



Universidad de Valladolid
Campus de Palencia

PROYECTO FIN DE GRADO:
APLICACIÓN DE UN PROGRAMA
EMOCIONAL EN EDUCACIÓN
PRIMARIA

AUTOR/A: VIRGINIA PADIERNA ALONSO

TUTOR ACADÉMICO: RAMIRO CURIESES RUIZ

TÍTULO DE GRADO: EDUCACIÓN PRIMARIA

RESUMEN

En este proyecto voy a desarrollar un programa de educación emocional, contextualizado para segundo ciclo de educación primaria, con niños que participan en el Plan PROA, partiendo de una situación de desventaja educativa, bien por circunstancias de carácter personal o sociocultural, este programa está orientado a mejorar y enriquecer el proceso educativo del alumno/a.

El programa de educación emocional, es un programa de actividades motivadoras que buscan alternativas respondiendo a los intereses y motivaciones del alumnado, además de conectar con su entorno social y cultural.

Creo que para que este programa funcione, debe existir una colaboración permanente entre el docente y la comunidad educativa, incluyendo a la familia como referente fundamental, para ello necesitamos la coordinación con el tutor/a de la clase, aprobación y coordinación por parte del tutor/a del Plan PROA, (ya que este programa se llevará a cabo durante estas sesiones de refuerzo, en concreto una hora semanal), presentación a la comisión de coordinación, y su información al claustro de profesores/as para su aprobación en el Consejo Escolar.

Las actividades que propongo en el programa 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

Programa de educación emocional, emociones, maestro/a, tutor/a, escuela, actividades, niños/as, interés, motivación, contenidos, creatividad, objetivos, familia, competencias emocionales, actitudes, respeto, confianza, PROA, relación social, evaluación, necesidades, experimentar, motivación, ilusión, enseñanza, aprendizaje, experiencias, respeto, análisis, coherencia, continuo, permanente, sensaciones, entorno, ayuda, fracaso, alegría, felicidad, superación, reflexión.

ÍNDICE

1. Introducción.....	3
2. Justificación.....	4
3. Fundamentación teórica.....	5
Concepto de emoción: historia y teorías.....	5
4. Metodología o Diseño.....	9
Programa de educación emocional.....	9
a) Análisis del contexto.....	10
b) Tipología del alumnado.....	10
Objetivos del Programa Emocional.....	11
Contenidos del Programa Emocional.....	12
Metodología del Programa Emocional.....	12
Evaluación del Programa Emocional	13
Recogida de información del Proceso.....	14
5. Propuestas de Actividades.....	15
6. Conclusiones.....	40
7. Lista de Referencias o Referencias.....	42
8. Anexos.....	44

INTRODUCCIÓN

Todos nos hemos sentido tristes, alegres, enfadados,...hemos vivido muchas situaciones de miedo, de sorpresa, y sobre todo nos acordamos de aquellas en las que no parábamos de reír. Todas estas sensaciones son las que denominamos emociones y de ellas es de lo que voy a profundizar a lo largo de mi trabajo.

“La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del ser humano, con objeto de capacitarse para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social” (Bisquerra, 2000). Este proceso se propone optimizar el desarrollo humano, es decir, el desarrollo integral de la persona (físico, intelectual, moral, social, emocional, etc.). Es por tanto una educación para la vida, un proceso educativo continuo y permanente. A esto se le denomina “enfoque vital de la vida”. (Bisquerra, 2011)

La educación emocional tiene aplicaciones en múltiples contextos, se puede decir que en todo lugar y en todo momento.

La familia es el primer referente social que tiene el bebé al nacer. El entorno les proporciona modelos a imitar, con el trascurso del tiempo los modelos o referentes sociales varían, siendo la familia el primer modelo en la edad temprana. El contexto familiar es una oportunidad idónea para el desarrollo de competencias emocionales. Las relaciones interpersonales en el seno de la familia es un continuo de emociones, donde en muchos casos el conflicto se hace inevitable, los fuertes lazos emocionales entre padres e hijos hacen necesario que unos y otros puedan aprender a ser emocionalmente inteligentes con el objetivo de conseguir vivir todos con mayor bienestar.

En la edad comprendida entre los 6 y los 12 se inicia una nueva etapa de desarrollo en la que se construyen nuevos intereses, necesidades, retos, y se desarrollan nuevas formas de expresión y de relación con los demás, y este papel lo desarrollan en la escuela.

La educación emocional prepara a las personas para la adquisición y asimilación de estrategias. En este proceso de educación deben intervenir la familia, la escuela y el propio entorno, con el objetivo de favorecer el desarrollo de un individuo autónomo, crítico y capaz de mantener buenas relaciones.

“Todo nuestro conocimiento tiene su principio en los sentimientos”.

(Leonardo Da Vinci)

JUSTIFICACIÓN

Teniendo en cuenta a Bisquerra, (coord.) (2012),

Una forma para desarrollar cada una de las cinco destrezas imprescindibles denominadas “Competencias emocionales”, (conciencia emocional, saber regularlas, habilidades sociales, empatía y habilidades que promueven la construcción del bienestar personal y social), es mediante programas de educación emocional. Estos programas deberían iniciarse en las primeras etapas de la vida, ya que en estas edades se dan las primeras bases del aprendizaje y relación. (pp25)

El diseño del programa de educación emocional tendría que contar con el apoyo e implicación de toda la comunidad educativa (profesores, alumnos/as y familiares) y contemplar su puesta en práctica desde una perspectiva transversal. Para su puesta en práctica necesitamos la coordinación con todos y cada uno de los miembros de la comunidad educativa, siguiendo un orden establecido:

- Necesitamos una coordinación continua con los tutores/as del ciclo (en este caso segundo ciclo de educación Primaria)
- Una presentación del programa y de su finalidad al tutor/a del plan PROA.
- Una segunda presentación a la comisión de coordinación teniendo previamente el visto bueno del jefe de estudio.
- Es imprescindible informar al claustro de profesores/as sobre el programa de educación emocional que se va a poner en práctica para su aprobación en el Consejo Escolar, siendo éste el órgano de máxima representación en la vida de nuestra escuela.

Es muy importante el rol del maestro /a en educación emocional, ya que por imitación, el alumno/a aprende a desarrollar y a poner en práctica su propia inteligencia emocional. Puede ofrecer un clima de seguridad, respeto y confianza ante los alumnos que desea educar. Con ejercicios sencillos, ayudamos al niño/a a poner nombre a sus emociones, compartimos las nuestras y conseguimos que los niños asocien la emoción con una situación vivida, lo que favorece el desarrollo de la conciencia moral y la empatía.

“El medio mejor para hacer buenos a los niños/as es hacerlos felices.”

(Oscar Wilde)



FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

CONCEPTO DE EMOCIÓN: PERSPECTIVA HISTÓRICA Y TEORÍAS DE LA EMOCIÓN.

Tradición filosófica: El estudio de las emociones ha interesado desde la Antigüedad. Entre los autores más relevantes tenemos:

- **Platón** (428–347 a. de C.): distingue entre razón, espíritu y apetitos.
- **Aristóteles** (384–422 a. de C.): concibe las emociones como una condición que transforma a la persona de tal manera que puede verse afectado el juicio.
- **Estoicos:** consideran que las emociones son las responsables de las miserias y frustraciones humanas.

Durante un largo periodo, en vez de hablar de emociones, se ha hablado más de pasiones. Éstas, fueron consideradas por muchos filósofos como resultado de la conciencia que el alma tenía de los afectos corporales. En el siglo XIX., los estudiosos de la emoción se desmarcan de la filosofía para profundizar en los aspectos más psicológicos. Por su parte, los filósofos del siglo XX. Han otorgado un lugar destacado a las emociones en sus desarrollos filosóficos.

Charles Darwin (el enfoque biológico): las emociones, tanto en animales como en el ser humano, funcionan como señales que comunican intenciones, además de ser reacciones apropiadas ante ciertos acontecimientos del entorno, de forma que el organismo pueda adaptarse y sobrevivir en su entorno. Además de estos planteamientos, Darwin dedicó mucho tiempo al estudio de la expresión facial de las emociones.

William James (la tradición psicofisiológica): la experiencia emocional es consecuencia de los cambios corporales (o respuestas fisiológicas periféricas) que se dan como reacción a un hecho excitante. La famosa frase “no lloramos porque estamos tristes, sino que estamos tristes porque lloramos” resume el pensamiento de James.

Freud (tradición psicoanalítica): El psicoanálisis, más que una teoría de la emoción, es una teoría de los trastornos emocionales, según la cual, por un lado, la vida afectiva del adulto depende de cómo hayan sido sus experiencias afectivas pasadas y, por otro lado, la mente relega al inconsciente las emociones traumáticas.

Daniel Goleman causó impacto en 1995 con su obra *Inteligencia emocional*, que ha sido un *best seller* en diversos países. Sin embargo, el término de inteligencia emocional no lo crea Goleman, sino que procede de Salovey y Mayer (1990).

“La inteligencia emocional consiste en la habilidad de manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones. Salovey y Mayer (1990)

Goleman recoge este concepto y lo divulga. Para Goleman, la inteligencia emocional es un concepto de amplia significación que incluye la habilidad para motivarse y persistir frente a las frustraciones, controlar impulsos y demorar gratificaciones, regular los estados de humor, evitar que las desgracias obstaculicen la habilidad de pensar, desarrollar empatía y esperanza. En opinión de Goleman, D (1996), el CE (coeficiente emocional) puede sustituir en un futuro al CI (coeficiente de inteligencia) que ya lleva cien años de existencia. Este planteamiento se basa en que la inteligencia es una *meta-habilidad*, que determina en qué medida podremos utilizar correctamente otras habilidades que poseemos, incluida la inteligencia. Coincidiendo con Shapiro, L.E. (1998) la inteligencia emocional es, pues, una de las habilidades de vida que deberían enseñarse en el sistema educativo.

Para Goleman, D (1997) la inteligencia emocional consiste, de forma más concreta en:

- **“Conocer las propias emociones”**: Tener conciencia de las propias emociones es la competencia emocional fundamental sobre la cual se construyen las demás, incluidos el auto-control. Es necesario distinguir entre conocer las propias emociones y el controlarlas. En la medida en que uno percibe que tiene emociones negativas que le desestabilizan tiende a actuar para cambiarlas. De esto se deriva la importancia de potenciar el desarrollo del vocabulario emocional desde el sistema educativo.
- **“Manejar las emociones”**: El equilibrio emocional es el objetivo fundamental de este punto. Aunque desde la perspectiva de la educación emocional lo que interesa es el control de las emociones, no se puede perder de vista una concepción más integradora como nos afirma Segura, M, Arcas, M (2003). Es desde esta perspectiva integradora que vamos a referirnos al autocontrol. Entre las formas de manejar las emociones negativas están las siguientes: reestructuración cognitiva, relajación, ejercicio físico, diversiones, tener éxito, ayudar a los demás.

