

Programa de Inteligencia Emocional

ÍNDICE

- 1. ¿Por qué y para qué implantar un programa de Inteligencia Emocional?**
- 2. Tiempo y espacio para su desarrollo.**
- 3 Competencias básicas que se abordan en el programa.**
- 4. Funciones del profesorado.**
- 5. Objetivos.**
- 6. Contenidos y su temporalización.**
- 7. Estrategias.**
- 8. Evaluación.**
- 9. Actividades.**
- 10. Referencias bibliográficas y de la web.**

1. ¿Por qué y para qué implantar un programa de Inteligencia Emocional?

“A nivel vital, la Inteligencia Emocional puede resultar igual o más decisiva que el cociente intelectual. Existe clara evidencia que las personas emocionalmente desarrolladas, las que gobiernan adecuadamente sus sentimientos y, asimismo, saben interpretar y relacionarse efectivamente con los sentimientos de los demás, disfrutan de una situación ventajosa en todos los dominios vitales; por otra parte, los que no pueden controlar su vida emocional se debaten en constantes luchas internas que afectan a su capacidad de trabajo y les impide pensar con claridad.

Cuando estamos emocionalmente perturbados no podemos pensar bien y las tensiones emocionales prolongadas pueden obstaculizar las facultades intelectuales del niño y dificultar su capacidad de aprendizaje.

La infancia y la adolescencia son la etapa de adquisición de los hábitos emocionales fundamentales que gobernarán la vida, de ahí lo fundamental de la prevención y la educación emocional”.

(Pastor Bustamante, Amparo.(2002) “Dossier sobre inteligencia emocional”. Síntesis de apuntes del curso “La Inteligencia Emocional”. Impartido en el Centro de Apoyo al Profesorado de Alcobendas (Madrid) en Enero y Febrero de 2002.)

2. Tiempo y espacio para su desarrollo.

Para desarrollar el programa de Inteligencia emocional es necesario mantener en Primaria la asamblea de aula como recurso didáctico implantado ya en Infantil, adaptando los objetivos, contenidos, metodología y temporalización a esta otra Etapa. Nos basamos para ello en las siguientes consideraciones:

- El área de Lengua Castellana se centra en ayudar al alumnado a dominar las destrezas básicas del lenguaje: hablar, escuchar, leer y escribir.
- Hablar en público es una de las necesidades que podemos encontrarnos en nuestra vida personal y profesional y para que nuestro alumnado pueda hacerlo en el futuro correctamente, es imprescindible que le ofrezcamos oportunidades de entrenamiento sistemático en el aula.
- Abordar las destrezas de hablar y escuchar requiere disponer para ello de un tiempo concreto dentro del horario semanal. La autonomía de los centros en cuanto a distribución horaria en los distintos ciclos lo permite, dando la posibilidad de desarrollar el lenguaje oral en una de las horas de Lengua Castellana.
- Es importante recordar que en el informe Delors (1999, UNESCO) la Comisión Internacional de Educación para el siglo XXI propone los cuatro pilares sobre los cuales debe organizarse la educación a lo largo de la vida: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a ser y aprender

a convivir. Los dos últimos se concretan en contenidos propios de un programa de Inteligencia Emocional:

- Aprender a ser: Autoconocimiento, autoestima, control emotivo ...
- Aprender a convivir: Expresarse, comunicarse, mostrar respeto, solidaridad, cooperación ...

