

PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

C.E.I.P. AURORA MORENO



Índice

1. Justificación
2. Objetivos
3. Contenidos
4. Metodología
5. Banco de recursos
6. Evaluación de las actividades y del programa
7. Bibliografía y webgrafía

1. JUSTIFICACIÓN

La dimensión emocional ha estado siempre presente en cualquier contacto educativo y de interacción social. Actualmente, y gracias a las últimas investigaciones, se ha demostrado la importancia de la dimensión emocional en los procesos de aprendizaje que se da en la escuela y en el bienestar del alumnado.

Para trabajar la educación emocional, en cualquier contexto, es necesario conocer los siguientes conceptos:

- Emoción: reacción innata, brusca y rápida, del organismo ante un estímulo, con gran afectación corporal, de duración breve pero intensa. Son emociones básicas o universales: la alegría, la tristeza, el enfado, el miedo, la sorpresa y el asco (Ekman, 1972, 1999).
- Emociones secundarias: no son innatas, sino que cada persona las va desarrollando a medida que crece, por tanto son más complejas, porque requieren un cierto grado de desarrollo cognitivo en el individuo para ser elaboradas. También se las conoce como emociones sociales, ya que surgen en contextos de relación interpersonal y están muy influenciadas por los aprendizajes y los procesos de socialización. Son emociones secundarias: la culpa, la vergüenza, el orgullo, los celos, amor, sorpresa, etc.
- Estado de ánimo: conjunto de sentimientos de la misma familia. Varios sentimientos semejantes experimentados con sucesión dan lugar a un estado de ánimo. Por ejemplo, el optimismo, como estado de ánimo, está constituido por los sentimientos de ilusión, entusiasmo, felicidad, esperanza...

El objetivo de este programa es desarrollar la educación emocional en el alumnado, dotándoles de las habilidades emocionales y, por tanto, de las habilidades de la vida necesarias para el desarrollo integral de la personalidad, implicando para ello al profesorado, que paralelamente al trabajo con el alumnado tomará conciencia de la importancia de detectar, identificar y gestionar sus propias emociones, a las familias y a otros agentes sociales. De esta forma se creará un buen clima emocional en las aulas, en el cual los alumnos se sentirán queridos, aceptados o valorados, y experimentarán sentimientos de serenidad, sosiego, ilusión y satisfacción.

Mediante el desarrollo de las competencias emocionales, el alumnado aprende a emplear diversas estrategias como la regulación emocional, una disminución de; la ansiedad, el estrés, la indisciplina, los conflictos, etc., junto a un aumento de empatía, de tolerancia a la frustración y del bienestar emocional, con el fin de hacer frente a situaciones emocionalmente difíciles, dentro del ámbito escolar, familiar y social. Tomar conciencia del bienestar y la felicidad es uno de los objetivos de la educación emocional.

«A grandes rasgos, la inteligencia emocional es la habilidad para tomar conciencia de las emociones propias y ajenas, y la capacidad para regularlas.»

Las competencias emocionales que se trabajarán con el alumnado en este programa se dividen en dos partes:

Competencias intrapersonales (van dirigidas a la propia persona)

- *Conciencia emocional*: permite darse cuenta y ser conscientes de:
 - ✓ Lo que sentimos.
 - ✓ Poner nombre a las emociones que sentimos. Vocabulario emocional.
 - ✓ Identificar y ser conscientes de las emociones de las demás personas.
 - ✓ Conciencia del propio estado emocional.
 - ✓ Comprender el significado y las ventajas o desventajas de cada una de las emociones.

- *Regulación emocional*: permite responder de manera adecuada a las distintas situaciones emocionalmente intensas (estrés, frustración, cansancio, enfado, debilidad, miedo, inseguridad, alegría, ilusión...).
 - ✓ Estrategias de regulación emocional: diálogo interno, relajación, reestructuración cognitiva...
 - ✓ Estrategias para el desarrollo de emociones positivas.
 - ✓ Regulación de sentimientos e impulsos.

