

RED ANDALUZA ESCUELA ESPACIO DE PAZ

FICHA DESCRIPTIVA DE LA EXPERIENCIA



ÍNDICE

1.- Titulo	3
2.- Descripción de la experiencia	4
3.- Justificación del programa	7
4.- Objetivos	6
5.- Contenidos	10
5.1.- Rincón de las emociones	12
5.2.- El cariñograma	19
5.3.- El bosque de las emociones	21
5.4.- El emociometro	22
6.- Personas destinatarias	23
7.- Actividades a desarrollar , metodología y temporalización de las actividades	24
8.- Determinación de los criterios y mecanismos de evaluación	28
9.-Conclusiones. Bibliografía y enlaces	33

1.-TÍTULO DE LA EXPERIENCIA

**“UNA ESCUELA EMOCIONALMENTE
INTELIGENTE “**



2-. DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA

2.1. CONDICIONES QUE MOTIVAN LA EXPERIENCIA



Educar es una palabra mágica, con tantos colores y sorpresas como el ser humano.

Conducir, nutrir, alimentar, hacer crecer, son términos que expresan el significado profundo de esta palabra y todo su contenido. Detrás de esta propuesta hay un proyecto de eso, de EDUCAR, hay la ilusión de trazar un rumbo con el objetivo de ponerse en camino.

Con poco más de un metro de altura, el mundo no cabe por los ojos de nuestros niños y niñas de 3 a 6 años, y sin embargo ellos aún confían, en que todo lo que necesitan saber en la vida llegará a su cabeza y a su corazón de la mano de su maestra o maestro o de sus familias

Son muchas las coordenadas sobre las que se asienta este Programa , pero las más significativas con nombre y sugerencias teóricas de las que marcan la existencia de cualquier proyecto podríamos resumirlas diciendo que se trata de una propuesta basada en la educación emocional, de corte comunicativo y que apuesta por el desarrollo integral desde la concepción de persona diferente - múltiple- socialmente activa que recoge la diversidad como un factor de enriquecimiento y camina hacia la escuela inclusiva.

El ser humano debe sustituir un proceso de desarrollo natural por un proceso educativo que nos prepare emocionalmente para enfrentarnos a las nuevas situaciones actuales.

Desde hace un tiempo se viene señalando, desde diferentes ámbitos, la necesidad de trabajar aspectos relacionados con la inteligencia emocional y la competencia social en los colegios, de manera que los alumnos/as sean capaces de expresar y controlar sus sentimientos, desarrollar habilidades sociales, tomar decisiones en grupo y resolver conflictos pacíficamente, entre otras cosas. De ahí que pretendamos abordar desde la etapa de Educación Infantil estas cuestiones de una forma lúdica, mediante asambleas de clase, cuentos, situaciones cotidianas que se viven en el colegio, celebración de efemérides... tratando de concienciar e implicar lo máximo posible a las familias en el desarrollo del Proyecto.

La verdadera educación integral es aquella que arranca de la unidad de la persona, y esta propuesta apuesta por ello. Se propone el trabajo para que la persona crezca en todas las dimensiones y capacidades, desde la razón y el corazón.

Es una propuesta educativa socializadora y cooperativa, donde el crecimiento personal e individual es la base de la conquista social necesaria para vivir, vivir con los demás.

Esta experiencia busca la participación de todos y todas, sin que nadie quede excluido ni eliminado, independientemente de las características, condiciones, experiencias previas o habilidades personales. Tiene sentido desde la concepción de que la educación es una tarea compartida. La familia no es importante, es imprescindible, y como tal debe ser entendida y considerada. Una colaboración estrecha y activa, una colaboración basada en el respeto. Es un proyecto “con ojos de niño” que proyecta en los ojos de niños y niñas una fuente de paz y de amor para toda la vida. (Francesco Tonucci).

Nuestra acción también en este proyecto es apoyar el Programa Escuela espacio de Paz, Plan de Igualdad, Proyecto de innovación del Centro, y Proyecto bilingüe, reforzando en la medida de nuestras posibilidades todas las acciones que repercutan en la buena planificación de los mismos.



(Nuestra Ayudante Comenius de nacionalidad turca con Jaime alumno de neae)

3.- JUSTIFICACIÓN

La propia trayectoria del Centro, durante los últimos cursos, avala el interés de nuestro equipo de maestras en este ámbito, muy especialmente el desarrollo de nuestra primera participación en el Proyecto Intercentros Escuela: Espacio de Paz, que, bajo el título “Lápices de colores”, ha orientado una gran parte de nuestro quehacer educativo durante los cursos 2004/05 y sucesivos y en el que el curso pasado tras elaborar la memoria de autoevaluación y nuestra práctica docente propusimos como propuestas de mejoras para el curso siguiente, mejorar las competencias emocionales del alumnado, formarnos en inteligencia emocional y educar las emociones a las familias. A partir de aquí solicitamos al CEP de Motril una formación en centros y lo incluimos dentro del Plan de formación y por tanto dentro de nuestro Proyecto educativo.

Analizando el contexto en el que se encuentra nuestro Centro, y en vista de las necesidades que nuestra tarea educativa demanda, hemos decidido establecer las siguientes **finalidades** relacionadas con el Programa.



1.- Potenciar y favorecer las relaciones de amistad, compañerismo y cooperación entre nuestros/as alumnos/as.

