

## LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia se ha atribuido clásicamente a las capacidades cognitivas (PENSAR, RAZONAR, ANALIZAR...) relacionadas con el pensamiento abstracto, teórico, científico y académico. Sin embargo, en los últimos tiempos se han consolidado otras acepciones más amplias de la inteligencia, como las propuestas por Stenberg, Gardner, Salovey, Martinaud, Englehart, entre otros. Más recientemente, Goleman ha desarrollado las bases conceptuales de la INTELIGENCIA EMOCIONAL, como una opción del desarrollo humano dirigida a conseguir el éxito personal en las distintas facetas de la vida, entendido como el logro de la felicidad, la comunicación eficaz con las demás personas, la automotivación para conseguir los objetivos que nos proponemos, para ser constantes en nuestras actividades, para solucionar los conflictos interpersonales, y dirigida también a adaptarnos a las circunstancias, haciendo uso de esa capacidad de conocimiento y manejo de nuestra emocionalidad y de las habilidades empáticas que nos permiten mejorar la comunicación con los demás.

Tener un elevado C.I. (Cociente intelectual) no es una condición suficiente que garantice el éxito en la vida, es necesario algo más que una buena inteligencia abstracta para poder solucionar los problemas personales derivados de la emocionalidad, y de los problemas de relación con las personas próximas. Para ello es necesario desarrollar una serie de HABILIDADES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL que no guardan relación con las destrezas escolares, intelectuales o abstractas, sino que forman parte de las capacidades de conocimiento y control adecuados de las propias emociones, y el conocimiento empático de las que expresan las personas con quienes vivimos.

Las HABILIDADES EMOCIONALES se pueden definir como las capacidades y disposiciones para crear voluntariamente un ESTADO DE ÁNIMO O SENTIMIENTO a partir de las ideas que tenemos sobre lo que ocurre. De ahí que sea necesario aprender a atribuir significados emocionalmente deseables a los acontecimientos que tienen lugar en las relaciones que establecemos con los demás. De este modo, conociendo qué pensamientos y comportamientos provocan nuestros estados de ánimo, podremos manejarlos mejor para solucionar los problemas que aquellos generan. La inteligencia es precisamente eso, la capacidad de solucionar problemas adaptándose a las circunstancias. Cuando los problemas son de índole emocional, son las HABILIDADES EMOCIONALES las que deberemos poner en práctica para alcanzar mayores niveles de satisfacción y de desarrollo personal. Para que ello se produzca, no debe olvidarse la dimensión social que enmarca la expresión emocional de nuestros estados de ánimo. Es por ello que las HABILIDADES SOCIALES deben vincularse con las EMOCIONALES, de tal modo que las tres dimensiones del comportamiento: **pensar, sentir y hacer** (respuestas cognitivas, afectivas y conductuales) queden integradas.

Las emociones son alteraciones súbitas, rápidas e intuitivas de nuestro estado de ánimo que experimentamos casi sin darnos cuenta. Son provocadas por ideas, recuerdos o acontecimientos que producen reacciones rápidas que conducen a actuar en función de lo que sentimos en ese momento.

La emoción producida da paso a un estado de ánimo que denominamos sentimiento. Así por ejemplo, después de una emoción súbita de tristeza producida por una mala noticia (desastres naturales, hambre, accidentes...) nos produce un sentimiento de frustración, impotencia, de decaimiento por no poder hacer nada, es nuestro estado de ánimo derivado de la emoción negativa, y que se prolonga en el tiempo, es más duradero que la propia emoción.

Una actuación inteligente consiste en saber identificar bien el origen y la naturaleza de las emociones en nosotros mismos para poder controlarlas de manera reflexiva, estableciendo relaciones adecuadas entre los pensamientos, las emociones y el comportamiento, como una forma de orientar la vida personal; es decir, empleándolas inteligentemente.

Podemos conocer en los demás los indicadores gestuales y verbales que se emplean para transmitir el mensaje afectivo. De ese modo, tenemos más información cualitativa sobre nosotros mismos, sobre las personas con quienes interactuamos y sobre las características de la interacción que se produce (diálogo, conversaciones, conflictos, etc.). Es un primer paso para mejorar la convivencia y el clima social, escolar, personal y familiar.