“Motivarse a sí mismo”: Lo que realmente se necesita saber, desde el sistema educativo, es si un individuo seguirá adelante cuando se encuentre con dificultades,

fracasos y frustraciones, de acuerdo también a Salmurri, F, Blanxer, N, en R. Bisquerra (2002). *Programa para la educación emocional en la escuela*

Motivarse a uno mismo está relacionado con la inteligencia emocional en el sentido de que las emociones son un factor de motivación. Algunas sugerencias de cara a la automotivación son las siguientes: control del impulso, optimismo y esperanza, saber reconocer las emociones de los demás, ***Titchener*** utilizó por primera vez la palabra ***empatía*** en los años veinte haciendo de uso de esta palabra también Vallés, A. (1998). *Autoconcepto y autoestima*. Madrid: Escuela Española. La empatía se construye sobre la toma de conciencia de sí mismo (cuanto más abiertos estemos para captar nuestras propias emociones, más fácil nos será reconocer las de los demás) y consiste en comprender lo que otras personas sienten en diversas situaciones.

La educación emocional en España se puede considerar como una innovación de los últimos 15 años. En una búsqueda bibliográfica realizada en 1997, no se encontraron experiencias sobre “inteligencia emocional en educación” en lengua Castellana, y tampoco bajo el término “educación emocional”. Es a partir de esta fecha cuando se inicia una progresiva puesta en práctica de la inteligencia emocional en educación, de manera casi simultánea en diversas comunidades autónomas, es Cataluña es donde encontramos probablemente las experiencias pioneras.

De acuerdo con Martín D y Boeck K. (1997). El lenguaje es el instrumento que forma parte de la vida diaria y a través de él se comprende la realidad, se comunican experiencias y se expresan sentimientos e inquietudes. Por ello, se debe estimular la utilización del lenguaje para la comunicación y comprensión de las emociones. Como todo aquello que se adquiere y se aprende, debe asimilarse en un clima cálido, afectuoso y enriquecedor. El lenguaje para a ser un medio a través del cual se expresa cariño y afecto. A medida que se va adquiriendo mayor capacidad cognitiva, se amplía la relación social y crece la posibilidad de control emocional condicionado por la propia cultura.

Siguiendo a Carpena, A. (2003), El entorno escolar es imprescindible para favorecer la educación emocional. Hay diversas estrategias para ponerla en práctica. Una de ellas es integrarla en las diversas áreas académicas y a lo largo de todos los cursos de forma transversal. La tutoría es un espacio idóneo para trabajar la educación emocional con los alumnos.

A los 6 años el niño empieza a comprender que la manifestación de sus emociones es conocida por los demás, lo que lleva a iniciar un camino de regulación de la expresión emocional. Es a partir de los 7 años cuando el niño/a adquiere conciencia de que la emoción no perdura, sino que con el tiempo, disminuye su intensidad.

Trabajar el vocabulario emocional enriquece al alumno en la conciencia emocional y ayuda a la familiarización con un nuevo mundo, con lenguaje y forma de expresión propia. Las emociones toman forma de vocabulario y se expresan con palabras. “estoy contenta”, “estoy enfadada”...

El recuerdo también es fuente de emoción y las emociones vividas afloran ante situaciones similares. Por ello, si el recuerdo suscita emociones agradables, se muestra más seguridad ante la vida. Si sucede lo contrario, se debe vencer el miedo y mostrarnos ante él con una actitud positiva. El adulto es quien debe ofrecer esa actitud de superación. Es esta etapa, el alumnado se toma así mismo como punto de referencia y su capacidad proyectista les ayuda a ponerse en el lugar del otro. De acuerdo con Vallés - Arándiga, A (2000). La vida aporta un sinfín de emociones. A medida que el niño crece, se incrementan sus experiencias emocionales vividas y es, a partir de los 9 años, cuando se manifiesta el desarrollo de la empatía. A medida que se avanza con la edad y se potencia la regulación de las emociones, se favorece el desarrollo de la empatía y se reduce la manifestación de la emoción propia para dirigir la respuesta y el afecto al otro. La comprensión de las emociones ajenas es básica para el desarrollo de las relaciones sociales. Según Denham (1986) y Garner (1949), existe una gran relación entre la conciencia emocional y la aceptación entre iguales. Así pues, el alumnado reconoce los sentimientos de los demás, puede desarrollar el sentimiento de empatía, favoreciendo al mismo tiempo la convivencia y relación social.

El Informe Delors (UNESCO 1996), 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 educación emocional tiene como objetivo ayudar a las personas a descubrir, conocer y regular sus emociones e incorporarlas como competencias.

Como he dicho anteriormente, el maestro/a tutor, tiene un peso relevante en la aplicación de programas de educación emocional, ya que es un referente inmediato de sus alumnos/as. Cuando se trata de desarrollar competencias emocionales, todo el

proceso vital debe convertirse en el escenario del cambio, porque la vida misma es la mejor de las escuelas.

Algunos de los objetivos de la educación emocional a modo de ejemplificación son:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de uno mismo y de los demás.
- Denominar a las emociones correctamente.
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Conseguir una actitud positiva ante la vida.

Por último, la educación emocional, en todos estos aspectos, prepara a las personas para la adquisición y asimilación de estrategias. En este proceso de educación deben intervenir como ya he dicho anteriormente la familia, la escuela y el propio entorno, con el objetivo de favorecer el desarrollo de un individuo autónomo, crítico y capaz de mantener buenas relaciones.

Cinco destrezas imprescindibles

Bisquerra, D, (2009) sostiene lo siguiente:

Mejorar nuestra inteligencia emocional pasa por dominar cinco habilidades fundamentales, las denominadas **COMPETENCIAS EMOCIONALES**. Primero, hay que tener *conciencia emocional*; poder reconocer las emociones y sentimientos que nos afloran. Luego, lejos de reprimir estas emociones, hay que saber *regularlas* ante situaciones tanto favorables como adversas. La inteligencia emocional también se construye con dosis de *empatía*, de saber ponerse en la piel de los demás y comprender sentimientos ajenos. Eso nos lleva a su vez a otra competencia, *habilidades sociales*, el saber tratar con quien nos rodea y establecer lazos sanos y duraderos. El último ingrediente para consolidar nuestra inteligencia emocional consta de aquellas habilidades que promueven la construcción del bienestar personal y social. (p.25, 26-27)

METODOLOGÍA O DISEÑO

PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

Teniendo en cuenta Renom Plana, A (coord.) (2011) y Salmurri, F, Blanxer, N, (2002), cuando hablamos de programa nos referimos a la organización del aprendizaje al

servicio de metas educativas. Las características esenciales de la intervención por programas de educación emocional incluyen objetivos, contenidos, actividades y evaluación.

Previo a la aplicación del programa, debe llevarse a cabo una evaluación de necesidades para cada grupo en particular. De este modo podemos seleccionar y aplicar actividades en función de las necesidades detectadas sin dejar de lado la afinidad de éstas con el maestro/a. Por eso el sentido de este programa emocional, se pondrá en práctica con alumnos que participan en el PLAN PROA, niños/as, con unas características especiales que les hace protagonistas de este programa emocional, siempre partiendo de su situación de desventaja educativa, la cual puede derivar de circunstancias de carácter personal o sociocultural, asociadas con frecuencia a situaciones de riesgo de exclusión o marginación en el entorno en el que viven.

En el proceso de diseño y desarrollo de un programa debe distinguirse una serie de fases teniendo presente a Álvarez González, M (2001)

a) **Análisis del contexto:** Antes de diseñar un plan de acción se ha de conocer el contexto donde se va a intervenir. Se debe efectuar un análisis del contexto que permita adquirir la suficiente información sobre el centro educativo donde se va a llevar a cabo el programa, el funcionamiento de la institución y su entorno: contexto ambiental, estructura y organización del centro, y formato del programa con el que vamos a trabajar (Se puede considerar el programa como un curso que tenga la duración de un año lectivo, un curso introductorio, curso intensivo, curso de acción tutorial...; en este caso, el programa de educación emocional se llevará a cabo una hora a la semana, ya consensuado con el tutor/a del Plan Proa.

b) **Tipología del alumnado** el programa está elaborado y pensado, en general, para todo el alumnado de seis a once años. En principio, parecería que un programa de educación socioemocional va dirigido a aquellos niños problemáticos que interfieren en el aula. Sin embargo en este caso vamos a tener en cuenta niños/as que participan en **el Plan Proa**, abordando las necesidades asociadas al entorno sociocultural del alumnado y permitiendo de la idea de que todos gocen de las mismas oportunidades reales en la escuela, manteniendo una constante relación entre familia y centro educativo.

Las Características de estos niños son:

- Niño con Absentismo escolar, de lo que deriva una pobre integración en el grupo y en el centro, y escasez de motivación por el estudio. Familia desestructurada.
- Niña, con cambios importantes que están perjudicando su vida emocional (separación de los padres).
- Alumno de etnia gitana, fracaso escolar por automarginación, desinterés por parte de los padres.
- Niña con trastorno emocional: ansiedad y temor ante cualquier incidente, falta de confianza en sí mismo.
- Niña rumana con incorporación tardía al sistema educativo, manejo del lenguaje aunque no lo domina, se siente un poco apartada del grupo-clase.
- Niño con dislexia: Sustituciones: confusión de fonemas con sonidos similares .d -t, l-m, tímida a la hora de hablar con sus compañeros.
- Alumno con dificultad de aprendizaje: no comprende lo que lee, tiene problemas en organizar lo que desea decir y le cuesta pensar en la palabra que necesita para escribir o conversar.