4.- OBJETIVOS

Nos planteamos los siguientes objetivos:

1. Sentir, entender y controlar estados de ánimo propio y ajeno.
2. Desarrollar la autoconciencia emocional (alfabetización emocional)
3. Conocer la realidad emocional del otro (socialización emocional).
4. Conseguir que el alumnado se encuentre confiado, seguro, para lo que necesitamos un ambiente emocionalmente positivo y estable, donde se favorezca el aprendizaje y la convivencia.
5. Desarrollar las competencias necesarias para conseguir unas relaciones constructivas con ellos mismos y con los demás
6. Fomentar la participación de toda la Comunidad

Objetivos específicos

- Tomar conciencia de las emociones personales y su paso a sentimientos.
- Identificar las emociones, evaluar la intensidad y el significado.
- Comprender causas y consecuencias de las emociones. Tomar conciencia de estados emocionales, de los estímulos que las activan y de las consecuencias que se derivan.
- Identificar la evolución emocional y la transformación de unas en otras.
- Experimentar la riqueza afectiva que cada uno posee.
- Expresar emociones adecuadamente, etiquetarlas, reconocer su relación con las palabras.
- Desarrollar el lenguaje emocional, aprendiendo a hablar sobre las emociones propias y los sentimientos
- Discriminar cuando la expresión de una emoción o sentimiento es apropiada o no.
- Reconocer, comprender y desarrollar la expresión corporal y no verbal del mundo emocional.
- Desarrollar, conocer, e identificar el propio auto concepto.
- Construir una autoestima adecuada, y ajustada a la realidad de cada uno.

- Desarrollar la capacidad de tomar decisiones autónomas y responsables en lo referido a todos los órdenes de la vida.
- Desarrollar habilidades básicas de comunicación y escucha.
- Aprender y practicar diferentes técnicas de habilidades sociales para interiorizar procesos empáticos y de relación.
- Construir un pensamiento positivo (optimismo) realista y eficaz para la mejora de la calidad de vida.
- Aprender a decir que no sin herir a los demás (asertividad).
- Resolver conflictos personales y sociales de forma autónoma y responsable.

Estos objetivos están referidos al alumnado, profesorado y familias, por tanto el grado de consecución de los mismos dependerá de las características de a quién van dirigidos.

5.- CONTENIDOS.-

Teniendo en cuenta las características psicoevolutivas de nuestro alumnado, al igual que las de nuestra escuela, su comunidad y su contexto, creemos adecuado desarrollar las competencias tomando como referente conocido y flexible, los cuatro pilares de la educación del siglo XXI: aprender a conocer, a hacer, a ser y a convivir.

Asimismo, los contenidos tendrán en cuenta las adaptaciones y cuantas otras medidas de atención a la diversidad se consideren importantes para la mejora del rendimiento del alumnado.

Los bloques temáticos serán:

AUTOCONOCIMIENTO:

- Conciencia emocional (alfabetización)
- Regulación emocional

AUTONOMIA

- Regulación emocional

AUTOESTIMA

HABILIDADES INTERPERSONALES

- Comunicación
- Escucha
- Cooperación
- Habilidades sociales

HABILIDADES PARA LA VIDA

- Pensamiento positivo
- Organización y priorización de actividades
- Resolución de conflictos

Se pretende actuar desarrollando diferentes proyectos a lo largo del curso:

5.1.- RINCÓN DE LAS EMOCIONES

Siguiendo las enseñanzas de Jane Nelsen, proponemos en el aula un espacio donde el niño y la niña puedan acudir cada vez que lo necesiten con el fin de tranquilizarse haciendo uso de diferentes recursos que tengan a su alcance como cuentos, muñecos, hojas para pintar, etc.

Se trata de **enseñarle** que cuando está nervioso y el enfado le lleva a decir o actuar como no debe, puede hacer diferentes cosas por sí mismo para tranquilizarse y volver a un estado de equilibrio emocional que le permita pensar.

En este espacio hemos trabajado la identificación de emociones, la **expresión de los sentimientos** y el autocontrol emocional porque cuando los niños/as están alterados son incapaces de razonar, por lo tanto, es conveniente que les enseñemos a relajarse primero con nuestra cercanía y comprensión porque una buena forma de afrontar el mal comportamiento del niño/a es ayudarle a sentirse motivado para eliminar la causa que crea la conducta inadecuada.

Beneficios del rincón de las emociones

1. Enseña autocontrol y autodisciplina
2. Motiva al niño/a, le anima a comportarse de forma adecuada

3. El niño/a entiende que cuando está enfadado no reacciona bien y por eso tiene que relajarse
4. Le ayuda a conocerse
5. Le permite identificar sus emociones y autor regular su conducta cara a los demás

Para crear el rincón de las emociones:

1. Los niños y las niñas participaron en la elaboración de este espacio por lo tanto podemos explicarles la finalidad de este rincón y entre todos lo diseñamos y decoramos.
2. Elegir que objetos vamos a tener el **rincón de las emociones**, como una manta en el suelo, cojines, peluches, papel para pintar....
3. Para que todos respetemos este espacio y le demos el uso adecuado, hay que poner unas normas de funcionamiento:
 - o Entramos cuando necesitamos sentirnos mejor
 - o Salimos cuando hemos encontrado la manera de deshacernos de nuestro mal humor
 - o Buscamos al adulto para explicarle como nos hemos sentido y el conflicto que hemos tenido
 - o Tomamos una decisión correcta: disculparnos, pensar que podemos hacer la próxima vez, repetimos el ejercicio que no me salía, etc.