Podemos aprender a ser más inteligentes emocionales desarrollando las habilidades necesarias para ello. Las emociones denominadas "básicas o innatas" como la alegría, la tristeza, la ira 1 enfado, la sorpresa, el miedo y el asco 1 desprecio son consideradas como universales. Sin embargo, podemos aprender las emociones de acuerdo con el ambiente en el que vivimos, y de acuerdo con la educación que recibimos. Desde la niñez, adolescencia y la juventud se van consolidando estilos emocionales según las circunstancias que hayamos vivido.

Saber convivir con las emociones o sentimientos negativos (ira, frustración, ansiedad, celos, odio, frialdad, arrogancia, pena...) dando paso a las positivas (altruismo, alegría, generosidad, humildad, tolerancia...) es una muestra de INTELIGENCIA EMOCIONAL. Para ello podemos aprender a sustituir unas por otras y a expresarlas adecuadamente, respetando nuestros propios derechos y los derechos de los demás. Aprender a expresarlas supone un esfuerzo intencional, un querer hacerlo o automotivación. Cuando logramos ese aprendizaje, es decir, el manejar bien una emoción o estado de ánimo somos capaces de encadenarlos con otros estados de ánimo favorables. Por ejemplo, si queremos conseguir un aprobado en una asignatura y lo conseguimos nos produce un sentimiento de satisfacción personal, como consecuencia aumenta nuestra "energía vital" o ganas por hacer cosas, se lo comunicamos a nuestros compañeros, padres o amigos, nos sentimos felices y emprendemos otras acciones con más ánimo.

Ser hábil emocional consiste en desarrollar motivos, argumentos o razones suficientes y adecuados que nos permitan mejorar nuestra autoestima y autoconfianza. Diríamos que consiste en dar significados a los acontecimientos para que las emociones que nos puedan provocar no hagan de nosotros unas personas permanentemente infelices. ¿Por qué y para qué? Téngase en cuenta que las emociones no controladas debidamente pueden producir repercusiones en nuestro cuerpo (somatización). Así, por ejemplo, cuando estamos ansiosos por algún acontecimiento, nos produce aumento del ritmo cardiaco, opresión torácica, sudoración, dolor de cabeza, etc. En la medida en que seamos capaces de dar paso a un estado de ánimo positivo (relajación, tranquilidad, empatía...) estaremos haciendo uso de nuestra INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Es desde esta perspectiva desde donde nos parece interesante implementar un programa de Inteligencia Emocional, que podría llevarse a cabo desde el plan de Acción Tutorial o con un grupo de alumnos que tengan una mayor necesidad.

## OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Los objetivos del programa *Desarrollando la Inteligencia Emocional* son los siguientes:

1. Lograr una autoconciencia emocional.
  - Haciendo un adecuado reconocimiento e identificación de las emociones que vivimos.
  - Comprendiendo mejor las causas que las producen.
  - Reconociendo las diferencias sobre lo que se piensa, lo que se siente y lo que se hace.
2. Conseguir un adecuado control de las emociones.
  - Con mayor tolerancia a la frustración.
  - Con un mejor manejo de las emociones negativas: estrés, ansiedad, ira, tristeza...
  - Eliminando las emociones negativas destructivas: afán de venganza, los celos, la envidia...
  - Reduciendo la conflictividad con las personas con las que vivimos (eliminando las agresiones verbales y físicas, y el estilo agresivo de comportamiento interpersonal).
  - Expresando el enfado y otras emociones negativas de una manera adecuada y socialmente correcta.
  - Experimentando sentimientos más favorables hacia uno/a mismo/a.
3. Desarrollar la empatía como **comprensión de las emociones de los demás**.
  - Conociendo el punto de vista del interlocutor, respetando sus planteamientos y los estados de ánimo manifestados.
  - Siendo sensible hacia los sentimientos de los demás.
  - Aumentando la capacidad de escucha activa.
  - Mostrando una mayor preocupación hacia los problemas de amigos, compañeros y demás personas con las que nos relacionamos.
4. Mejorar las relaciones interpersonales.
  - Identificando las situaciones problemáticas, los conflictos y sus causas.
  - Haciendo propuestas adecuadas para la solución de los conflictos.
  - Mediando y negociando acuerdos entre las partes intervinientes en los conflictos y dificultades de relación interpersonal.
  - Aumentando las habilidades de comunicación efectiva y eficaz.
  - Exhibiendo destrezas sociales de cortesía y de competencia personal.