Una de las condiciones que no hay que perder nunca de vista es la finalidad última del programa al aplicar actividades, esta finalidad es la de lograr objetivos tales como:

- Adquirir un mayor conocimiento de las propias emociones.
- Favorecer el desarrollo integral del alumno.
- Desarrollar la capacidad de comprender y regular las propias emociones.
- Proporcionar estrategias para el desarrollo de competencias básicas para el equilibrio personal y potenciación de la autoestima.
- Potenciar actitudes de respeto y tolerancia,
- Desarrollar una mayor competencia emocional en las relaciones sociales.
- Potenciar la capacidad de esfuerzo y motivación ante el trabajo.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Capacitar al alumnado para la resistencia a la frustración.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA EMOCIONAL

Se elaboran tomando como referencia el curriculum de educación Primaria, Decreto 40, 3 de Mayo de 2007 por el que se establece el curriculum de la educación Primaria

en la comunidad de Castilla y León, en el que las capacidades a adquirir a lo largo de aprendizaje son entre otras:

- Aceptar la propia identidad,
- Progresar en la adquisición de hábitos personales.
- Mostrarse participativo.
- Ser capaz de respetar los valores sociales y éticos, propios y de los demás.
- Resolver situaciones o necesidades de la vida cotidiana y comunicarse a través de los medios de expresión oral, escrito, corporal y visual.

CONTENIDOS A TRABAJAR EN EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL.

- ❖ Adquisición de un vocabulario emocional.
- ❖ Identificación de las propias emociones y sentimientos
- ❖ Utilización del lenguaje verbal y no verbal como medio de expresión emocional.
- ❖ Reconocimiento de sentimientos y emociones de los demás.
- ❖ Toma de conciencia del propio estado emocional.
- ❖ Manifestación de sentimientos positivos hacia uno mismo y confianza en las propias posibilidades.
- ❖ Adquisición de confianza en uno mismo.
- ❖ Relaciones positivas con los demás.
- ❖ Establecimiento de las relaciones de grupo.
- ❖ Valoración del esfuerzo y actitud positiva ante la vida.

METODOLOGÍA DEL PROGRAMA

El programa parte de un enfoque constructivista y se basa en una metodología globalizada y activa que permite la construcción de aprendizajes emocionales, significativos y funcionales. Conviene recordar la necesidad de crear experiencias emocionales a partir de los conocimientos previos del alumno, de sus intereses y necesidades personales.

El papel del maestro, y en especialidad en Educación Primaria, es el de mediador del aprendizaje. Como tal, constantemente proporciona modelos de actuación que el alumnado interioriza, motiva a la participación y dinamiza el grupo, proporcionando seguridad en el momento de compartir experiencias, y les ayuda a descubrir el entorno

que los rodea. Las vivencias del alumnado, la cooperación y el debate entre iguales son parte integrante en el desarrollo del concepto de si mismo. El maestro/a, en definitiva ha de dirigir su acción hacia diversas vertientes, tales como:

- activar y facilitar la acción del propio sujeto, haciendo el aprendizaje dinámico y operativo.
- Descubrir y suscitar los intereses del alumnado.
- Motivar al alumnado para despertar el interés por la reflexión y el pensamiento.
- Considerar a cada individuo como parte de un colectivo.

La actitud del maestro ante todo debe ser abierta, flexible y empática.

En las actividades de clase pueden utilizarse recursos de la vida cotidiana, próximos y cercanos a los alumnos, que ofrezcan al alumnado la posibilidad de experimentar emociones en situaciones próximas. El entorno cambia con rapidez y el alumnado debe adaptarse al cambio de forma permanente, para responder a nuevas situaciones y relaciones. Las actividades que propongo posteriormente están pensadas para favorecer la comunicación, el intercambio y, con ello, el conocimiento de las emociones y las emociones de los demás.

EVALUACIÓN DEL PROGRAMA EMOCIONAL

De acuerdo a Renom Plana, A (coord.) (2011), la finalidad última de la evaluación es detectar si el proceso de enseñanza-aprendizaje se adecua a las necesidades concretas del alumnado. Renom Plana, A (coord.) (2011) sostiene lo siguiente:

Se entiende por evaluación el análisis sistemático del proceso de la aplicación del programa, el cual permite verificar su coherencia. A través de la de la evaluación se obtiene información del proceso de formación, del nivel de adquisición de los objetivos, de la metodología aplicada, recursos.(p.20)

La evaluación debe cumplir diversas funciones a lo largo del programa:

- ✚ EVALUACIÓN INICIAL, con el fin de determinar el punto de partida del alumnado y adecuar los contenidos a trabajar.
- ✚ EVALUACIÓN DEL PROCESO O FORMATIVA. Se lleva a cabo durante el proceso con el fin de ajustar la ayuda pedagógica.
- ✚ EVALUACIÓN FINAL, la cual favorece a la obtención de datos sobre el programa y determinar si se han conseguido los objetivos propuestos.

La evaluación debe realizarse teniendo en cuenta la evolución de la relación en el grupo clase y el grado de satisfacción, además debe ser continua e integrada en el proceso

educativo. Las preguntas de reflexión en cada una de las actividades constituyen un instrumento de evaluación del proceso, a la vez que favorecen la asimilación de los conceptos trabajados.

La recogida de información del proceso

Se lleva a cabo en un diario de clase, donde registraré todas aquellas situaciones, experiencias y opiniones que ocurran en el aula durante el programa de educación emocional. La metodología idónea para la recogida de datos es la observación directa y sistemática considerada un instrumento por excelencia de evaluación y se integra en el proceso de enseñanza-aprendizaje. El maestro es el propio agente evaluador

A modo de ejemplo muestro una plantilla de observación, mostrando conductas observables que nos da información sobre los alumnos del aula que nos facilitará la evaluación.

	Conducta observable	Alumno	alumno	alumno	alumno
Trabajo en grupo	Seguridad ante problemas Participa en la actividad Genera conflictos				
Relación con Los compañeros	Mantiene buena relación con sus compañeros Nunca está solo Se muestra tímido/a				
Actitud general en la actividad	Decidido a la hora de opinar Respeto a los compañeros Se expresa con claridad Intenta llamar la atención Respeto las normas de clase Tiene iniciativa				
Participación en el debate Reflexión	Respeto los turnos de palabra Acepta sugerencias Escucha a sus compañeros				
Clima del aula	Favorece un clima positivo Es competitivo Ayuda cuando puede				

Una buena evaluación necesita además de la observación y la evaluación a los alumnos/as, es necesaria la autorreflexión por parte del maestro/a, en este caso a través de una ficha. ANEXO.

PROPUESTA DE ACTIVIDADES

En este apartado propongo algunas actividades prácticas que favorecen el desarrollo de la inteligencia emocional. Es muy importante llevarlas a cabo de forma intencional y sistemática. En todo el proceso es muy importante la implicación y entusiasmo por parte del maestro/a. en la medida en que el profesor lo hace por propia convicción, los resultados son mas efectivos.

Tomando como referencia a GROP (2009), un maestro sensibilizado ha de ser capaz de reconocer cómo se ve cada alumno a sí mismo y por qué, debe hablar con los niños y las niñas acerca de cómo son, ayudándoles a verse con objetividad, y de cómo querrían ser y qué deben hacer para conseguirlo (mediante la aportación de estrategias de cambio, establecimiento de metas realistas, positivas y coherentes). Asimismo, el profesor, en caso de notar algún indicio de que se está produciendo un cambio, debe comunicárselo al alumno, de forma que se incremente su autoconcepto y, en consecuencia, su motivación.

De acuerdo con Gilman, Huebner y Furlong, (2009), debemos conseguir que la familia conozca el modo como se trabaja en la escuela en la línea de conseguir que los niños adquieran una autoimagen positiva. Es importante conocer el trato que se les da a los niños en casa, ya que este hecho puede explicar muchas de las conductas que percibimos en la escuela, si bien es cierto que no existen patrones familiares comunes a todos los niños con baja o alta autoestima. Entre las cosas que se espera de la familia en lo que se refiere a la potenciación de una buena autoestima en sus hijos podemos destacar las siguientes:

- Aceptar al hijo tal y como es y valorar las características diferenciales que hacen de su hijo un ser único.
- Definir normas de conducta y de convivencia claras (negociables y realistas)
- Tratar siempre al niño con respeto y darle a entender que respetamos sus sentimientos y preferencias.
- Guiar a los hijos en el establecimiento de sus propios objetivos.
- Escuchar y estar atento a los problemas planteados por los niños.

¿CÓMO ME SIENTO HOY?

Definir y entender el campo de las emociones resulta difícil. Cuesta imaginar que aquello que sentimos los demás también lo sientan, y lo sientan de la misma manera, es decir tendemos a entender que las personas vivan situaciones similares a las nuestras.

Tomar conciencia de las propias emociones y de la de los demás facilitará un mejor conocimiento de uno mismo.

Objetivos de la actividad.

- Adquirir vocabulario de las emociones.
- Diferenciar emociones: alegría, tristeza, miedo, vergüenza, sorpresa....
- Tomar conciencia de las emociones de los demás.

Procedimiento.

El maestro pregunta a los alumnos qué creen ellos que son las emociones dejándolos que libremente expresen su opinión sobre ellas buscando palabras y hechos que las describan. De este modo los alumnos irán perfilando definiciones sencillas sobre las emociones trabajadas en el aula.

Pasamos posteriormente a preguntar a cada uno de los alumnos ¿cómo se siente? El alumnado debe aprender a interiorizar formas de expresarse y relacionarse con el mundo emocional. Presento una serie de términos emocionales básicos que iré ampliando a medida que pase el curso: alegría, tristeza, enfado, vergüenza, miedo, sentirse querido, feliz...etc. El maestro/a debe formar parte también de la actividad, al igual que el alumnado, debe expresar cómo se siente.

Ejemplo: “Estoy muy contenta porque conozco a mis nuevos alumnos”.

ALEGRÍA



FELIZ



VERGÜENZA



MIEDO



ENFADO



SENTIRSE QUERIDO



¿QUÉ COSAS POSITIVAS SENTIMOS?

Objetivos

- Trasladar nuestras emociones a situaciones de la vida diaria
- Conocer en profundidad que nos hace sentirnos más positivos.
- Conocer las emociones que sienten los demás.

Procedimiento

Una forma de ayudar a sentirse mejor es pensar en cosas positivas y sentirlas. Para este fin, conviene dedicar tiempo a que el alumnado muestre ciertos pensamientos para que puedan generar emociones positivas en ellos mismos.

Si además de expresar estos mensajes oralmente los escribimos y los expresamos en algún espacio físico del aula, pueden tener mayor repercusión positiva, con lo que favorecerá el bienestar del conjunto de clase.



¡¡¡Cuando pienso en mis animales me siento muy **alegre**!!!