3. Competencias básicas que se abordan en el programa.

A) Competencia en COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA

- Expresar pensamientos, emociones, vivencias y opiniones.
- Dialogar.
- Formarse un juicio crítico y ético.
- Generar ideas.
- Adoptar decisiones.
- Disfrutar escuchando o expresándose de forma oral.
- Contribuir al desarrollo de la autoestima y la confianza en sí .
- Comunicarse y conversar para establecer vínculos y relaciones constructivas con las otras personas y con el entorno.
- Utilizar la comunicación lingüística como herramienta para una capacidad efectiva de convivir y de resolver conflictos de forma pacífica fuera y dentro del entorno escolar.
- Usar la lengua oral y escrita para la comprensión y representación de la realidad.
- Hacer un uso activo y efectivo de códigos y habilidades lingüísticas y no lingüísticas y de las reglas propias del intercambio comunicativo imprescindibles en diferentes situaciones para producir textos orales y escritos adecuados a cada situación comunicativa.
- Adaptar la comunicación al contexto.
- Promover la capacidad empática de ponerse en el lugar de las otras personas.
- Leer, escuchar, analizar y tener en cuenta opiniones distintas a las propias con sensibilidad y espíritu crítico.
- Expresar adecuadamente (en fondo y forma) las propias ideas y emociones.
- Aceptar y realizar críticas con espíritu constructivo.

B) Competencia SOCIAL Y CIUDADANA

- Utilizar el juicio moral para elegir y tomar decisiones y ejercer activa y responsablemente los derechos y deberes de ciudadanía.
- Reconocer la existencia de distintas perspectivas al analizar la realidad utilizando la experiencia y el conocimiento .
- Aplicar razonamientos críticos y lógicamente válidos sobre situaciones reales.
- Utilizar el diálogo como herramienta para mejorar colectivamente la comprensión de la realidad.
- Alcanzar las habilidades sociales que nos permiten saber que los conflictos de valores e intereses forman parte de la convivencia.
- Mostrar una actitud constructiva en la resolución de los conflictos.
- Tomar decisiones con autonomía empleando, tanto los conocimientos sobre la sociedad como una escala de valores construida mediante la reflexión crítica.
- Tener conciencia y asumir que no toda posición personal es ética si no está basada en el respeto a principios o valores universales como los que encierra la Declaración Universal de los Derechos Humanos.
- Expresar las propias ideas y escuchar las ajenas, siendo capaz de ponerse en lugar de la otra persona y comprender su punto de vista aunque sea diferente al propio.
- Tomar decisiones en los distintos niveles de la vida comunitaria, valorando conjuntamente los intereses individuales y los del grupo.
- Practicar el diálogo y la negociación para llegar a acuerdos como forma de resolver los conflictos tanto en el ámbito personal como colectivo.
- Ejercer una ciudadanía activa e integradora.
- Tener una actitud y un comportamiento coherentes con los valores democráticos.

C) Competencia en AUTONOMÍA E INICIATIVA PERSONAL

- Alcanzar la capacidad para elegir con criterio propio.
- Capacidad para imaginar proyectos y llevar adelante las acciones necesarias. para desarrollar las opciones y planes personales en el marco de proyectos individuales y colectivos responsabilizándose de ellos, tanto en el ámbito personal como social y laboral.
- Tener capacidad para transformar las ideas en acciones, es decir, proponerse objetivos y

planificar y llevar a cabo proyectos.

- Capacidad para afrontar los problemas y encontrar soluciones en cada uno de los proyectos vitales que se emprenden.
- Cultivar y ejercitar un conjunto de habilidades sociales para relacionarse, para cooperar y trabajar en equipo; ponerse en el lugar de las otras personas, valorar las ideas ajenas, dialogar y negociar, practicar la asertividad para hacer saber adecuadamente a las demás personas las propias decisiones y trabajar de forma cooperativa y flexible.
- Cultivar y ejercitar las habilidades y actitudes relacionadas con el liderazgo de proyectos, que incluyen la confianza en uno mismo, la empatía, el espíritu de superación, las habilidades para el diálogo y la cooperación, la organización del tiempo y las tareas, la capacidad de afirmar y defender derechos o la asunción de riesgos.

4. Funciones del profesorado.

- Crear el ambiente apropiado en el aula a través de audiciones musicales, relajaciones, dinámicas de grupo, etc para que el alumnado se exprese sin inhibiciones, con libertad y confianza.
- Realizar el diagnóstico emocional y social del grupo y abordar, individual o colectivamente, los problemas que se pudieran detectar en el mismo.
- Potenciar el nivel de bienestar y autonomía socioemocional del alumnado.
- Guiar al alumnado en el proceso de resolución de conflictos.
- Partir de un contexto educativo que facilite la asimilación y el cumplimiento de las normas establecidas en el Centro por parte de todos los miembros del grupo.
- Tomar decisiones justas y democráticas cuando se detecten incumplimientos de las normas, siempre atendiendo a los acuerdos establecidos.