## LOS CONTENIDOS DEL PROGRAMA

El programa DIE (Desarrollando la Inteligencia Emocional) está constituido por los siguientes contenidos:

1. **Evaluando las emociones:** En este bloque se presentan tres cuestionarios, uno referido a la autoestima, otro dirigido a la identificación de las habilidades de comunicación, y un tercero que identifica las emociones que se viven. Se presenta también un test de HABILIDADES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL, con el propósito de valorar el nivel que alcanzan en cada una de las 45 habilidades seleccionadas que configuran este tipo de inteligencia.
2. **Las emociones: conociéndolas.** Se explican las emociones, los sentimientos y estados de ánimo, proponiendo ejemplificaciones en las que los alumnos y alumnas deben identificar la emoción que se experimenta. Se hace especial hincapié en la interpretación que debe darse a los acontecimientos como generadores de emociones negativas, con el propósito de atribuirles el significado emocional que afecte en menor grado a nuestro estado de ánimo. En la segunda parte de este bloque se incluyen contenidos relativos a la INTELIGENCIA SOCIAL, como una dimensión complementaria para expresar adecuadamente las vivencias y detectarlas en los demás.
3. **Las emociones negativas:** Se presentan las emociones negativas que afectan a nuestro estado de ánimo y a las relaciones interpersonales como la ira, los celos, la envidia, la venganza, la ansiedad, la arrogancia, etc. Se ejemplifican situaciones en las que el alumno debe identificar la emoción o estado de ánimo que se vive en ellas. El bloque incluye tareas de aprendizaje para cambiar o reemplazar las, emociones negativas en otras positivas, a través de la re-atribución cognitiva o sustitución de pensamientos negativos por otros más adecuados que sean capaces de elicitar emociones o estados de ánimo más favorables para la satisfacción personal, y para la mejora de las relaciones interpersonales y la solución de posibles conflictos de convivencia.
4. **Las emociones positivas:** En este bloque de contenido se presentan las emociones positivas y sus características, las cuáles tienen una indudable influencia en la autoconfianza, la autoestima y la automotivación: la generosidad, el altruismo, la tolerancia, la alegría, el sosiego, la humildad... Asimismo, se incluyen actividades de aprendizaje dirigidas a la identificación de estas emociones en los demás.
5. **La empatía. Entendiendo lo que sienten los demás.** Las habilidades para identificar las emociones y estados de ánimo que expresan los demás se consideran cruciales en el desarrollo de la INTELIGENCIA EMOCIONAL. Ser una persona empática nos permite comprender lo que sienten las personas con las que nos relacionamos y poder adoptar su punto de vista y resolver así los posibles conflictos de entendimiento. Desarrollar la capacidad empática exige aprender a percibir los signos emocionales en los demás e interpretarlos, de acuerdo con los gestos reflejados en el rostro, en el cuerpo y los contenidos manifestados en el mensaje verbal que se nos transmite. Alcanzar habilidades empáticas supone ser un experto observador social, percibiendo las señales que captamos en el comportamiento de las personas con las que interactuamos.

6. **Habilidades emocionales y habilidades de comunicación:** El bloque está formado por 45 habilidades que constituyen la INTELIGENCIA EMOCIONAL, aplicándolas a situaciones prácticas y cotidianas. Se proponen pautas de afrontamiento según el modelo de SOLUCIONES DE CONFLICTOS (1. Analizando las causas, 2. Buscando soluciones, 3. Analizando consecuencias y 4. Eligiendo la mejor solución). Las habilidades de comunicación son abordadas desde la óptica de los componentes conductuales (verbales y no verbales), enseñando a los alumnos normas prácticas sobre cómo debe ser el contenido y las formas de las conversaciones que se producen con los amigos, compañeros y adultos.