¡¡¡¡Cuando pienso en las vacaciones siento ganas de divertirme.¡¡¡¡¡



SIENTO Y COMUNICO EMOCIONES.

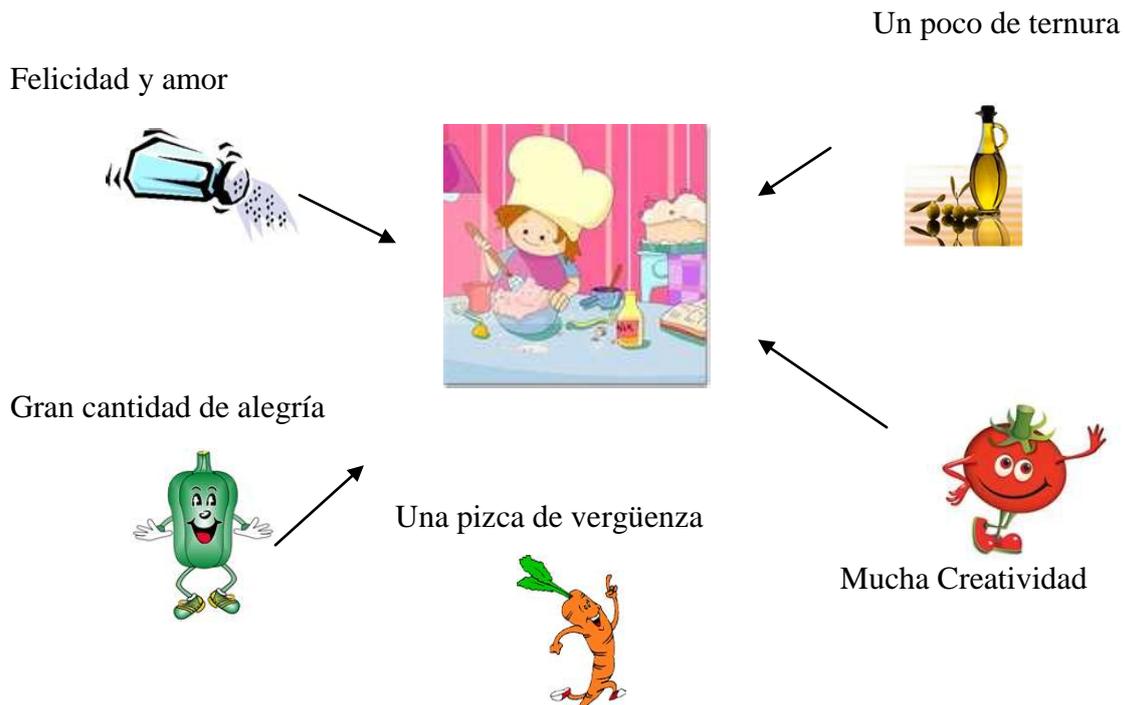
Es cierto que toda persona necesita sentirse escuchada; sobre todo cuando siente malestar. Disponer de tiempo para que los niños expresen sus agradecimientos, felicitaciones, quejas y conflictos es una forma en la que desarrollarán sus capacidades de comunicación y relación, aprenderán a empatizar con los demás y serán más asertivos. Es tan importante expresar emociones y situaciones positivas como negativas.

En el aula colocaremos dos buzones en los que el alumnado pueda depositar sus mensajes para que puedan ser expresados y compartidos con los demás. Durante una semana, una vez al día, se abrirán los buzones para que sus mensajes sean leídos, expresados y compartidos con el resto de compañeros. La expresión y conciencia emocional es un paso previo para buscar soluciones conjuntas.



NUESTRA RECETA MÁGICA

Esta actividad la podemos realizar individualmente o colectivamente, debemos imaginarnos que somos cocineros y debemos escoger de los siguientes “ingredientes emocionales” un conjunto de emociones que formarán parte de nuestra receta: felicidad, tristeza, miedo, alegría, ilusión, vergüenza, tranquilidad, esperanza...es interesante que cada alumno proponga algún ingrediente y nos explique porqué lo ha elegido, de esta manera crearemos nuestra receta de ingredientes emocionales que colgaremos en nuestro aula para tenerla siempre presente.



EMOCIONES EN UN CUENTO

Según: http://www.psicologoescolar.com/MATERIALES/inteligencia_emocional_materiales_y_fichas_para_imprimir.htm.

Los cuentos están llenos de personajes que viven situaciones diversas, pasan penas, alegrías, sustos, vergüenzas,.... vivir y hacer vivir las emociones que nos transmiten los demás facilita descubrir nuestras propias emociones.

Se puede descubrir cosas nuevas en un cuento, además de disfrutar de una historia divertida, y trabajar las emociones a través de personajes de ficción.

Objetivos

- Identificar las emociones que se narran en el cuento
- Nombrar las propias emociones frente a una situación determinada.
- Comparar las diferentes emociones que se pueden producir ante las mismas situaciones.

Procedimiento

Se selecciona un cuento, con imágenes grandes, puede ser conocido y de duración no muy larga ya que podemos perder la atención del niño. Es conveniente que el alumnado se sitúe de tal manera que todos puedan ver con claridad las imágenes del cuento y seguirlo sin dificultad.



El maestro explica el cuento, con ayuda de las imágenes, poniendo énfasis en aquellas situaciones que provoquen emociones de manera clara.



Había una vez un enanito muy pequeñito, que vivía en un bosque muy chiquitito, y el pobre siempre estaba muy solito. En ese bosque también había un gigante que vivía en la cima de la montaña, en una enorme mansión. Como no tenía amigos estaba triste. Un día el gigante y el enanito se encontraron y se asustaron:

- ¡Qué enano más pequeño ¡- gritó el gigante dando un brinco.

-¡Qué gigante más grande¡- gritó el enanito asombrado.



Con el tiempo se acostumbraron. Al escondite siempre ganaba el enanito y a las carreras el gigante. Cuando hacía frío el gigante traía leña en un periquete, y cuando hacía calor, el enanito con sus pequeñas manitas arreglaba el ventilador.

- ¿cómo pueden ser amigos dos personas tan diferentes?
Preguntaba la gente.

El gigante y el enanito tampoco lo entendían pero....

¡Cómo se reían y divertían los dos juntos;

Conclusión: “Si tienes amigos- decían los dos, las diferencias se hacen pequeñas como un enano y las risas enormes como un gigante”.

En este cuento...

Se habla de la amistad como una relación entre las personas en la que se acepta todas las diferencias y se potencian sentimientos positivos.

A través del trabajo con este cuento desarrollamos los siguientes objetivos:

- Reconocer las expresiones de afecto.
- Desarrollar habilidades sociales que fomenten el diálogo, la sonrisa, el respeto, la diversión...
- Fomentar actitudes de acercamiento, comprensión y ayuda hacia los compañeros/as que puedan sentirse solos.
- Transmitirles pensamientos positivos: aprendemos más y mejor si estamos contentos, felices, alegres y si tenemos amigos.

CREA TU PROPIO CUADRO

Cada persona puede hacer cosas diferentes. Ser original permite ser uno mismo, expresarse tal como se es, escucharse, imaginar y crear. Quien posee una buena autoestima puede valorarse como ser diferente y creativo.

Objetivos

- Estimular el desarrollo de la autoestima.
- Desarrollar la valoración de la propia individualidad.
- Expresar gráficamente una imagen creada.
- Identificar el nivel de satisfacción por la obra realizada.

Procedimiento

Se colocarán las mesas separadas unas de las tras, de tal manera que los alumnos no puedan ver el trabajo de los demás.

Trabajo individual

Se les pedirá que realicen un dibujo (como un cuadro de un pintor famoso). El cuadro será la composición libre de 4 elementos dados. Podrán dibujarlos y distribuirlos como deseen, pero dentro de un mismo contexto, es decir relacionándolos entre sí.

El maestro escribirá en la pizarra los 4 elementos y el alumnado empezará a realizar su obra de arte. Cada artista podrá agregar más objetos a su dibujo siempre y cuando estén relacionados con los que ha dado el maestro.

Elementos:

CASA



PERRO



ÁRBOL



PELOTA



NIÑOS



Trabajo en grupo

Terminados los dibujos, se colocarán en una pared de la clase a modo de exposición. El alumnado se paseará por la clase como si estuviera en una sala de exposiciones y mirarán con detalle el trabajo de los demás.

En el momento en que todos los participantes hayan observado toda la exposición, cada uno explicará al grupo lo que dibujó, qué significa y cómo se le ocurrió su obra.

¿VEMOS LO MISMO?

Cada persona ve las cosas de manera distinta a los demás, aunque estén mirando lo mismo. Dependerá de la experiencia vivida y de las apreciaciones y valoraciones personales. La autoestima positiva implica una valoración más bien positiva de la propia opinión y de lo que uno mismo hace.

Objetivos

- Descubrir y comparar los diferentes puntos de vista
- Valorar la diferencia de apreciación, observación y expresión.
- Estimular la valoración de la propia individualidad y originalidad.
- Observar cómo un objeto puede ser visto de maneras diferentes por cada persona.

Procedimiento

Trabajo en grupo-clase

Se selecciona previamente una imagen de un animal, de modo que pueda ser vista por todo el grupo, con claridad y sin dificultad.

El maestro les mostrará la imagen, la colocará en la pizarra o en la pared para que los alumnos la observen durante 1 minuto.

Para favorecer la observación y la reflexión, el maestro formulará una serie de preguntas, de una en una, dejando tiempo para que cada alumno pueda responderse a sí mismo.

“Imaginaros que estáis junto al animal, que podéis verlo, tocarlo, sentirlo, saber lo que piensa y lo que siente”.....



- 1- ¿Qué ves?
- 2- ¿De qué color es?
- 3- Toca su piel ¿es suave, áspera, fría?
- 4- ¿Qué está haciendo?
- 5- ¿Qué siente?
- 6- ¿Dónde estuvo antes de llegar allí?
- 7- ¿En qué está pensando?
- 8- ¿Tiene nombre? ¿cómo se llama?
- 9- ¿Qué le gustaría hacer ahora?

Puesta en común

Finalizadas las preguntas y dejando tiempo para la reflexión personal, llevaremos a cabo un pequeño debate, en el que se invitarán a compartir opiniones, ideas, sentimientos. Se motivará al alumnado a participar respondiendo a las preguntas, escuchando activamente a los compañeros y razonando su opinión ante la de los demás compañeros.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿Pensamos todos lo mismo?
2. ¿Por qué si todos estábamos viendo la misma imagen, respondemos cosas distintas?
3. ¿Te hubiera gustado responder o imaginar cosas diferentes?