Lemas en el *Rincón de las emociones*

STOP, RESPIRO

¿Cómo me siento?

¿Qué problema tengo?

¿Cómo lo puedo solucionar?



En el **Segundo ciclo de Educación Infantil**, queremos que nuestro alumnado desarrolle:

Una autoestima positiva, tomando conciencia de sus logros y ayudándoles a superar las dificultades que, día a día, se encuentran como algo natural.

El respeto, intentando que nuestros alumnos/as se sientan importantes, **porque lo son**, pero sin perder de vista su entorno y a sus compañeros/as.

Una actitud positiva hacia todo lo que emprenden, es importante, para que puedan lograr los objetivos que se proponen y se esfuercen por alcanzarlos.

Para ello, hemos colocado en nuestro *Rincón de las emociones* los siguientes lemas: frases sencillas y con ritmo que los niños/as aprenden y que nos ayudan en el trabajo diario.

SI ALGO SALE MAL,



LO VOLVEMOS A
INTENTAR.

Si trabajo con
ilusión,



las cosas me
salen mejor.

OTRAS ACTIVIDADES DEL RINCÓN DE LAS EMOCIONES

- Jugar a decir emociones a través de la mímica, de esta forma aprenden a ver la importancia a las señales corporales y fijarse en ellas.
- Elección de emociones, ya que muchas veces no saben con cuál responder a un suceso. Por ejemplo, si el niño se ha caído y no tiene importancia, no conviene hacerle que se concentre en el dolor, sino en lo bien que se lo estaba pasando y animarle a que vuelva a esa actividad. Una opción consiste en identificar situaciones que le hayan ocurrido a él y en las que se haya sentido: contento (cuando llega mamá, cuando nos dan un regalo, cuando vamos al parque, cuando jugamos con un amigo...), triste (cuando hacemos algo mal, cuando se rompe algo que nos gusta mucho, cuando lloramos,...), enfadado (cuando no nos dan algo que queremos, me han pegado, me gritan, otro niño no nos deja subir al tobogán...) etc.
- Cuentos infantiles con ilustraciones claras para que aprendan a situar las emociones en su cuerpo. Se les pregunta sobre cómo se siente cada personaje, viendo cómo influye a su vez en los demás personajes del cuento. Se cuidará, ante todo, la entonación para enfatizar emociones, exagerando la musicalidad y haciendo pausas para llamar su atención.

- Dedicar un rato de la magia de los cuentos. Se han fabricado cuentos personalizados sobre situaciones relacionadas con su vida cotidiana, de esta forma el niño/a se identificará con el personaje y podrá ver cómo sale airoso cambiando sus emociones negativas de miedo o ira por otras más adaptadas. Los cuentos se han utilizado para ayudarles a comprenderse, las historias que les hemos ofrecido les han dado información sobre sus propias emociones.



- Aprovechar el recurso de la música para que sientan emociones en sí mismos y vean cómo afectan a su estado de ánimo.

- Con un guiñol se han representado cuentos que escenificaban situaciones asociadas a emociones. Se les preguntará a los niños la emoción de cada uno de los personajes y las consecuencias que han aparecido. Será un gran recurso para que lo vean y juzguen cuál merece la pena.

- El juego contribuye a que el niño/a entienda lo que le rodea, a la vez que pone de

manifiesto sentimientos que tiene dentro. Permitir que el niño/a juegue libremente y sin dirigirle de forma constante es sana para él, le permitirá sacar a la luz emociones que tiene dentro.

- Acostumbrarles a que no tengan todo “ahora”, que aprendan a demorar poco a poco las cosas que quieren.

2. Aprendo a relajarme (relajación de Jacobson)

Esta técnica consiste en realizar ejercicios de tensión-relajación con cada una de las partes del cuerpo poniéndose en una postura cómoda y en un ambiente relajado, sin distracciones ni prisas. Es mejor utilizar ropa cómoda y no tener cosas que aprieten. No conviene hacer la relajación después del desayuno de clase. Cada ejercicio lo realizamos 2-3 veces seguidas, alternando 10 segundos de tensión con periodos de relajación de 30 segundos.



Es importante notar la diferencia entre el malestar de tener un músculo contraído y el bienestar que se produce cuando lo relajamos. La relajación se consigue de forma gradual, practicándola progresivamente, mejorando paso a paso.



2.1. Ejercicios de los brazos: primero se realizan todos los ejercicios con un brazo y luego con el otro

- Apretar fuertemente el puño, como si apretásemos muy fuerte una esponja... abrir la mano
- Doblar la mano por la muñeca hacia arriba y hacia abajo, muy fuerte... volver a la posición inicial
- Doblar la palma de la mano hacia abajo, como un pingüino... volver a la posición inicial
- Tensar el antebrazo, ¡qué fuertes estamos!... aflojar el antebrazo
- Doblar el brazo por el codo tensando los músculos del bíceps... aflojar el brazo que vuelve a descansar en la posición inicial
- Doblado el brazo por el codo tratar de hacer fuerza, como para bajar el brazo,... aflojar el brazo para que vuelva a la posición de reposo.
- Estirar hacia delante y hacia arriba el brazo extendido a fin de tensar el hombro... aflojar el brazo para relajarlo