En el programa se ha incluido una sección de **vocabulario emocional**, con el objeto de familiarizar a los alumnos y alumnas en este tipo de lenguaje, y facilitar el aprendizaje en la expresión de estados de ánimo o sentimientos.

### **ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.**

Las actividades propuestas en este programa están concebidas para ser desarrolladas en las sesiones de tutoría, con los alumnos y alumnas del nivel educativo de la Educación Secundaria Obligatoria y alumnado de los cursos de Bachillerato y a través de las áreas en los niveles de Infantil y Primaria. Para enriquecer las actividades de "papel y lápiz" debe hacerse uso de las técnicas didácticas de dinámica de grupos: trabajo en equipo, debate, torbellino de ideas, etc.

Las situaciones que se proponen para la identificación de las emociones deben complementarse con las que realmente viven los propios alumnos. De igual modo debe hacerse propuestas de situaciones conflictivas que deban resolverse: deben trabajarse aquellas que sean las que realmente ocasionen problemas de convivencia en el centro escolar, siguiendo las pautas que en el programa se aportan para la correcta expresión de las emociones, y la interpretación adecuada de los estados de ánimo de los demás.

La técnica del rol-play o ensayo de conducta es muy útil para la dramatización de los roles que cada uno de los miembros del grupo debe representar. Vivenciar estas situaciones proporciona una mayor calidad de aprendizaje. El programa debe estar al servicio de los objetivos que el tutor o tutora se haya propuesto con el grupo-clase, haciendo uso de los capítulos 1 bloques del programa y sus actividades, de acuerdo con las necesidades de mejora de las relaciones personales (casos individuales) e interpersonales, especialmente en la mejora del clima de clase.

Asimismo, es recomendable en los niveles de la ESO y Bachillerato la lectura complementaria de textos de contenido ético y moral, en donde se reflejen aspectos emocionales que después podrán ser objeto de análisis y de debate en el aula.

El programa *Desarrollando LA INTELIGENCIA EMOCIONAL* está relacionado en su concepción con otros programas orientados a la mejora de la convivencia escolar: HABILIDADES SOCIALES Y SOLUCIÓN DE CONFLICTOS INTERPERSONALES. Para una ampliación de algunos contenidos es aconsejable desarrollar actividades específicas.

## **ACTIVIDADES ESPECÍFICAS POR ETAPAS**

### **EDUCACIÓN INFANTIL**

1. Mirarse al espejo y expresar diferentes estados emocionales: alegría, tristeza, enfado, miedo.
2. Colorear y recortar caras que reflejen diferentes estados emocionales.
3. Asociar cada estado emocional con su cara correspondiente.
4. Explicar el sentimiento que se produce en diferentes situaciones interactivas. Por ejemplo:
  - Cuando un compañero está enfermo.
  - Cuando alguien está discutiendo con otro.
  - Cuando alguna cosa nos asusta.
5. Completar frases verbalmente: "Yo me siento feliz porque .....". "Me enfadé contigo porque ...".
6. Referir qué situaciones producen emociones: "Yo me siento triste cuando...". "Me asusto cuando...".
7. Escuchar relatos o cuentos en los que se ponga de relieve algunas de las cualidades emocionales deseables que se pretendan enseñar.
8. Construir rostros con elementos unitarios: ojos/cejas, nariz y boca según los diferentes estados emocionales. Colocarlos en un mural.
9. Representación de escenas empleando títeres, asignando roles a cada uno de ellos en los que se pongan de manifiesto diferentes estados emocionales.

### **EDUCACIÓN PRIMARIA**

1. Identificar estados emocionales en rostros: alegría, tristeza, miedo...
2. Recortar fotografías de revistas que expresen estados emocionales.
3. Explicar, asociar, en qué situaciones se dan dichas emociones.
4. Discriminar diferentes situaciones (ilustraciones gráficas) de acuerdo con el estado emocional que se produce en cada una de ellas.
5. Comprobar dichas emociones en sí mismo, mirándose al espejo.
6. Fotografiarse expresando diferentes emociones.