5. Objetivos

- Aprender a reconocer y expresar emociones.
- Interiorizar los conceptos trabajados.
- Mejorar el nivel de amistad y solidaridad en el grupo.
- Desarrollar habilidades para el diálogo.
- Reconocer los conflictos como situaciones propias de las relaciones personales.

- Aprender a buscar soluciones constructivas e imaginativas satisfactorias que ayuden a superar los conflictos cuando requieran intervención.
- Conocer las normas de convivencia del Centro y adquirir competencias para adaptarlas a la realidad del aula.
- Asumir la responsabilidad que les corresponda en la organización del aula y valorar la importancia de cumplir adecuadamente las tareas asignadas.
- Aprender a participar democráticamente, respetando los turnos de palabra y cumpliendo los acuerdos establecidos.

6. Contenidos y su temporalización:

Procuraremos hacer coincidir la temporalización de los contenidos trabajados por trimestres en todos los niveles del Centro.

Primer trimestre:

- Conciencia emocional
- Regulación emocional
- La autoestima
- El conocimiento de los miembros del grupo

Segundo trimestre:

- La asertividad
- El autoconocimiento
- La confianza

Tercer trimestre:

- La distensión
- La empatía
- La escucha activa

Otros contenidos a abordar a lo largo del curso:

- Dinámicas emocionales
- Habilidades sociales

- Habilidades de vida
- Toma de decisiones
- Los conflictos en el aula
- Las normas de convivencia
- El control colectivo del cumplimiento de las normas
- La distribución de las responsabilidades
- Los derechos y deberes del alumnado y del profesorado

7. Estrategias:

Trabajaremos con una organización de aula basada en una serie de estrategias que vamos teniendo presentes en cada sesión:

✓ “El baúl de las tonterías”: Lugar simbólico donde depositamos aquellos aspectos que puedan impedir el desarrollo adecuado de nuestro trabajo individual y grupal (palabrotas, gritos, insultos, mentiras). Se trata de desdramatizar la conductas, acciones o resultados negativos dotando al alumnado de estrategias para darle importancia a aquellos aspectos de la vida escolar, personal o social que nos aporten bienestar.

✓ “Pensamos en positivo”: Expresamos lo que queremos conseguir. Procuramos crear un clima de trabajo donde se transmita y se fomente este tipo de pensamiento , con la intención de desear para conseguir alcanzar un objetivo.

Utilizamos la fórmula:

Yo quiero

Yo puedo

Yo soy

Con esto pretendemos fomentar el autoconcepto positivo de las personas.

✓ “Cómo nos sentimos”: Todos y todas tomamos conciencia de cómo nos sentimos en ese momento y lo compartimos con los demás. Aprendemos a usar vocabulario emocional. Supone reconocer nuestras propias emociones y las de l@s dem@s con el fin de fomentar la empatía y asertividad.

✓ “Las preguntas mágicas”(auto instrucciones): Mecanismo de regulación externa a la hora de abordar una tarea que tiene como objetivo la autorregulación y el desarrollo de un pensamiento reflexivo. (¿qué tengo que hacer?, ¿de cuántas maneras puedo hacerlo?, ¿cuál es la mejor?, ¿cómo lo he hecho?)

✓ “Somos responsables”: Momento en el que incardinamos la tarea programada para la sesión del día, regulándola a través de las preguntas mágicas.

✓ “Nos relajamos”: Lugar y tiempo para los ejercicios de relajación. Es importante educar en tomar conciencia de nuestro ser desde la paz interior para disfrutar plenamente de todas y cada una de las actividades y situaciones escolares.

✓ “Pautas de escucha activa”: Consiste en tener presente las siguientes pautas cuando escuchamos :

- Mantener una postura adecuada
- Mirar a la cara a la persona que se dirige a [nosotr@s](#)
- Respetar el turno de palabra
- No juzgar a la persona que habla.