2.2. Ejercicios para relajar la cara:

- Tensar la frente levantando las cejas, como si estuviésemos asustados... dejar caer las cejas
- Tensar la frente frunciendo el entrecejo, tratando de aproximar las cejas, como si estuviésemos enfadados ... dejar caer las cejas
- Cerrar muy fuerte los ojos... relajarlos
- Tensar las mejillas estirando hacia atrás y hacia arriba las comisuras de los labios, como una sonrisa muy grande... dejar que los labios vuelvan a su posición de reposo
- Juntar los labios y, apretados fuertemente, dirigirlos hacia fuera de la boca, como si diésemos un beso muy fuerte... dejar que los labios vuelvan a su posición de reposo
- Juntar los labios y, apretados fuertemente, dirigirlos hacia adentro de la boca, como si nos comiésemos nuestros labios... dejar que los labios vuelvan a su posición de reposo
- Presionar con la lengua el paladar superior, como si tuviésemos una patata pegada... dejar que la lengua descanse

- Apretar fuertemente las mandíbulas, como si mordiésemos algo muy fuerte... dejar que la mandíbula descanse permitiendo que los labios queden separados.

2.3. Ejercicios del cuello: (para facilitarlos se puede hacer referencia a un objeto que se sitúe en el lado al que tienen que mirar)

- Inclinar la cabeza hacia la izquierda
- Inclinar la cabeza hacia la derecha
- Inclinar la cabeza hacia atrás
- Inclinar la cabeza hacia delante

2.4. Ejercicios del tronco:

- Levantar los hombros (como si tocásemos con los hombros el techo)... volver a la posición inicial
- Tirar de los hombros hacia delante encogiendo el pecho (como si tuviésemos mucho frío)... descansar
- Coger muy fuerte los brazos por detrás de la espalda... soltar
- Sacar el estómago hacia fuera (como si fuésemos muy gordos)... relajar



5.2.- EL CARIÑOGRAMA



El cariñograma es un instrumento para entrenar en la socialización positiva desarrollando habilidades emocionales de autoconocimiento.

La finalidad del cariñograma es descubrir las actitudes y cualidades positivas propias y de las demás personas y ponerlas de manifiesto a través de:

- la felicitación
- el agradecimiento,
- y el pedir disculpas,

La felicitación es la forma de reconocer las cualidades positivas que la propia persona tiene y celebrarlas al descubrirlas en las otras personas.

Felicitar parece una actividad sencilla, pero los sentimientos de humillación, baja autoestima, envidia, comparación y competición, bloquean esta actividad o se puede volver negativa cuando se hace para quedar bien, adular o para que me quieran.

Se han elaborado cariñogramas en las aulas y en la sala de profesoras.

¿Cómo se puede desarrollar su autoestima?

- Es fundamental demostrar a los niños y niñas nuestro cariño y aprecio, alabar y elogiar siempre cualquier progreso para que adquiera seguridad en sí mismo/a. La

autoestima es la interiorización que los demás tienen de él o ella y la confianza que en él y ella deposita. Al decirle lo que hace bien le estaremos permitiendo discriminar lo que ha sido fruto de su esfuerzo para que tienda a repetirlo. Estas experiencias le proporcionarán una sensación de control y confianza en sus capacidades. Si, por el contrario, siempre se le dice lo que hace mal, estaremos desarrollando un sentimiento de fracaso. Hay que ayudar al niño/a a comprender las consecuencias de su comportamiento, a que vea el efecto de sus actuaciones sobre sí mismo y sobre los demás. Le servirá para valorar su propia actuación.



La utilización del cariño gram a fomenta los siguientes objetivos:

- Desarrolla la habilidad para generar emociones positivas
- Facilita una mejor autoconciencia de necesidades, habilidades, capacidades y limitaciones en el niño/a
- Motivarse a sí mismos evitando anticipar fracasos
- Valorarse a sí mismos, sintiéndose importantes
- Incrementa su autoestima y desarrolla sentimientos de seguridad
- Desarrolla su motivación hacia el aprendizaje
- Fomenta la asunción de responsabilidades
- Saber perseverar ante las dificultades
- Vencer temores e inhibiciones

- Fomenta un equilibrio emocional que contribuye a proteger la salud y bienestar del niño/a, expresando sus necesidades y pidiendo ayuda.

5.3.- EL BOSQUE DE LAS EMOCIONES

La idea del bosque de las emociones surge con las propuestas para la celebración del día de la Paz. Aprovechando el Árbol (el sauce llorón) que las mamás nos habían elaborado para decorar el centro en Navidad, decidimos convertirlo en un Árbol cargado de manos blancas, donde cada niño o niña expresara un sentimiento de paz. Este árbol está situado en la primera planta del colegio, es por eso que pensamos elaborar otro árbol para la segunda planta, que lo convertiría en el bosque de las emociones, en él los niños y niñas decoraron manos de diferentes colores del arco iris, yendo de la claridad a la oscuridad simulando los pensamientos positivos y los negativos.