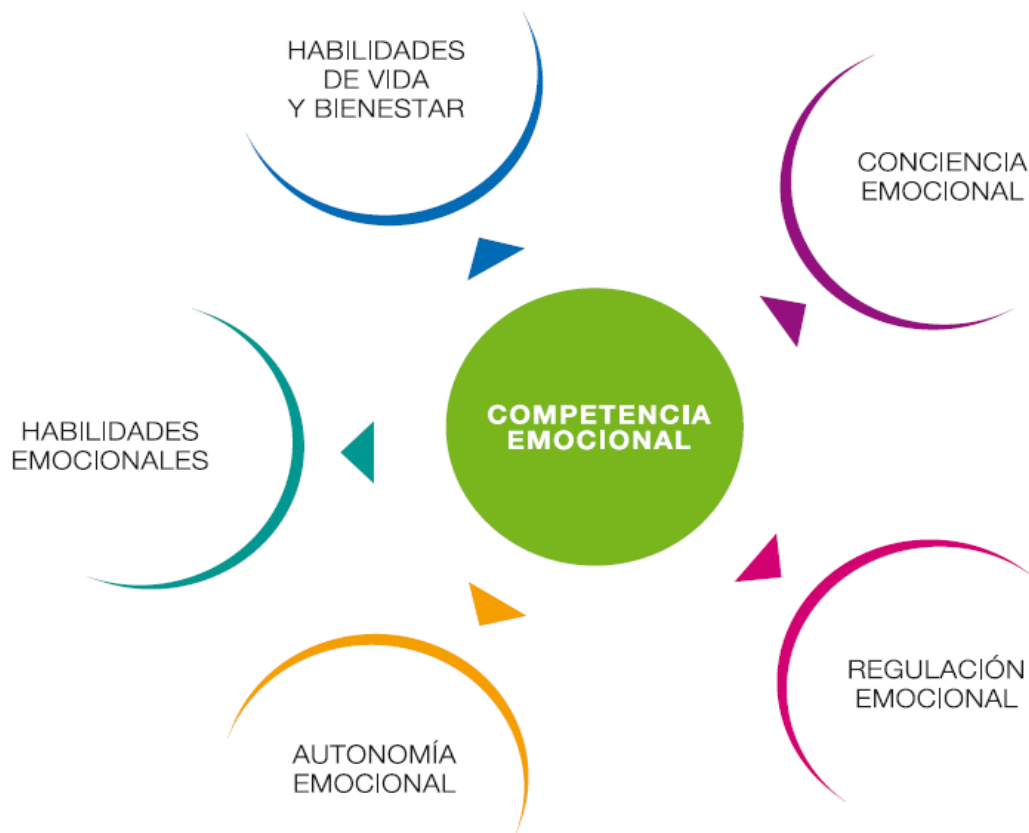
- *Autonomía emocional*: permite tener confianza en uno/a mismo/a, tener autoestima, pensar positivamente, automotivarse, tomar decisiones de manera adecuada y responsabilizarse de forma relajada y tranquila.
 - ✓ Noción de identidad, conocimiento de uno/a mismo/a (autoconcepto).
 - ✓ Valoración positiva de las propias capacidades y limitaciones.

Competencias interpersonales (van dirigidas al resto):

- *Habilidades socioemocionales*: consiste en ser capaz de manejar cada una de las distintas y variadas situaciones sociales con el conjunto de emociones positivas y negativas que ello conlleva. El desarrollo de esta competencia implica:
 - ✓ Escuchar activa y dinámicamente a las otras personas. Así, les haremos sentirse importantes.
 - ✓ Dar y recibir críticas de manera constructiva, lo que solemos llamar “recibir la medicina amarga”.
 - ✓ Comprender al resto y conseguir que nos comprendan.
 - ✓ Ser asertivo/a en nuestro comportamiento, estando dispuestos a ser sinceros/as y expresar lo que pensamos, sentimos y hacemos ante el resto y a lo que representan.
 - ✓ Enfrentarnos inteligentemente a cada uno de los conflictos que tenemos en nuestro día a día.