7. Observar a compañeros, fijándose en la expresión emocional de sus rostros.

8. Trabajo lingüístico

- Escritura de frases alusivas a estados emocionales.
- Completar frases.
- Asociar palabras.

9. Contestar a preguntas cuestionario breve de evaluación inicial) referidas al autoconocimiento de las emociones, su expresión, su identificación en los demás, sus habilidades empáticas, etc.

10. Asociar situaciones a la emoción sentida. Por ejemplo:

"Tu qué sentirías si..."

- Te dicen que un compañero de clase está muy enfermo en el hospital.
- Vas a buscar tu juguete favorito y no lo encuentras.

11. Lectura de pasajes breves, cuentos narraciones y otros y otros textos alusivos a estados emocionales que se experimentan por determinadas causas. Preguntas sobre el mismo.

12. Asociar diferentes momentos/situaciones de la vida cotidiana con el estado emocional que se experimenta, a modo de registro diario en un gráfico.

13. Describir comportamientos propios.

14. Describir comportamientos ajenos.

15. Comprobar la valoración sobre el comportamiento realizado por uno mismo y por los demás.

16. Evocar emociones positivas mediante el recuerdo intencional de las situaciones que las produjeron.

17. Expresar valoraciones positivas o negativas ante diversas estrategias de afrontamiento o de respuestas en situaciones emocionales.

Por ejemplo:

- Pensar antes de responder.
- Explicar a los demás cómo te sientes.

18. Aplicar a situaciones cotidianas las estrategias anteriores. Por ejemplo, ¿qué sería adecuado hacer cuando...

19. Pensar en diferentes estrategias de actuación (semejantes a las propuestas anteriormente, pero en este caso generadas por los propios alumnos). Por ejemplo:

- Tu quieres estar feliz en el colegio, ¿qué podrías hacer?
- Tu quieres estar tranquilo, ¿qué podrías hacer?.

20. Identificar posibles motivos de estados emocionales. ¿Por qué puede ocurrir todo esto?:

- Un niño se enfada con otro.
- Un compañero de clase está triste.

21. Utilización de títeres en los primeros cursos para representar estados emocionales.

22. Desarrollar dinámicas de grupos para el aprendizaje de la mediación en los conflictos: debate, equipos, trabajo cooperativo, etc.

23. Representar estados emocionales, poniendo énfasis en la expresión facial. Identificar las emociones representadas.

24. Representar situaciones conflictivas habituales en las relaciones interpersonales entre alumnos en las que se produzcan conflictos, proponiendo soluciones.

25. Elaborar un listado del tipo de situaciones conflictivas que se dan en el aula y que producen estados emocionales (positivos y negativos):

- Peleas.
- Amenazas.
- Molestias.
- Trabajo en equipo.

26. Actividades referidas a los pensamientos. Decir o escribir lo que se piensa cuando...

- Un compañero me amenaza.
- Alguien me insulta.
- Mi amigo está contento.

27. Presentar diferentes pensamientos que se dan en las diferentes situaciones emocionales. Asociados a los mismos.

28. Ofrecer pensamientos alternativos o adecuados para sentirse emocionalmente mejor.

29. Identificar sentimientos en los conflictos de clase

30. A veces hay situaciones en clase en las que tenemos conflictos con los compañeros y ello nos hace sentir mal, se altera nuestro estado de ánimo.

- A) ¿Cuándo te sientes culpable? ¿Por qué?
- B) ¿Cuándo se siente un compañero enojado contigo? ¿Por qué?
- C) ¿En qué situaciones de clase (o en el patio de recreo) te sientes rabioso? ¿Por qué?

## EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

1. Describir conductas como asociadas a las "etiquetas" emocionales. Para ello, los alumnos contestarán a las siguientes preguntas:

¿Qué hace una persona que es ..? ¿y qué más hace?