5.4.- EL EMOCIOMETRO



6.- PERSONAS DESTINATARIAS

a) Alumnado

Se trabajará en el alumnado para desarrollar:

1. Competencias emocionales
2. Aprendizaje de ser, a través de su auto-conocimiento y autoestima, autonomía personal, compromiso, responsabilidad, esfuerzo y constancia.
3. Aprendemos a convivir a través de la Comunicación y expresión; perspectiva social y empatía; trabajo en equipo; resolución de conflictos y sentimiento de pertenencia a la comunidad.

b) Familias

1) OBJETIVOS DIRIGIDOS A LA FAMILIA

- Implicar a las familias en esta nueva forma de abordar la educación mediante charlas informativas y formativas a través de las tutorías y otras que se estimen oportunas, diseñando un programa formativo y de cooperación conjunta.
- Formar a padres/madres implicando a las familias en actividades: de juego, actividades estructuradas y organizadas, de cooperación, de orientación y apoyo.
- Estimular un adecuado tránsito por las distintas etapas del juego implicando a la familia con información adecuada sobre la importancia del juego en el desarrollo pleno del niño.
- Implicar asimismo a las familias en las actividades curriculares diarias, en la puesta en práctica de los proyectos de centro que incluyan contenidos como la importancia del apego y la calidad del vínculo paterno-filial; las emociones en la comunicación paterno filial; formas de interacción que potencien el desarrollo infantil integral como el juego, la lectura en voz alta,

estrategias para fomentar la autonomía o cualquier otro contenido del proyecto concreto que se esté implementando; para que se sientan protagonistas del aprendizaje de sus hijos e hijas y de esta forma podamos enriquecernos todos.

- Explicar y aplicar con las familias, las mismas actividades o técnicas que se realicen con el alumnado con un doble fin, por una parte para familiarizarlos y posibilitar que estas prácticas no les resulten extrañas o pérdidas de tiempo (no olvidemos que estos prejuicios siguen existiendo) y por otra parte para que puedan seguir desarrollándolos en el ámbito familiar
- Emociones y sentimientos, cómo expresarlos y mejorarlos.
- Establecimiento de compromisos educativos entre la escuela y la familia a través de reuniones, entrevistas y charlas.

c) Profesorado

1. Superar propuestas educativas y metodologías tradicionales.
2. Mejorar el clima escolar
3. Relaciones de comunicación con el alumnado y con las familias...
4. Los sentimientos del alumnado, sus conductas y comportamientos.

7.- DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES A DESARROLLAR METODOLOGÍA DE TRABAJO Y TEMPORALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES.

-Elaboración y distribución entre las familias de un boletín informativo sobre las actividades de este programa.

-Se realizará también a través de la página web del cole, Facebook, blog de AMPA y de aulas.

-Colocar un espacio donde ir informando de las actuaciones y actividades propuestas como Centro Escuela Espacio de Paz

ALGUNAS OTRAS ACTIVIDADES TRABAJADAS EN EL AULA

- El Test de las golosinas:

Los niños estarán sentados. Se pondrá en el centro una bolsa de golosinas y un reloj de arena (de una duración de dos minutos aproximadamente). Se les dirá a los niños que pueden coger una ahora o, si esperan a que baje toda la arena del reloj, se les dará dos. Al finalizar el tiempo del reloj de arena se les felicitará a los niños que han esperado y se les entregará sus dos merecidas golosinas.

Conviene no regañar ni decir nada a los niños que no hayan podido esperar. Pueden realizarse ejercicios similares a lo largo del curso con otros premios (cromos, pegatinas, globos, etc.). Lo importante es que vayan aprendiendo a demorar la gratificación y que perciban las consecuencias positivas que tiene el hecho de tomar la decisión de esperar por haber valorado sus consecuencias.

- ¡Vamos a buscar juntos soluciones!

Los niños se sentarán en círculo, se les planteará por medio de dibujos situaciones que puedan considerarse difíciles para ellos. Se les pedirá que cada uno aporte una solución a cada escena haciendo una tormenta de ideas en la que no se juzgará si la solución que proponen es correcta o no, sino que se reforzará que cada niño aporte una solución distinta. Puede dibujarse en una cartulina cada solución que proponen los niños/as. Posteriormente se analizarán entre todos cada una de las soluciones dibujadas en la cartulina. Se irá tachando la solución que se decida que no es correcta hasta que quede sólo la más adecuada. Se hará hincapié en ver cómo todas las emociones influyen a la hora de tomar decisiones. Es importante que todos los niños perciban la solución a cada problema como la forma más adecuada.

METODOLOGÍA

La metodología de trabajo debe ser participativa, lo que no evita que se realice una introducción inicial sobre los aspectos que se vayan a tratar.

Los principios metodológicos que vertebrarán nuestro programa serán los siguientes.

- Aprendizaje significativo: Debe relacionarse siempre el nuevo material de aprendizaje a los conocimientos ya existente en el alumnado, por lo tanto siempre debe partirse del bagaje previo del alumno y alumna, para que lo aprendido tenga significado.
- Plantear situaciones que les exijan una actividad mental, llevándoles a reflexionar sobre sus actuaciones y a justificarlas.
- Promover la interacción en el aula, como motor de aprendizaje que favorece la integración del alumnado, la solidaridad, la creación de hábitos de trabajo cooperativos.
- Fomentando las habilidades y capacidades individuales incentivando el desarrollo de la autonomía.
- Partiremos del principio globalizador de la integración de los contenidos de las diferentes áreas.
- Planteando actividades cooperativas en pequeño y gran grupo.
- Elaborando materiales que nos lleven a la reflexión, el análisis y la investigación.
- Creando un clima en el centro que propicie las relaciones afectivas y favorezca la expresión libre y creativa.
- Planteando actividades psicomotrices que permitan la conquista del espacio físico y el movimiento (juegos, expresión corporal, dramatizaciones...).

Nuestra metodología será **activa, crítica y reflexiva**, ejes que inspiran una pedagogía basada en la experiencia, la participación, la interdisciplinariedad, el trabajo en equipo y el papel esencial de la reflexión.