- ✓ Mantener buenas relaciones interpersonales con las personas con las que vivimos o trabajamos.
- ✓ Trabajar en equipo e implicar a las personas en proyectos y objetivos.
- *Habilidades de vida y bienestar*: el fin último al cual toda persona aspira con cada uno de sus actos es conseguir la felicidad (desde la dimensión emocional, hablaríamos de experimentar un bienestar subjetivo). Se trata de ofrecer recursos que ayuden a organizar una vida sana y equilibrada, superando posibles obstáculos que la vida pueda deparar.
- ✓ Habilidades de organización (del tiempo, trabajo, tareas cotidianas) y desarrollo personal y social.
- ✓ Habilidades en la vida familiar, escolar y social.
- ✓ Actitud positiva y real (mediante planes de acción individual) ante la vida.

Según esta división, se ha repartido los objetivos, contenidos y actividades en cinco bloques temáticos. Aunque cada uno de ellos se presenta de forma separada, deben contemplarse de forma holística, ya que las competencias están relacionadas entre sí.



2. OBJETIVOS

A continuación se enuncian los objetivos de este programa de educación emocional para las etapas de Infantil y Primaria, organizados por ciclos y relacionados con las competencias emocionales anteriormente descritas.

- Educación Infantil y Aula Específica de educación especial

C. E.	OBJETIVOS
CONCIENCIA EMOCIONAL	Adquirir conocimiento de las propias emociones básicas (tristeza, alegría, miedo, enfado). Identificar y reconocer las emociones de sus iguales y adultos de referencia. Comprender y expresar los estados de ánimos.
REGULACIÓN EMOCIONAL	Desarrollar las habilidades para regular las propias emociones. Proporcionar estrategias para resolver situaciones “no adecuadas”.
AUTONOMÍA EMOCIONAL	Adquirir la destreza de automotivación (elogios, refuerzo positivo...). Mejorar las relaciones interpersonales. Desarrollar un conocimiento ajustado de uno mismo y una autoestima positiva.
HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES	Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas. Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR	Fomentar la importancia de una actitud positiva ante la vida (sonrisa, amabilidad...). Favorecer el desarrollo de las habilidades de vida para el bienestar personal y social.

- Educación Primaria

C. E.	OBJETIVOS POR CICLO		
	PRIMER CICLO	SEGUNDO CICLO	TERCER CICLO
CONCIENCIA EMOCIONAL	<p>Identificar las emociones básicas de alegría, enfado, tristeza, miedo, sorpresa y asco.</p> <p>Identificar en las expresiones de los demás las emociones básicas.</p> <p>Mirar a los compañeros a la cara cuando hablan.</p>	<p>Identificar en uno mismo las emociones básicas y secundarias.</p> <p>Identificar en los demás las emociones básicas y secundarias.</p> <p>Relacionar las emociones a través de gestos corporales.</p>	<p>Identificar los sentimientos y estados de ánimo en uno mismo y en los demás.</p> <p>Distinguir los diferentes niveles de intensidad de cada emoción y su nombre correspondiente.</p>
REGULACIÓN EMOCIONAL	<p>Ajustar adecuadamente las emociones de enfado, miedo y tristeza.</p> <p>Tolerar adecuadamente la frustración.</p> <p>Ser capaz de tranquilizarse en situaciones de enfado o tensión.</p>	<p>Analizar y transformar los estados emocionales negativos: miedo, enfado y ansiedad con un pensamiento positivo.</p> <p>Desarrollar las emociones positivas de alegría, satisfacción y optimismo.</p> <p>Desarrollar la resistencia a la frustración.</p>	<p>Desarrollar la capacidad de tranquilizarse en los estados emocionales que provocan ansiedad (miedo y enfado).</p> <p>Tomar conciencia de la importancia de los estados de ánimo positivos.</p> <p>Modificar los estados de ánimo negativos por otros positivos.</p> <p>Fortalecer los estados de ánimo positivos, como la alegría, la satisfacción, el sosiego, la cordialidad, el optimismo, la ilusión...</p>
AUTONOMÍA EMOCIONAL	<p>Expresar verbalmente y con gestos las emociones y los estados de ánimo.</p> <p>Identificar en los demás los estados de ánimo a través del lenguaje verbal.</p>	<p>Comunicar adecuadamente las emociones básicas a través de la comunicación verbal o no verbal.</p> <p>Valorar la importancia de expresar las emociones y estados de ánimos.</p>	<p>Emplear de modo correcto la comunicación verbal y no verbal en la expresión de las emociones, los sentimientos y los estados de ánimo.</p> <p>Expresar la experiencia personal afectiva para comunicar intenciones, peticiones, opiniones, deseos y estados de ánimo.</p>