Ello favorecerá el clima de diálogo en las actividades.

✓ “Nos autoevaluamos”. Una vez terminada la actividad el alumnado reflexiona sobre el desarrollo de la misma. Toma como referencia las preguntas mágicas y si los resultados responden a lo previsto, se adjudicará un punto positivo en un panel de economía de fichas.

Un número determinado de puntos positivos supone conseguir un premio que puede consistir en un reconocimiento social, adquirir un puesto de responsabilidad en la clase, entre otros.

En este panel sólo se recogen los resultados positivos. En caso de que los resultados no fuesen positivos se retomará la actividad en próximas sesiones con la idea de trabajar en positivo y alcanzar los objetivos previstos.

8. Evaluación

La evaluación del programa debe ser paralela a la del resto del proceso educativo y estar integrada en el mismo. Contemplará:

- Evaluación inicial para determinar el punto de partida del alumnado y

adecuar los contenidos.

- Evaluación continua que se llevará a cabo a lo largo del proceso.
- Evaluación final para obtener datos sobre el desarrollo del programa y el cumplimiento de los objetivos propuestos.

La recogida de información se puede llevar a cabo en un diario de clase, registrando en él situaciones, experiencias, anécdotas, valoraciones, etc. de las sesiones celebradas. Se podrá establecer un turno rotativo entre el alumnado de cada grupo para que realice esta función.

Otro instrumento de evaluación es la observación directa del profesorado a través de su interacción con el grupo clase. Con ella se puede determinar la asimilación de los conceptos trabajados, su aplicación a la vida diaria y la manera de expresar emociones entre iguales.

Plantilla de observación:

	CONDUCTA OBSERVABLE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
TRABAJO EN CLASE	Muestra seguridad																													
	Participa																													
	Crea conflictos																													
RELACIÓN CON COMPAÑERAS Y COMPAÑEROS	Relación amistosa																													
	Relación dialogante																													
	Relación competitiva																													
	Muestra timidez																													
	Se relaciona con todo el grupo																													
	Trato selectivo																													
ACTITUD GENERAL	Siempre opina																													
	Quiere pasar desapercibido/a																													
	Respeto a las demás personas																													
	Se expresa con facilidad																													
	Llama la atención																													
	Distorsiona al grupo																													
	Cumple las normas																													
	Muestra iniciativa																													
	Colabora																													
	Muestra pasividad																													
PARTICIPACIÓN EN EL DEBATE	Respeto el turno de palabra																													
	Acepta la opinión ajena																													
	Escucha y debate ideas																													
	Siempre opina																													
	Dirige																													
	No participa																													
COLABORACIÓN	Se ofrece																													
	Colabora sólo si se le pide																													
	Intenta no participar																													
CLIMA DEL AULA	Confianza																													
	Recelo																													
	Competitividad																													
	Colaboración																													

9. Actividades

- Infantil.

- Educación Emocional. Programa para Educación Infantil (Rafael Bisquerra)
- Dinámicas emocionales.

- Primaria: Actividades adaptadas para cada uno de los tres ciclos.

- Educación Emocional. Programa para Educación Primaria (Rafael Bisquerra)
- Dinámicas de educación emocional: La botica del orientador (Fernando Navarro)

En todos los niveles abordaremos las actividades propuestas en nuestros materiales curriculares sobre educación emocional y en valores.

10. Referencias bibliográficas y de la web.

- 1.Educar con co-razón (José M^a Toro)
 - 2.Relacionarnos bien (Manuel Segura y Margarita Arcos)
 - 3.Inteligencia Emocional (Daniel Goleman)
 - 4.Educación Emocional. Programa para Educación Infantil (Rafael Bisquerra)
 - 5.Educación Emocional. Programa para Educación Primaria (Rafael Bisquerra)
 - 6.“Las asambleas escolares”. Paulina Gómez Rosado. Publicado en: Revista digital del CEP de Alcalá de Guadaira N° 3.
 - 7.La botica del orientador (Fernando Navarro)
- . <http://orientafer.blogspot.com.es/2011/09/126-dinamicas-de-educacion-emocional.html>