Temporalización de las actividades.

El desarrollo y aplicación del Programa de inteligencia emocional se empezó a planificar en el curso 2011/12 sistematizándose su desarrollo en el curso 2012/13.

Las actividades se han programado conjuntamente en las reuniones de grupo de la formación en centros y con las propuestas que se nos hacían en la formación a través del ponente. Posteriormente trabajamos en el grupo y escribíamos a través de la plataforma colabora en el diario mensual. Las actividades han sido consensuadas y llevadas a cabo por todas las maestras del centro.



8.- DETERMINACIÓN DE LOS CRITERIOS Y MECANISMOS DE EVALUACIÓN

La evaluación constituye un elemento y proceso fundamental en la práctica educativa. Evaluar es un continuo proceso de reflexión sobre el propio método que sirve para reorientar la acción, meditar sobre lo que se hace, valorar el resultado de nuestra intervención de forma natural y sistemática. Por ello y aunque comúnmente se entiende que la finalidad directa y central de la evaluación es poner de manifiesto la consecución o no de los objetivos programados, todas las variables que totalizan la dinámica escolar, la debemos interpretar como reflexión y juicio sobre el quehacer diario.

Trabajaremos el grado de consecución de los objetivos a través de una metodología evaluativa de acuerdo con las pautas siguientes:

- 1- Evaluación del grado de realización y satisfacción de las actividades programadas
- 2- Evaluaremos la implicación y entusiasmo de los padres y madres así como sus cambios de actitudes.
- 3- El grado de satisfacción del profesorado.
- 4- Durante todo el curso se ha evaluado el proceso para la reorientación del Programa en el momento en que se estime conveniente.
- 5.- Elaboración de una Memoria final, haciendo constar los logros alcanzados, las dificultades encontradas y el grado de consecución de los objetivos planteados.

criterios e indicadores para evaluar el desarrollo del programa y el logro de sus objetivos.

La evaluación del programa irá encaminada a recoger información suficiente que nos permita analizar la realidad para emprender nuevas acciones. Será una evaluación continua, procesal, cualitativa y formativa.

Cada una de las propuestas didácticas se evalúan a nivel de centro, por lo que cuentan con un seguimiento y análisis por parte de la Coordinación del programa, Plan de Igualdad, Proyecto de Innovación del Centro, implicándose también por igual el profesorado del Centro.

Se ha demandado asesoramiento y orientación al CEP de Motril a través de la formación en centros, asesora y ponente.

Realizaremos una evaluación para ir reflexionando antes y después de cada actividad o momento en el que participemos y dar respuesta o nuevos enfoques a dudas o aspectos que queramos mejorar.

¿Qué evaluaremos?

- **Al alumnado:** Actitudes, participación activa, interés y motivación y grado de consecución de los objetivos planteados.

- **Al profesorado:** Trabajo realizado, implicación, participación y grado de consecución de los objetivos planteados.
- **El Programa:** Adecuación del mismo a nuestro alumnado y a nuestro contexto sociocultural. Grado de adecuación de las actuaciones desarrolladas para la consecución de los objetivos
- **Materiales y recursos:** Calidad y uso de los materiales recopilados y elaborados por el equipo de trabajo del Proyecto.

Tiempos y espacios: Si han sido adecuados y cómo se podría mejorar

¿Cuándo evaluaremos?

- Durante el desarrollo del programa
- Al final de cada trimestre.
- Al finalizar el curso escolar.

Estrategias previstas para la difusión de resultados.

Página web, BLOGS, Facebook, exposición de trabajos, trípticos, reuniones informativas, Jornadas culturales, participación en encuentros, ONG....

Familias- AMPA

- 1 Informar a todas las familias.
- 2 Establecer relaciones fluidas entre la escuela, y la familia a través de reuniones, entrevistas charlas, convivencias y jornadas.
- 3 Potenciar las reuniones con las madres delegadas de aula, el AMPA y el equipo educativo del centro. Educar a las familias emocionalmente



La escuela tradicionalmente se ha ocupado de lo que el alumnado aprende y de lo que hace, pero hay un tercer elemento al que nunca se le prestó suficiente atención desde el punto de vista educativo: lo que las niñas y los niños sienten.

Hoy la ciencia ha demostrado que el manejo de nuestras emociones y las de los demás, son fundamentales para alcanzar el éxito escolar, personal y laboral y lo que es más importante: que esto puede aprenderse, que el ser humano mediante la educación puede desarrollar unas competencias emocionales que serán claves para conseguir una vida plena.

Por ello, en nuestro centro estamos desarrollando un proyecto de educación emocional, que tiene como objetivo, mediante la formación del profesorado, el desarrollo de las competencias emocionales de nuestro alumnado.

Agradecemos la colaboración de las personas que han hecho posible la celebración de estas V Jornadas por su dedicación y apoyo:
Maestros y maestras, compañeros/as de otros centros, amigos y amigas, ...
... y especialmente a las familias de nuestro alumnado

ORGANIZA



COLABORAN:

A.M.P.A. "Los Traviesos"
Centro del Profesorado de Motril
I.E.S. "Martín Recuerda"



UNA ESCUELA QUE SE EMOCIONA
DEL 23 DE ABRIL AL 4 DE MAYO DE 2012

En el mes de Febrero de 2013, participamos en el **Encuentro sobre promoción de la salud mental y el bienestar en el contexto educativo**, organizado por la Consejería de Educación y la de Salud y bienestar social. Nuestra experiencia fue seleccionada como buena práctica educativa, para potenciar y mejorar nuestras competencias emocionales.