- Una persona es nerviosa porque lo que hace es...
- Está preocupada porque lo que hace es...
- Se muestra sensible porque...

2. Reflexionar sobre distintos estados emocionales que se dan a lo largo de cada día y en diferentes momentos. Hacer un registro. Complimentarlo.

3. Descubrir nuevos estados emocionales menos conocidos. Por ejemplo: frustración, altruismo, empatía, etc.

4. Describir situaciones personales en las que se haya experimentado dichos estados emocionales.

5. Dada una situación interactiva entre compañeros, adultos... Asociarla con el estado emocional que provoca.

6. Explicar los comportamientos habituales y típicos de una persona cuando se siente... Triste, alegre, apenada, frustrada, envidiosa, tolerante, etc.

7. Identificar situaciones escolares inductoras de estados emocionales negativos:

- Situación de amenaza.
- Situación de frustración.

8. Detectar significaciones emocionales. ¿Qué significan para ti estas situaciones?:

- Un compañero te habla prometido que te acompañarla a la salida del instituto para ir juntos a tu casa. Sin embargo, ha preferido no decirte nada e irse con otro compañero. Tu te has quedado esperando largo rato hasta que, cansado de esperarle te has ido.
- Un compañero de clase ha sacado una buena nota en matemáticas. Tú no has podido aprobar la evaluación.

9. Trabajo lingüístico.

- Buscar en el diccionario o en software educativo términos y expresiones emocionales menos conocidas y habituales como: altruismo, sensibilidad, posesividad, imperturbabilidad, irascibilidad, etc. Elaborar un vocabulario.
- Redactar diarios personales, anecdóticos y otros textos alusivos a la descripción de estados emocionales.
- Proponer adjetivos que describan estados emocionales; simpático, nervioso, tímido, antipático, cariñoso, etc.
- En equipo, enumerar diferentes estrategias o modos de actuación que puedan ayudar a superar estados emocionales como stress, ansiedad, enfado...

10. Proponer estrategias de cambios emocionales. Por ejemplo, qué se podría pensar y hacer para sustituir los celos y la envidia por la tolerancia y la frustración, etc.
11. Identificar las repercusiones orgánicas que tienen las emociones negativas en el cuerpo: taquicardia, palidez, enrojecimiento de la cara, sudor, dolor de cabeza, etc., cuando no son controladas adecuadamente, o cuando se interiorizan sin expresarías a los demás. Observar estas reacciones en uno mismo y en los demás.
12. Enumerar las reacciones emocionales habituales en estos casos:
  - Respuesta a un insulto.
  - Respuesta a una amenaza.
  - Respuesta a una burla.
  - Respuesta a una provocación.
13. Realizar ejercicios de relajación muscular segmentaria.
14. Ensayo de conducta o rol-playing para aprender la comunicación expresiva y socialmente adecuada de los estados emocionales.
15. Lectura de textos que pongan de relieve diferentes estados emocionales.
16. Visionario de películas con contenido emocional. Análisis de escenas y comportamientos.
17. Identificar qué pensamientos son perjudiciales y contribuyen a perder los nervios y el control emocional.
18. Identificar los pensamientos negativos que contribuyen a producir estados de ánimo depresivo.
19. Trabajo en equipo cuestionándose el clima emocional de la clase.

## PROPUESTA DE TRABAJO EN EDUCACIÓN EMOCIONAL

PARA 3º CICLO DE E. Primaria.

Curso \_\_\_\_\_.

### 1. Justificación y planificación.

Desde las necesidades detectadas de intervención en la dimensión socioafectiva, que precisan los Centros de E Infantil y Primaria, se plantea como reto al equipo' educativo, la propuesta de trabajar desde uno de los ejes transversales, claves en el desarrollo de los alumnos; la educación socioemocional.

Teniendo en cuenta la actual relevancia de este tipo de propuestas, que autores como Eva Bach, P. Darder o Ana Carpenna desarrollan en Centros de E.S. y E.P. en la Comunidad Autónoma de Cataluña, tratamos de realizar una propuesta similar, mucho más sencilla y contextualizada a nuestros centros.