¡JUAN NECESITA TU AYUDA!

En las relaciones surgen problemas, desavenencias, enfados, tristezas; a menudo pensamos que es difícil mantener una amistad, poder ayudar a nuestros amigos y compañeros, conocer qué es lo que está pasando.... Vamos a intentar ayudar a nuestro amigo especial del aula. “Juan”

Objetivos:

- estimular el desarrollo de habilidades emocionales,
- identificar actitudes y valores que favorecen la amistad.
- Expresar verbalmente las propias ideas.
- Analizar valores y actitudes positivas y negativas.

Procedimiento:

El alumnado se sentará en el suelo formando un círculo. Se les presenta un personaje peculiar (un títere); se trata de un muñeco que tiene problemas y le gustaría compartirlo con todos nosotros.

El maestro presenta a los alumnos a Juan: este es Juan y os quiere explicar una historia: “Juan les explica su situación: “me siento triste y disgustado por un problema que me



surgió el otro día. Me gustaría saber que es lo que he hecho y si me podéis ayudar. ¡Mi gran ilusión es tener amigos! A continuación relata su historia:

“últimamente cuando llego al colegio mis compañeros me contestan mal, no quieren jugar nunca conmigo, todos me tienen manía, y ya no se que hacer, piensan que soy un antipático, agresivo, egoísta...”

Mientras Juan nos cuenta su problema muestra actitudes negativas que pueden ser rechazadas por los demás, egoísmo, deseo de querer dirigirlo todo y no escuchar a sus compañeros, enfados y agresividad constante....

Juan les pedirá que le ayuden a identificar las emociones y actitudes que está perjudicando sus relaciones y al mismo tiempo le indicarán actitudes positivas como alternativa a las anteriores para que sus relaciones mejoren.

Un alumno/ a será nombrada secretaria e irá apuntando en la pizarra las propuestas o soluciones que le vamos dando a Juan.

Juan, en colaboración el alumnado, hará un repaso y resumen de las actitudes y emociones deseables a las que debe atender y aquellas que quiere cambiar. Además, manifestará su satisfacción y su agradecimiento por la ayuda que le han prestado. Se despide de sus amigos hasta una nueva ocasión.

El educador pasa a ser la voz del personaje, haciendo un doble papel, porque también podrá participar incentivando y motivando el diálogo, regulando controlando al grupo en sus opiniones.

MI AMIGO IDEAL

La vida conlleva relacionarse con otras personas, con unos más que con otros, a aquellos con los que nos llevamos bien los llamamos amigos. Pero ¿qué es realmente un amigo? Pensar e identificar las cualidades de un buen amigo nos puede ayudar a reflexionar sobre nuestras acciones ante los demás.

Objetivos

- Identificar las características de un buen amigo.
- Tener interés por ser un buen amigo de los demás.
- Valorar la importancia del concepto de amistad.

Procedimiento.

Trabajo por parejas

Se distribuirá la clase por parejas cada miembro dibujará sobre papel blanco la silueta de su compañero, la recortará y escribirá el nombre del niño o niña al cual pertenezca.

Seguidamente escribirá dentro de ella con rotulador azul cuatro cualidades o características que le gusten de él o de ella. Del mismo modo, escribirá en color rojo cuatro cualidades o características que no le gusten mucho y que crea que debe cambiar para que puedan ser amigos.

Puesta en común

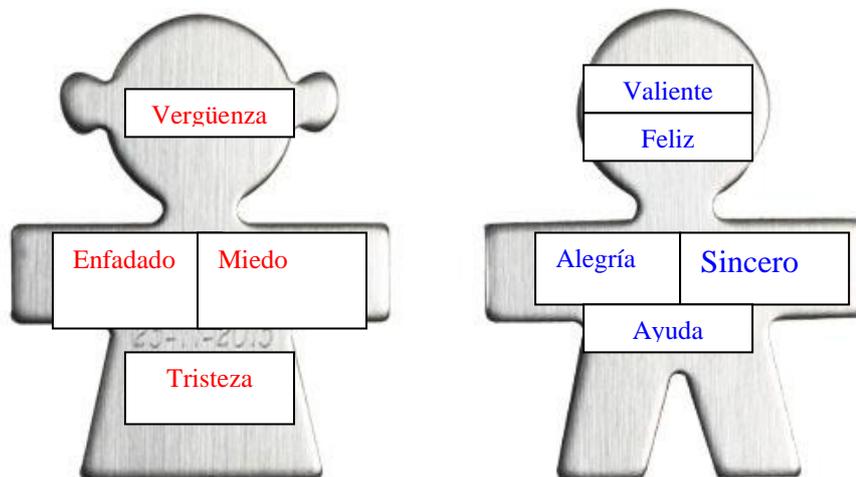
Una vez que tengan su silueta con todas las características positivas (en color azul) y negativas (en color rojo), las expondrán al resto de la clase. En el momento de exponer las cualidades negativas, se pide a los alumnos que aporten su opinión, así como que hagan sugerencias para mejorarlas y hacer que se conviertan en positivas. Por ejemplo:

si se ha puesto que un compañero es un mandón, se le puede sugerir: “si nos dejaras opinar y no fueras tan mandón te buscaríamos para jugar contigo.”

El maestro preguntará a los alumnos cómo se han sentido al escuchar los comentarios sobre sus cualidades tanto positivas como negativas.

Para finalizar la actividad construiremos dos siluetas en cartulina grande, en una anotaremos todas aquellas cualidades positivas que vayan saliendo, y de común acuerdo se considerará el perfil de un buen amigo. En la otra silueta se escribirán aquellas características, que según la opinión del alumnado, seña consideradas como negativas.

Estas siluetas se colgarán el la pared del aula para tenerlas presente en todo momento.



NOS VAMOS A LA VIDA REAL

Nuestro cuerpo se ve alterado por situaciones externas que pueden influir en las emociones, predisponiendo a las personas a actuar de una manera y otra en función de dicha situación.

Objetivos

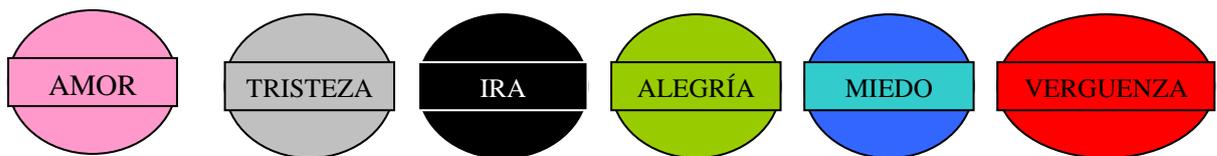
- descubrir emociones frente a determinadas circunstancias o situaciones.
- Asociar emociones a sucesos de la vida diaria.

Procedimiento

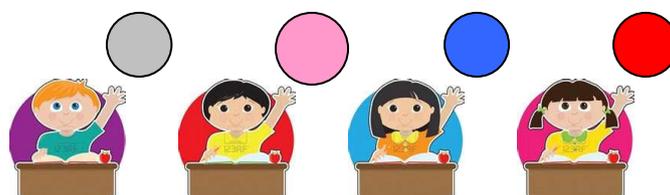
Se dibuja en la pizarra un cuadro dividido en 6 partes iguales. (Cada parte señalará un color con una emoción diferente)

Situaciones	Rosa (Amor)	Gris (Tristeza)	Negro (Ira)	Verde (Alegría)	Azul (Miedo)	Rojo (vergüenza)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Se entrega a cada alumno/a 6 fichas, cada una de un color y con el nombre de una emoción, según la ficha de la pizarra



El maestro, planteará situaciones de la vida diaria y el alumnado contestará a casa situación levantando la ficha de la emoción que crea vivir ante dicha situación. Se anotarán en la pizarra el número de emociones vividas en la situación mencionada. Se irán planteando situaciones hasta que se hayan nombrado todas las emociones planteadas.



Situaciones que plantea el maestro/a:

1. Vas en bicicleta y te caes.
2. Por la noche no puedes dormir.
3. Tu amigo te quita la goma.

4. Tu mascota está muy enferma.
5. No haces bien un ejercicio de clase.
6. Tu abuelo te viene a buscar al colegio.
7. Jugando en el patio te caes y te haces daño en un brazo.
8. vienes al colegio sin desayunar.
9. Te premian un trabajo.
10. Un compañero te regala un caramelo.
11. Llegas a casa muy cansado.
12. Te felicitan por tus calificaciones.
13. Tu mejor amigo te da una patada.
14. Se incorpora un nuevo compañero al aula.

Una vez realizado la tarea, se reflexionará sobre la diversidad de emociones experimentadas y sobre cómo las emociones de cada uno pueden verse alterada por situaciones externas.

CREANDO COLLAGE DE EMOCIONES

Cuando hablamos de emociones cada persona representa mentalmente cosas diferentes. Si llegamos a representar cosas parecidas nos será más fácil entender de qué estamos hablando.

Objetivos

- Representar emociones en forma gráfica.
- Diferenciar emociones.
- Comparar diferentes expresiones representadas para cada emoción.

Procedimiento:

Trabajo en pequeños grupos:

Se distribuye a la clase en grupos de tres o cuatro alumnos. A cada grupo de le darán lápices, tijeras, revistas, pegamento y una cartulina dividida en 6 partes iguales, donde se escribirán las emociones a trabajar en la sesión anterior (ira, alegría, miedo, vergüenza, sorpresa y tristeza)

El maestro dará a los alumnos una serie de instrucciones que tendrán que plasmar en la cartulina para ser pegadas en la pared una vez terminadas.

Instrucciones



- 1- Buscar en las revistas fotografías de caras que representen ira.
- 2- Escribir una breve historia que provoque miedo.
- 3- Dibujar caras que representen alegría.
- 4- Dibujar caras que representen vergüenza.
- 5- Dibujar o recortar animales que representen sorpresa
- 6- Buscar en las revistas situaciones que muestren Tristeza o pena.

Esta actividad nos ayuda a detectar de alguna manera los sentimientos internos de los niños y de comunicarse sin necesidad de la palabra.