10.- CONCLUSIÓN



“La felicidad se alcanza cuando lo que uno piensa, lo que uno dice y lo que uno hace, están en armonía” (Ghandi)

“La experiencia de la felicidad será importante en la educación cuando la escuela no esté al servicio del sistema productivo o de la infraestructura económica sino al servicio de la Vida”. (José M^a Toro).

ANEXO I GUÍA PARA LLEVAR EL REGISTRO EMOCIONAL CON LAS FAMILIAS

La primera tarea que ayuda a incrementar la conciencia de tus emociones es llevar el registro emocional. Escribe la emoción que hayas sentido y describe tu experiencia. Presta atención a los siguientes puntos:

1. ¿Qué nombre le das a esa emoción?

Si te descubres usando repentinamente sólo unas cuantas palabras, como frustrado o feliz, trata de encontrar más palabras referidas a emociones. Aumenta tu lista con la ayuda de las palabras de la tabla anexa.

2. ¿Tenías sensaciones corporales que acompañan la emoción?

Tener tensión en el cuerpo, mandíbula, los puños; temblor, sentir que sudas o tienes mucho calor, sentir frío, notar los latidos del corazón; otras sensaciones ¿cuáles son?

3. ¿Venían pensamientos a tu mente? ¿Cuáles son esos pensamientos? ¿Se refieren al pasado, al futuro o al presente?

4. ¿Hiciste algo, o sentías el deseo de hacer algo, o de expresar algo?

Acercarte o alejarte, avanzar agresivamente, poner una determinada expresión facial.

5. ¿Qué produjo la emoción o estado de ánimo?

Describe la situación. ¿se debió a un suceso externo o interno?

6. ¿Qué información te está proporcionando la emoción?

Te dice algo acerca de ti mismo, te dice algo acerca de una relación, te dice algo relacionado con tus progresos en la consecución de una meta.

7. Reflexiona acerca de tu respuesta emocional a la situación

Trata de darle sentido a lo que estás sintiendo. Además, intenta identificar lo que te está diciendo que decidas. ¿Deberías seguir tu sentimiento? ¿Deberías tratar de averiguar que hay detrás de ese sentimiento? ¿Deberías tratar de ampliar tu visión para cambiar el sentimiento?

NOMBRE:

Fecha	Emoción	Sensaciones corporales	Causas	Acciones realizadas o deseadas	Reflexión acerca de la respuesta emocional a la situación

ANEXO II:

Registro de emociones y sentimientos

FECHA	¿QUÉ SIENTO?	¿ME GUSTA?	LO DIBUJO
	 ALEGRÍA  TRISTEZA  ENFADO  ASCO  MIEDO  SORPRESA	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> SÍ <input type="radio"/> ME DÁ IGUAL <input type="radio"/> NO 	

MES	COMPONENTES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL	OBJETIVOS A ALCANZAR	ACTIVIDADES A DESARROLLAR EN EL AULA	EVALUACIÓN	BIBLIOGRAFÍA
NOVIEMBRE	<p>ELABORAR RINCÓN DE LAS EMOCIONES</p> <p>CONCIENCIA EMOCIONAL</p> <p>ELABORACIÓN DEL BOSQUE DE LAS EMOCIONES</p>	<p>Conseguir que el niño/a adquiera la capacidad de tomar conciencia del propio estado emocional y saber expresarlo a través del lenguaje verbal y no verbal</p>	<p>Actividad 1: <u>¿Cómo te Sientes?</u> Observa atentamente estas caras que, como puedes comprobar, muestran distintas emociones. Responde, ¿qué te sugieren? Objetivo: reconocer las emociones a través de las expresiones faciales y adquirir vocabulario emocional.</p> <p>Actividad 2: <u>¿Por qué estoy contento?</u> En la asamblea nos inventamos un cuento en el que estamos contentos y lo dramatizamos con mimos y teatros para reconocer las diferentes emociones (se puede realizar con todas).</p> <p>Actividad 3: <u>El bosque de las emociones .</u> Elaboración con la participación de las madres de dos árboles que permanecerán a lo largo del curso en las diferentes estaciones del año. En este trimestre estará decorado con hojas de otoño e invierno , hojas en las que los niños y niñas dibujarán una emoción</p> <p>Actividad4: <u>El emocionómetro</u></p> <p>Actividad 5: <u>A través de los cuentos tradicionales , reconocimiento de las emociones.</u></p> <p>Actividad 6: <u>Hablo/ escucho</u></p> <p>Actividad 7 : <u>Psicomotricidad y juego simbólico</u></p>		<p>“Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños” GROU. ED. PARRAMÓN</p>
DICIEMBRE ENERO	<p>AUTONOMÍA EMOCIONAL (AUTOOBSERVACIÓN, AUTOESTIMA, AUTOMOTIVACIÓN, AUTOCONFIANZA, POSITIVISMO, ...)</p>	<p>Intentar que el niño/a adquiera ciertas habilidades relacionadas con la autonomía emocional que le lleven a la no dependencia emocional</p>	<p>Actividad 1: <u>Me mimo, me siento, me quiero,...</u> Siéntate cómodamente y cierra los ojos; respira de manera pausada. Objetivo: experimentar una imagen positiva de uno mismo.</p> <p>Actividad 2: <u>Tarjeta de emociones.</u> Podemos hacer un cuadro de doble entrada donde se observen los estados de ánimo, y el niño y la niña anotará a</p>		<p>“Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños” GROU. ED. PARRAMÓN</p>