La puesta en práctica de esta experiencia, previa presentación al centro a través de la CCP, puede iniciarse con alumnos de 5º o 6º E.P. a través del P.A.T., haciéndose extensible a 2ª ciclo en próximas ocasiones,

Intentando recupera el estilo de trabajo de la investigación en acción, a partir de la observación y triangulación de información llevamos a cabo la definición de hipótesis de forma consensuada y colaborativa entre J. Estudios – Orientación - Tutores del Ciclo, en reunión inicial de coordinación.

Partiendo de la hipótesis inicial, que presupondría que la mejora de la competencia socioemocional de los alumnos/as, modificaría significativamente su desarrollo socioafectivo, definimos un programa de trabajo flexible y abierto que se podría llevar a cabo en dos aulas del tercer ciclo de E. P.

Después de diversas reuniones, se decide poner en práctica con dos grupos de 6º, a partir de la colaboración inicial de los tutores.

En un segundo momento definimos los siguientes objetivos.

### 2. Objetivos:

- Fomentar en alumnos/as y profesores, la capacidad de reconocer el mundo emocional que subyace detrás del comportamental.
- Aprender a reconocer las emociones básicas, propias y ajenas.
- Facilitar la capacidad de auto expresión y autorregulación de estas.
- Facilitar la interacción socioemocional previa a la integración grupal
- Entonces los Contenidos serán:

### 3. Ejes de Contenidos.

Evidentemente trabajaremos aspectos más actitudinales y procedimentales que conceptuales. Planteamos esquemáticamente, los siguientes Bloques:

1. Emociones Básicas. Vivencia y conceptos básicos.
2. Sentimientos y emociones propias y -del otro. Reconocimiento y análisis. Actitud de empatía.
3. Expresión y liberalización de emociones estrategias y uso adaptativo.
4. Relajación y autorregulación: Técnicas útiles para vida cotidiana.

### 4. Método de trabajo:

Continuando con el proceso de planificación y siempre convencidos de la necesidad de partir, de un método socio-afectivo, más vivencial que instructivo, tendente a facilitar el aprendizaje significativo, desde canales de tipo inductivo e intuitivo,

En este sentido, decidimos usar las siguientes estrategias:

✚ Como estrategias motivacionales usamos:

- Video-forum y análisis de película
- Debate grupal

✚ Estrategias de trabajo corporal:

- Técnicas de relajación
- Ejercicios de bioenergética.

✚ Estrategias de dinamización grupal:

- Técnica de rol-playing.
- Trabajo individualizado y/o en parejas: Juegos de simulación, etc.

✚ Cognitivo - conductuales:

- Feedback y ref. socialpositivo.
- Modelado

Desde los diversos manuales consultados, nos decidimos por diseñar la siguiente **Secuencia de Actividades, que en su desarrollo nos servirá** como instrumento explícito para contrastar la evolución cualitativa tanto del proceso como de la consecución de los objetivos.

### Sesión 0; Evaluación Inicial o Pretest

Presentación al grupo del tema y objetivos, así como exploración de ideas previas, de parte del tutor o la orientadora.

### **Sesiones Motivacionales: (2 sesiones)**

1. Visionado y análisis grupal (con ayuda de cuestionario de apoyo) de la película Planta 4ª de A. Mercero (duración 1,30horas).

Para alumnos de 2º Ciclo de E. P. se podría usar Shrek 2.

Valoramos la posibilidad de hacer agrupamientos flexibles para esta actividad, pero decidimos no hacerlo por la complejidad de participación personalizada.