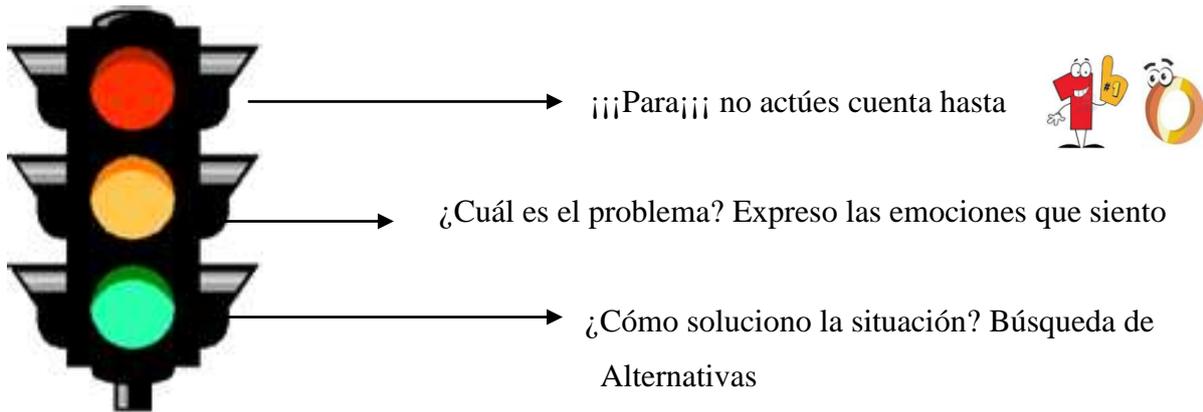
EL SEMÁFORO CARGADO DE EMOCIONES

Tomar conciencia de lo que uno siente puede servir como señal de alarma para saber que se está teniendo un conflicto. Cuando se tiene un problema, con frecuencia uno se siente perturbado, frustrado e intranquilo. Esa clase de sentimientos pueden dificultar pensar con claridad y tomar decisiones correctas. Es por ello que el hecho de aprender a pararse y a tranquilizarse es de vital importancia en la solución positiva de conflictos.

Objetivos:

- Identificar emociones.
- Reconocer y aceptar las emociones experimentadas
- Analizar y valorar la respuesta más apropiada.
- Regular las emociones.

El maestro explicará que las emociones son señales. Algunas veces estas señales nos indican que nos hemos de parar, tal como lo hacen los peatones ante un semáforo en rojo. En consecuencia, pondremos énfasis en la importancia de la luz roja. Explicaremos que cuando tenemos unos sentimientos tan fuertes que no podemos controlarlos, lo primero que debemos hacer es pararnos y calmarnos. Para ello podemos utilizar diferentes procedimientos como: respirar profundamente, contar hasta diez, apartarnos del lugar donde se ha producido el conflicto, hablar con alguien de cómo nos sentimos, pasear).



El maestro en primer lugar plantea situaciones para que los alumnos, por grupos de 3 o 4 alumnos la solucionen de manera positiva, después serán ellos los que expongan una situación ante los demás compañeros para reflexionar y analizar cada uno de los casos expuestos con las posibles soluciones.

Ejemplo: “mi hermano me ha quitado el estuche de lápices de colores sin pedirme permiso y yo creí que lo había perdido, cuando lo he visto le he gritado y pegado”

¿Cómo podíamos haber solucionado este hecho sin llegar al conflicto?

- ❖ **LUZ ROJA:** Rabia al ver a mi hermano con el estuche. Cuento hasta diez para tranquilizarme.
- ❖ **LUZ ÁMBAR:** emociones: enfado (no me gusta que mi hermano me quite mis cosas porque después no me las devuelve).
- ❖ **LUZ VERDE:** ¿Qué puedo hacer?
 - a) Hablar con mi hermano y pedirle que me devuelva el estuche que lo necesito y que cuando me lo quite me lo tiene que devolver.
 - b) Explicarle los motivos de mi enfado para que no lo vuelva hacer.
 - c) Que me pida las cosas y cuando acabe de usarlas que me las devuelva....

Con esta actividad se trabaja el apoyo visual de un semáforo para favorecer cada uno de los pasos a realizar ante una situación determinada, ante un problema o cuando hay que tomar una decisión. El semáforo de colgará en la pared para que, en el momento que sea necesario, recordar la actividad e inducir a la reflexión de los alumnos.

¿QUÉ HAY ESCRITO EN MI CARTEL?

A veces ni siquiera nos imaginamos las cosas que los demás han logrado ver en nosotros, cosas que conocemos de nosotros mismos y de las que tal vez no somos conscientes. Esta experiencia da la oportunidad de saber las cosas positivas que ven y piensan nuestros compañeros de nosotros.

La valoración y el reconocimiento externo es uno de los elementos que ayudan en la formación de la autoestima.

Objetivos

- Estimular el desarrollo de la autoestima.
- Desarrollar el conocimiento de nosotros mismos a través de la opinión de los demás.
- Valorar aspectos positivos propios.
- Estimular el conocimiento de características personales.
- Desarrollar la capacidad de observación.

Procedimiento:

Se prepararán unas fichas en las que se anote previamente: mis compañeros piensan que soy una persona... en cada columna se anotará una cualidad positiva.

Mis compañeros piensan que soy una persona...
Alegre
Buena
Trabajadora
Simpática
Generosa
Solidaria
Tranquila
Cariñosa
Amable
Con sentido del humor

El maestro, entregará un rotulador y un letrero a cada alumno/a, y se lo colgarán en la espalda, de tal manera que no puedan ver el suyo propio.

El alumnado se pasará por el aula y marcará con un ✖ en el cartel de los compañeros la característica que considere que le define mejor. Solo se marcará una característica en cada cartel.



En el momento en que todos tengan su ficha completa se les dará unos 5 minutos para mirar lo que les han escrito sus compañeros entrando en un momento de reflexión personal.

Se conviene llegar a una reflexión grupal, motivándolos a una puesta en común: ¿Qué he descubierto de mí? ¿Me ha gustado? ¿Me ven como yo me muestro?

La finalidad de esta actividad es llegar a conocer lo que los demás piensan de cada uno. Al ser un proceso delicado, el maestro procurará que las características sean positivas, ya que en estas edades se inicia el proceso de formación de la autoestima y es un proceso difícil de aceptación de críticas.



LA COMETA DE CLASE

Si reflexionamos sobre aquellas cualidades que valoramos más en nuestros amigos, estamos dando un paso importante para reconocerlas e intentar alcanzarlas. Así, nuestra actitud tenderá a potenciar nuestro concepto de la amistad.

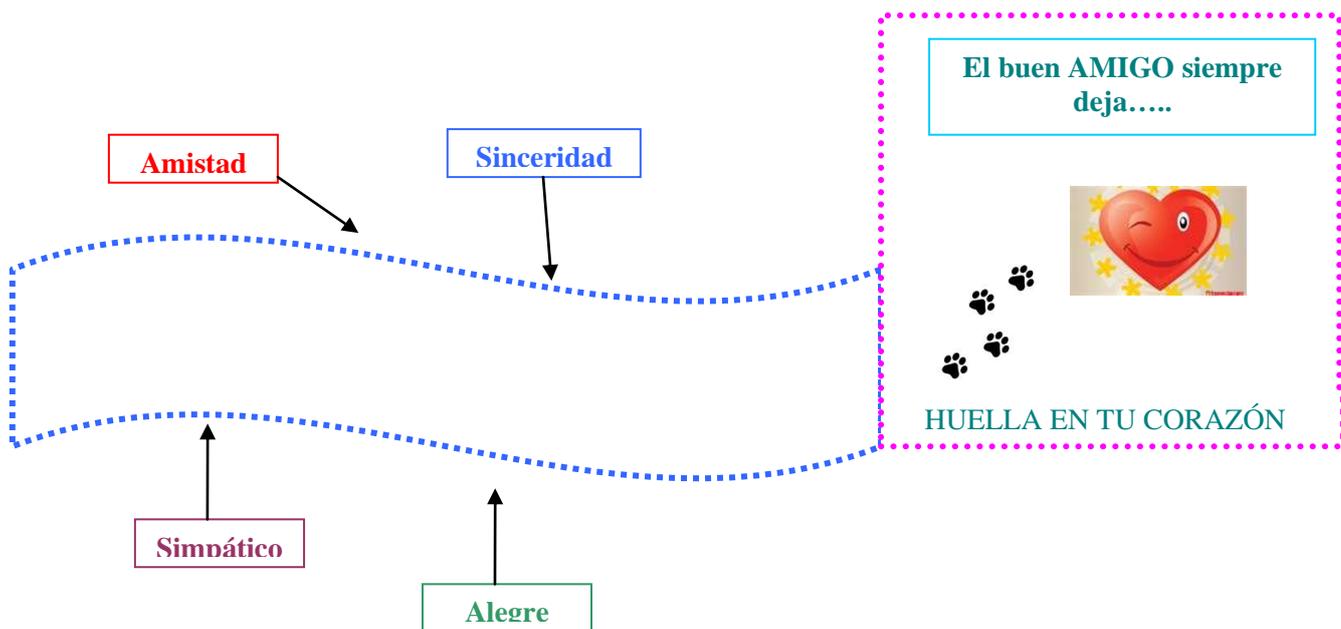
Objetivos:

- Identificar las características que valoramos en nuestros amigos.
- Interesarse por ser un buen amigo de los demás.
- Construir mentalmente el concepto de amistad.
- Valorar la importancia del concepto de amistad.

Procedimiento.

Trabajo individual: de forma individual, cada alumno, construirá, según el modelo presentado por el maestro, una cometa con cartulina, cortada en forma cuadrada y una cinta blanca aproximadamente de un metro. En la cinta blanca escribirá aquellas cualidades que pueden tener los buenos amigos, tantas como se les ocurra. Pueden anotar igualmente situaciones o características propias de un buen amigo.

Trabajo grupal: El maestro prepara una cometa de la clase, con cartulina más grande y una cinta más larga. Cuando todos los alumnos tengan su cometa individual lista, se hará una puesta en común. Dos alumnos harán de secretario, uno apuntando en la pizarra y otro en la cometa de clase. Iremos completando de esta manera la cometa con características que han ido proponiendo los alumnos.



ELIGE TU SOBRE

Muchas de las situaciones que vivimos hoy en día son fruto de la suerte en muchos de los casos, pero otras muchas, quizá la mayoría son motivo del esfuerzo personal y del trabajo diario. Por eso es importante valorar el continuo esfuerzo diario de uno mismo y de los demás y tenerlo presente para el cumplimiento de nuestros sueños.