		(Autoestima, automotivación, ...)	<p>través de símbolos su estado emocional.</p> <p>Actividad 3: <u>Soy positivo y optimista.</u></p> <p>Actividad 4: <u>Soles y nubes.</u></p> <p>Actividad 5: <u>Conozco a mis compañeros/as.</u></p> <p>Actividad 6: <u>El bosque de las emociones</u></p> <p>Actividad 7: <u>El emociómetro</u></p> <p>Actividad 8: <u>Psicomotricidad y juego simbólico</u></p>	
FEBRERO MARZO	EXPRESIÓN EMOCIONAL	El objetivo que se pretende alcanzar trabajando este componente de la inteligencia emocional es que el niño/a aprenda a expresar sus emociones	<p>Actividad 1: <u>Palabras Emocionales.</u> ¿Cómo harías para que la palabra sorpresa expresara sorpresa? ¿y para que la palabra enfado pareciera enfadada? Representalo plásticamente. ¿De qué color te imaginas la alegría? ¿o la rabia?... Objetivo: reconocer y expresar emociones plásticamente.</p> <p>Actividad 2: <u>Dibujamos emociones.</u></p> <p>Actividad 3: <u>Mensajes positivos.</u></p> <p>Actividad 4: <u>Sabemos escuchar.</u></p> <p>Actividad 5: <u>El bosque de las emociones</u></p> <p>Actividad 6: <u>El emociómetro</u></p> <p>Actividad 7 : <u>Psicomotricidad y juego simbólico</u></p>	“Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños” GROPE. ED. PARRAMÓN
ABRIL MAYO	REGULACIÓN EMOCIONAL	<p>Regular sus impulsos y emociones y sea capaz de expresarlas de forma adecuada.</p> <p>Saber encontrar el equilibrio entre expresión y control.</p> <p>Tolerar la frustración.</p> <p>Saber esperar.</p>	<p>Actividad 1: <u>Vamos a aprender a desenfadarnos.</u> Enseñaremos a los niños distintas estrategias para desenfadarse, previamente les haremos las siguientes preguntas: ¿Sabes cómo desenfadarte?, ¿te gustaría aprender?,... Objetivo: identificar diferentes maneras de regular la emoción de enfado.</p> <p>Actividad 2: <u>Respira y relájate.</u></p> <p>Actividad 3: <u>El Semáforo.</u></p> <p>Actividad 4: <u>El bosque de las emociones</u></p> <p>Actividad 5: <u>El emociómetro</u></p> <p>Actividad 6: <u>Psicomotricidad y juego simbólico</u></p>	“Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños” GROPE. ED. PARRAMÓN

--	--	--	--	--	--

Enlaces de la experiencia

Trabajando con el alumnado ¿Cómo te sientes??

<http://www.youtube.com/watch?v=bx5jnxmiljA&feature=youtu.be>

<http://riodexperiencias.blogspot.com.es/2013/02/una-escuela-emocionalmente-inteligente.html>

<http://www.youtube.com/watch?v=OnAbRuCi00g>

<http://www.escuelainfantilrioebro.com>

<http://www.riodexperiencias.blogspot.com.es/>

<http://www.laurarioebro.blogspot.com.es/>

<http://youtu.be/q8P4Xft6xPE>

<http://barquitosdesonrisas.blogspot.com.es/>

<http://pequesenelrio.blogspot.com.es/search?updated-max=2013-04-25T08:27:00%2B02:00&max-results=7>

Bibliografía

Bisquerra Alzina Rafael. PSICOPEDAGOGÍA DE LAS EMOCIONES.. Editorial Síntesis. Madrid. 2009.

Fernández Berrocal P. Ramos Díaz Natalia. CORAZONES INTELIGENTES. Ed. Kairos. Barcelona 2005

Fernández Berrocal P. Ramos Díaz Natalia. DESARROLLA TU INTELIGENCIA EMOCIONAL.Ed.Kairos. Barcelona 2004

Ellis Albert. SER FELIZ. Ed. Obelisco. Barcelona 2007

Mackay Matthew, Rogers Peter. GUÍA PRÁCTICA PARA CONTROLAR TU IRA. Ed. Paidós. Madrid 2010

Harris Russ. LA TRAMPA DE LA FELICIDAD. Ed. Planeta. Barcelona 2010.

Soldevila Benet Anna. EMOCIÓNATE. Ed. Pirámide. Barcelona 2009.

Vallés Arándiga Antonio, Vallés Tortosa Consol. INTELIGENCIA EMOCIONAL, APLICACIONES EDUCATIVAS. Ed. EOS. Madrid 2000.

Bimbela Pedrola José Luis. GIMNASIA EMOCIONAL PASAMOS A LA ACCIÓN. Escuela Andaluza de Salud Pública.

Lantieri Linda, Goleman Daniel. INTELIGENCIA EMOCIONAL INFANTIL Y JUVENIL. Ed. Aguilar. Madrid 2009.

Baena Guillermina. CÓMO DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL INFANTIL. Ed. Trillas Madrid 2005

LOPEZ GONZALEZ Luis. RELAJACIÓN EN EL AULA. Recursos para la Educación emocional.Ed. Wolters Kluver. Madrid 2007