2. Cuestionario individualizado de análisis inicial y Puesta en común desde técnicas de asamblea grupal.

### ***A partir de aquí diseñamos una serie de Sesiones de trabajo específico en el aula, con actividades secuenciadas de modo flexible:***

1. Reconozco mis emociones agradables y desagradables: tristeza, alegría, tranquilidad.
2. Reconozco emociones y sentimientos contrarios: Feliz-triste, Relajado-inquieto, etc.
3. Expresar las emociones. Técnica de las caras
4. Sentir más de una emoción a la vez.
5. Comprender la ambivalencia emocional
6. Todos tenemos las mismas emociones.
7. Diferencias entre emociones y conductas
8. Leer en el cuerpo las emociones de los otros.
9. Relación entre pensamientos y sentimientos.
10. Rol-playing "Sr. Positivo - Sr. Negativo"
11. Aprendo a tranquilizarme.
12. Uso de Técnicas de auto expresión y liberalización corporal
13. Aprendo a canalizar mis emociones: autoinstrucciones
14. Aprendo a tolerar la frustración: Role-playing.
15. Sesión de evaluación final: se desarrolla desde estrategias de debate grupal final.

### **5. Temporalización:**

En principio, las 18 sesiones totales programadas los eran de forma aproximada y siempre reformulables, desde la evaluación continua, Todas ellas tendrán una frecuencia normal de 2 horas/sem.

El calendario de implantación genérico, puede ser:

**Noviembre:** Presentación CCP, Sesión 0, Sesiones motivacionales.

**Dic., Enero, Feb.:** Sesiones de aula

**Marzo:** Sesión evaluación final

**Abril:** Reunión de valoración final

## 6. Recursos:

En las diversas reuniones se prevén los siguientes:

### Materiales:

- Sistema audiovisual y copia de película.
- Cuestionado de evaluación inicial de elaboración propia.
- Diario de Observación de sesiones.
- Tabla de toma de decisiones.
- "Educación Socioemocional en la Etapa Primaria". Anna Carpena. Ed. Octaedro. 2002.
- Manual S.I.C.L.E. 3 de V. Arándiga. Ed. Promolibro.2003.
- "Educación Emocional: Programa de Actividades para E.P." Vicent Pascual y otros. CISS-Praxis. 2001
- "Ejercicios de Bioenergética" A. Lowen. Ed Kairós. 1998

**Humanos:** P. Tutor/a, Orientador/a, J. de Estudios.

## 7. Evaluación del programa:

De cara a ir retroalimentando nuestra hipótesis inicial, desde una dinámica continua de reuniones quincenales y en base a criterios cualitativos y definidos de forma consensuada, se llevará a cabo de modo secuenciado:

INICIAL. Con los alumnos en la sesión 0, para realizar desde los instrumentos y sesión señalados.

Con los tutores y J, estudios se llevan cabo un mínimo 2 sesiones de evaluación y planificación de hipótesis inicial.

DE TIPO CONTINUO O FORMATIVO. Se trata de hacer revisión continua Tutores/as – orientador/a, (en reuniones sistemáticas en horarios de coordinación), desde estrategias de triangulación de información y Diario de observación de sesiones, que elaboran los tutores .

SUMATIVA Y FINAL. Con los alumnos/as a modo de postest, usaremos los instrumentos diseñados para la evaluación inicial.

En la Reunión de Evaluación Final entre los responsables (Tutores, Orientador/a y J. Estudios), matizaremos la "eficacia y validez" del Programa atendiendo a:

- ✓ Criterios cualitativos, tales como: participación activa individual y grupal, interés, cuestionamiento o preguntas al tutor, etc.
- ✓ Criterios cuantitativos, como consecución de objetivos y generalización, de aprendizajes, mejora del clima relacional, erradicación de conflictos concretos, etc.

Trabajamos siempre en términos de acercamiento (más que de consecución dicotómica) a los objetivos, valorando tanto el desarrollo de los procesos, como los resultados obtenidos.

Nos apoyamos en el análisis conjunto del Diario de seguimiento y desde estrategias de triangulación de información, iremos reseñando tanto ventajas e inconvenientes encontradas. Para ello podemos usar tablas de toma de decisiones, del Tipo SODA-MECA.

Desde aquí trataremos de reformular nuestra hipótesis inicial y propuesta de trabajo, de implantación para próximos cursos e incluso la posibilidad de ampliación a otros ciclos.

Para finalizar se elabora una Memoria de la Valoración realizada, a presentar en la C.C.P., de cara a posteriores tomas de decisiones.