Objetivos

- Identificar las diferentes situaciones con suerte o con esfuerzo.
- Valorar el esfuerzo personal y el de los de nuestro alrededor.

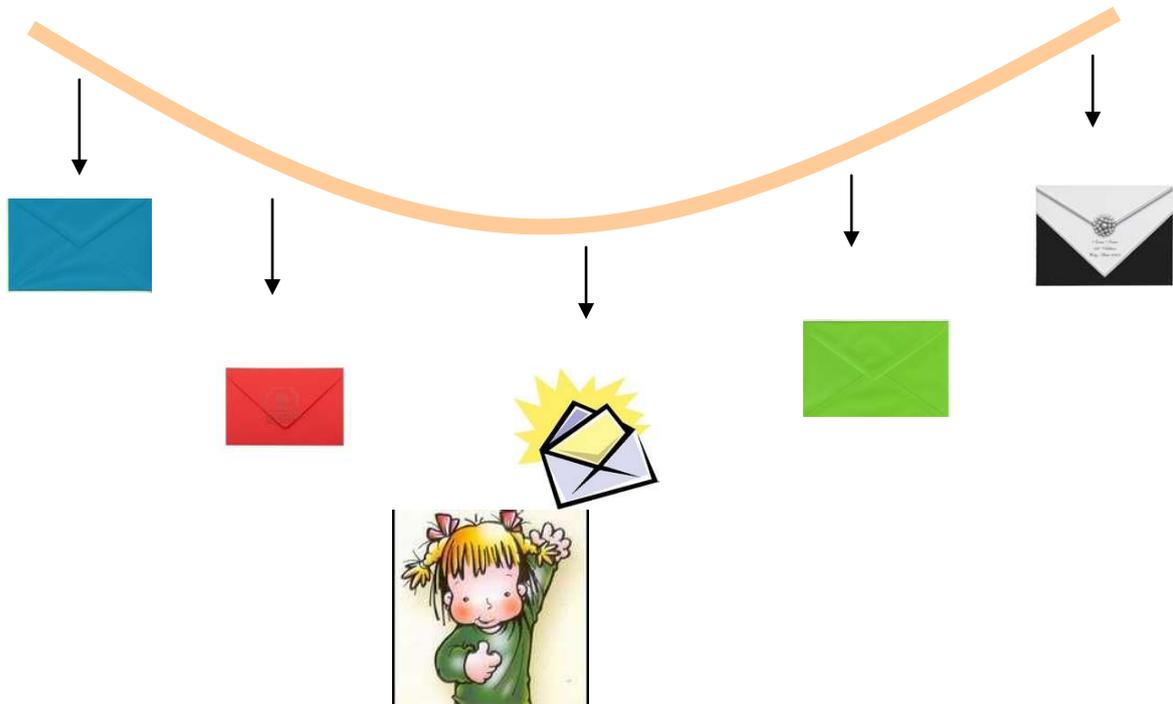
Procedimiento

Se trata de una actividad que se lleva a cabo por todo el grupo clase, el maestro/a, con ayuda de algún alumno/a colgará una cuerda de pared a pared a la altura de la cabeza de los niños. En dicha cuerda, irán colgados diferentes sobres de diferentes tamaños y colores, donde en cada uno de ellos estará escrito una situación diferente con la que trabajaremos:

- Ganar mucho dinero al mes.
- Tener el cariño de la familia.
- Ser buena persona.
- Ser reconocido y apreciado por el maestro.
- Sacar buenas notas.
- Tener una videoconsola.
- Ganar dinero con la lotería.
- Tener una mascota.
- Recibir muchos regalos el día del cumpleaños.
- Ir de viaje con tu familia.
- Encontrar dinero por la calle mientras voy al colegio.

Los alumnos, irán pasando uno por uno eligiendo un sobre, cuando lo elijan lo abrirán, leerán el contenido en voz alta ante los demás compañeros y entre todos decidirán si es cuestión de suerte o de trabajo y esfuerzo personal, definiendo su postura ante el resto de compañeros.

Las conclusiones las iremos apuntando en la pizarra para llegar a una conclusión final entre toda la clase.



Para finalizar la actividad y una vez analizadas las diferentes situaciones, el maestro/a concientiza a los alumnos que la mayoría de las cosas que realizamos dependen de nuestro esfuerzo personal, y que si tenemos claro un objetivo debemos luchar para conseguir ese objetivo que nos hemos propuesto.

MUSEO DE FOTOGRAFÍA EN EL AULA

Hoy en día, en nuestra vida diaria, nos enfrentamos a diferentes situaciones, personas, imágenes objetos, que nos provocan diferentes emociones en cada uno de nosotros.

Objetivos

- seleccionar una imagen que provoque sensaciones.
- Identificar las diferentes emociones que se presentan.
- Comunicar a los compañeros las emociones.
- Comparar con el resto de alumnos diferentes opiniones.

Procedimiento

El maestro colocará por las paredes del aula distintas fotografías de manera que los alumnos cuando entren al aula las fotografías ya estén pegados y estén al alcance del alumnado y puedan ser observadas con facilidad.

Se les pedirá que en orden, recorran el aula y vayan mirando las fotografías detenidamente. Con mucha atención y en silencio deberán seleccionar aquella que les haya provocado una emoción, bien sea positiva como negativa. No importa si más de un alumno elige la misma fotografía, lo importante es que entre ellos no hablen sobre ello.



Una vez que todos los alumnos/as hayan escogido una fotografía, se sentarán cada uno con la foto elegida (o en grupo si la fotografía ha sido elegida por más de un niño/a). En silencio cada uno de los niños reflexiona consigo mismo sobre la emoción que le transmite esa fotografía. En cada una de las fotos los alumnos pueden descubrir más de una emoción, es decir tendrá que expresar todo lo que le transmite ese dibujo.

Trabajo en grupo:

Uno por uno mostrará su imagen elegida al resto de compañeros, dejando un momento para que los demás también piensen qué les provoca esa imagen. Cada alumno/a, explicará a sus compañeros por qué la has seleccionado y qué emoción ha provocado en él o ella.

Para terminar la actividad el maestro/a puede proponer una serie de preguntas que haga reflexionar a los niños, dejándoles presente que no todos tenemos las mismas emociones y que cada uno sentimos cosas diferentes aún mirando las mismas fotos. Por ejemplo:

- ¿Tus emociones son parecidas a la de los demás compañeros?
- ¿Has sentido la misma emoción en diferentes fotos? ¿Cuál ha sido?
- ¿Has descubierto algo nuevo en ti? ¿Y en tus compañeros?

CÓMO ME SIENTO EN OTRAS SITUACIONES

Es importante, tener la oportunidad de experimentar cómo sería el mundo si no pudiésemos ver y si tuviéramos que depender de otras personas para mover o sentirnos parte de este mundo, por eso debemos de valorar las capacidades de las que disponemos y de lo importante que es todo lo que tenemos a nuestro alrededor, llegando a conseguir una valoración positiva de nosotros mismos.

Objetivos

- Estimular el desarrollo de la autoestima positiva, valorando nuestras propias capacidades y posibilidades.
- Desarrollar la confianza en los demás y en uno mismo.

Procedimiento

Se distribuye la clase por parejas, siendo un alumno A y el otro B, cada pareja se situarán alejadas unas de otras para que no puedan escucharse unos a otros.

El maestro/a, tendrá preparado una gran cantidad de imágenes de un tema en común, por ejemplo: bosque, casas, parques...etc. de tal manera que uno de los dos alumnos se tapaná los ojos haciendo de ciego mientras que el otro compañero hará de lazarillo.

El maestro/ a repartirá a cada pareja una fotografía, donde el lazarillo deberá describir la imagen dada por el maestro/a, sin decir el nombres que la identifiquen claramente, de manera que su pareja pueda construir una imagen mental lo más parecida posible.

Se repetirá la actividad, cambiando de rol.



Trabajo individual

Se invita al alumnado a que, de forma personal reflexione sobre lo que ha vivido y sentido en esta actividad, para ello el maestro/a puede ayudarles con una serie de cuestiones reflexivas:

¿Se parecía la imagen que te ha descrito el compañero a la que te habías creado mentalmente?

¿Ha sido fácil identificar la fotografía? ¿Qué emociones te hacía sentir la foto?

¿Cómo te has sentido en casa una de las dos situaciones? ¿En cual te has sentido más cómodo?

¿Qué valoras una vez realizada la actividad?

CONSTRUIMOS LA VENTANA DE LOS SUEÑOS

Construir nuestra propia ventana nos permitirá abrir la ventana para que se salgan aquellas emociones que no nos hacen sentirnos bien, debemos reconocer aquello que nos hace ser más positivo y que nos ayuda a convivir mejor con el resto de compañeros y familia. Debemos dar respuesta a todas aquellas preguntas que nos hemos ido planteando, seleccionando aquellas emociones que nos hacen madurar y ser conscientes de las emociones que nos hacen actuar de manera afectiva hacia todos los compañeros y saber estar en compañía. Ya que tener amigos es una fuente de emoción positiva, y de complicidad.

Queremos que se vaya.....



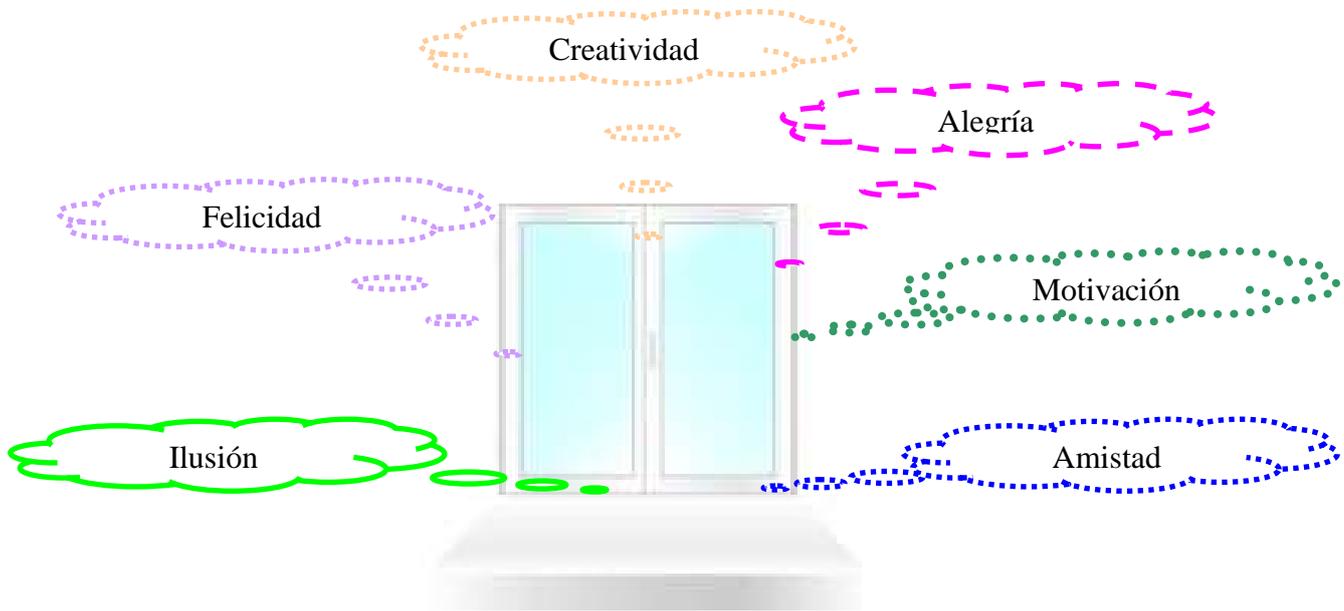
El miedo

Desconfianza

Ira

Tristeza

Nos quedamos con las emociones que queremos tener presentes y que nos hacen sentirnos bien con uno mismo y con los demás



CONCLUSIONES

La finalidad de este trabajo es colaborar en la tarea del educador para el desarrollo de las capacidades emocionales de los niños/as.

La aplicación de este programa no debe considerarse como un hecho aislado o puntual, descontextualizado de la formación de los niños/as, sino todo lo contrario, debería aplicarse como un programa integrado dentro de nuestro currículum escolar.

Creo que las emociones, son un aspecto fundamental en el desarrollo de todo ser humano, es importante trabajarlas desde pequeños, ayudando al niño/a a favorecer el desarrollo de las mismas, haciéndoles capaces de identificarlas, aceptarlas y poder llevarlas a la práctica en diferentes entornos en que nos movemos, y valorándolo como algo positivo en uno mismo para poder hacerlo en los demás.

Por eso para llevar a cabo este programa de educación emocional es imprescindible hacer referencia al maestro/a y a la familia.

El maestro/a, ha de ser una figura mediador entre los conocimientos que imparte a los alumnos/as y su asimilación, ha de ser un modelo a seguir, ya que para los niños/as somos un referente muy importante, los alumnos/as pasan mucho tiempo en la escuela y la mejor forma de mejorar la adquisición de las emociones es a través de la figura del tutor o maestro/a. Un maestro sensibilizado ha de ser capaz de reconocer cómo se ve cada alumno a sí mismo y por qué, debe hablar con los niños y las niñas acerca de cómo son, ayudándoles a verse con objetividad, y de cómo querrían ser y qué deben hacer para conseguirlo (aportación de estrategias de cambio, metas realistas, positivas y coherentes). El maestro/a, en caso de notar algún indicio, debe comunicárselo al alumno, de forma que se incremente su autoconcepto y, en consecuencia, su motivación. La tarea de los padres, no es nada fácil, pero es importante educarles teniendo confianza y optimismo en ellos, reconociendo y felicitándoles por sus logros y avances, afianzando sus progresos emocionales. Por eso debemos prepararlos lo mejor posible para que puedan desarrollar sus propias defensas, y consigan ser felices y desenvolverse en la sociedad. Hay que conseguir que la familia conozca el modo como se trabaja en la escuela en la línea de conseguir que los niños adquieran una autoimagen positiva. Es importante conocer el trato que se les da a los niños en casa, ya que este hecho puede explicar muchas de las conductas que percibimos en la escuela

Como dice Santos Guerra, “ser capaces de prepararlos para vivir su propia vida como el mar forma los continentes, retirándose poco a poco”.

Todas las actividades que he propuesto en este plan han sido elaboradas teniendo en cuenta una metodología activa, y sobre todo participativa, donde he intentado que tanto el niño/a con esas características especiales sea la base del aprendizaje; quiero que aprenda haciendo, construyendo, equivocándose, pero sobre todo sintiendo. Debemos construir una escuela que incorpore los conocimientos y experiencias previas de los niños y niñas, que los haga sentirse miembros de la comunidad del aula y del centro, estimulando la expresión verbal y sobre todo la escucha, que sepa gestionar los conflictos a través de algo tan bonito como es el diálogo, de esta manera nuestra escuela puede ser más humana y equilibrada ya que además de formarle en conocimiento debemos construir personas. Un buen docente favorecerá unas apropiadas condiciones humanas y ambientales que estimulen al educando a adentrarse en los caminos del aprendizaje afectivo (Gilman, Huebner y Furlong, 2009).

Por lo tanto, las emociones son algo esencialmente humano, una reacción natural ante todo lo que vivimos y son una prueba de que estamos vivos. Cada uno siente y lo manifiesta de forma particular, en función de cómo le ha afectado. Por eso la capacidad de emocionarnos forma parte de la personalidad de cada uno y debemos de respetar la de los demás.

Paramos a pensar, antes de actuar y hablar con nosotros mismos, nos permite analizar de manera más profunda la situación, controlando nuestras emociones y actuando de manera más eficaz ante cualquier situación. El futuro de nuestros alumnos/as dependerá del presente en el que vivan

No abandonar un sueño por tiempo que durará en realizar porque ese tiempo pasará igualmente.

Y recuerda que.....

“No somos responsables de las emociones, pero sí de lo que hacemos con las emociones”. (Jorge Bucay)



Tomemos el tren que
nos lleve a la
Felicidad

LISTA DE REFERENCIAS

Álvarez González, M y otros (2001). <i>Diseño y evaluación de programas de educación emocional</i> . Barcelona: praxis.
Bisquerra, R (2009). <i>Psicopedagogía de las emociones</i> . Madrid: Síntesis
Bisquerra, R (2000). <i>Educación emocional y bienestar</i> . Barcelona: Praxis.
Bisquerra, R (Coord). (2011). <i>Educación emocional</i> . Propuestas para educadores y familias. Bilbao: Desclée de Brower.
Bisquerra, Rafael (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). <i>¿ Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia</i> . Espulgues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Deú.
Carpena, A. (2003): <i>Educación socioemocional en la etapa de primaria</i> . Barcelona. Octaedro.
Gilman, Huebner y Furlong, (2009). Programa “Aulas felices” psicología positiva aplicada a la educación. DDAA
Goleman, D (1995). <i>Inteligencia emocional</i> . Barcelona: kairós. Idioma Castellano
Goleman, D. (1996). <i>Inteligencia Emocional</i> . Barcelona: Kairós.
Goleman, D (1997) <i>Inteligencia emocional</i> . Barcelona: Kairós.
GROP (2009). <i>Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños</i> . Barcelona: Parramón. (versión en castellano, catalán, francés, portugués, holandés y esloveno)
Martín D y Boeck K. (1997). <i>Qué es inteligencia emocional</i> . Madrid: Edaf
Renom , A. (Coord.) (2011). <i>Educación emocional. Programa para Educación Primaria (6-12 años)</i> . Madrid: S.A

Salmurri, F, Blanxer, N, (2002). <i>Programa para la educación emocional en la escuela</i> . En R. Bisquerra, la práctica de la orientación y tutoría (pp.145-179). Barcelona: Praxis.
Segura, M, Arcas, M (2003). <i>Educación de las emociones y los sentimientos</i> . Introducción práctica al complejo mundo de los sentimientos. Madrid: Narcea.
Shapiro, L.E. (1998) <i>La inteligencia emocional de los niños</i> . Barcelona: Ediciones B.
Vallés, A. (1998). <i>Autoconcepto y autoestima</i> . Madrid: Escuela Española
Vallés - Arándiga, A (2000). <i>El desarrollo emocional de tu hijo</i> . Barcelona: Paidós

Recursos Electrónicos:

http://www.psicologoescolar.com/MATERIALES/inteligencia_emocional_materiales_y_fichas_para_imprimir.htm. (Consulta el 17 de Marzo 2012).

ANEXOS

Ficha de autoevaluación por parte del docente de cada una de las sesiones puestas en práctica. La calidad de la educación puede ser mejorada si el maestro/a, está en continua actualización, y para ello, es necesario tener en cuenta la propia reflexión sobre su práctica.

Fecha.....

Docente.....

Curso.....

Sobre las estrategias de Enseñanza aprendizaje que Planteo	Si	No	Sugerencias
- ¿He fomentado en los alumnos la capacidad de reflexión?			
-¿Les ayudo a analizar los contenidos que quiero que se trabajen?			
- ¿Ha funcionado el trabajo en grupo?			
- ¿La forma de enseñanza es la más efectiva?			
- ¿Lo que enseño es lo más importante?			
- ¿He fomentado un clima favorable de trabajo en el aula?			
- ¿Acepto críticas constructivas de mis alumnos/as?			
- ¿Soy capaz de motivar a mis alumnos hacia el progreso?			
- ¿Soy creativo a la hora de planificar las clases?			
Sobre mi práctica como maestro/a			
- ¿He cumplido los objetivos que me propuse?			
- Seguimiento individualizado del alumnado			
-¿El tiempo extra dedicado a mis alumnos/as ha sido suficiente?			
- ¿He utilizado los materiales y recursos necesarios?			
- ¿He ilusionado a mis alumnos/as con las actividades?			
Sobre la comunicación			
- Buena comunicación con mis alumnos/as			
- ¿Ha sido suficiente la comunicación con las familias?			

Otros Aspectos a tener en cuenta:

- Actitud positiva/negativa frente a observaciones y sugerencias.....
- Aspectos a seguir trabajando.....
- Aspectos a mejorar en las reuniones de padres.....

Es importante tener en cuenta lo que el propio alumnado opina de nuestro trabajo como maestro/a, y si ese programa ha tenido alguna finalidad.

Ficha a rellenar por el alumnado

El maestro/a.....	Nuca	Casi nunca	A veces	Siempre
Hace divertidas la clases				
Se preocupa por nosotros				
Nos ayuda en lo que necesitamos				
Participa con nosotros				
Pregunta si existe alguna duda				
Nos motiva con recompensas				
Explica con claridad				
Se enfada muchas veces				
Siempre está cuando le necesitamos				
Escucha y propone soluciones				
Nos da ánimos cuando algo no sale bien				