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES	<p>Conocer y emplear el vocabulario emocional básico para identificar los estados de ánimo.</p> <p>Comprender el estado de ánimo de los demás.</p> <p>Explicar los motivos de los estados de ánimo.</p>	<p>Identificar las causas que provocan las emociones y los estados de ánimos.</p> <p>Desarrollar el vocabulario emocional.</p>	<p>Asociar los estados de ánimo a las causas que los producen y comprender las emociones y los estados de ánimo de los demás (empatía).</p> <p>Desarrollar habilidades para el diálogo, solidaridad y amistad en el grupo, reconociendo los conflictos como situaciones propias de las relaciones personales.</p>
HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR	<p>Prevenir y solucionar los conflictos con los demás.</p>	<p>Identificar y valorar las situaciones de relación con los demás (de colaboración, tolerancia, enfrentamiento...)</p> <p>Disponer las respuestas socialmente adecuadas para resolver los conflictos con los demás.</p>	<p>Anticipar y prevenir situaciones interpersonales que puedan ser generadores de conflictos.</p> <p>Afrontar de modo inteligente la resolución de los conflictos interpersonales.</p>

3. CONTENIDOS

A continuación se enuncian los contenidos de este programa de educación emocional para las etapas de Infantil y Primaria, organizados por ciclos y relacionados con las competencias emocionales anteriormente descritas.

- Educación Infantil y Aula Específica de educación especial

C. E.	CONTENIDOS
CONCIENCIA EMOCIONAL	<p>Conocimiento de las propias emociones y las del resto</p> <p>Conciencia y regulación emocional</p>
REGULACIÓN EMOCIONAL	<p>Comprensión y regulación de las emociones</p> <p>Resolución de conflictos</p>

AUTONOMÍA EMOCIONAL	<p>Automotivación</p> <p>Estrategias en relaciones interpersonales</p> <p>Autoestima</p>
HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES	<p>Empatía</p> <p>Habilidades socioemocionales</p>
HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR	<p>Habilidades sociales</p> <p>Valores sociales y cívicas</p>

- Educación Primaria

C. E.	CONTENIDOS POR CICLO		
CONCIENCIA EMOCIONAL	PRIMER CICLO	SEGUNDO CICLO	TERCER CICLO
	<p>Nuestras emociones y sentimientos.</p> <p>Poner nombre a las emociones que sentimos. Vocabulario emocional.</p> <p>Identificar y ser conscientes de las emociones de las demás personas.</p> <p>Conciencia del propio estado emocional.</p> <p>Comprender el significado y las ventajas o desventajas de cada una de las emociones.</p>	<p>Emociones básicas y secundarias.</p>	<p>Inteligencia emocional</p> <p>Conocimiento de las propias emociones y las del resto</p>

REGULACIÓN EMOCIONAL		Comprensión y regulación de las emociones. Habilidades de autocontrol.	Resolución de conflictos Comprensión y regulación de las emociones
AUTONOMÍA EMOCIONAL	Noción de identidad, conocimiento de uno/a mismo/a (autoconcepto). Valoración positiva de las propias capacidades y limitaciones.	Autoestima Identificación y comunicación de las emociones.	Autoestima Automotivación
HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES		Ampliación del vocabulario emocional. Empatía.	Empatía Habilidades sociales
HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR		Habilidad de comunicación.	Habilidades de vida

4. METODOLOGÍA

Se partirá de un enfoque constructivista utilizando una metodología globalizada y activa, con el fin de construir aprendizajes emocionales significativos y funcionales en cualquier contexto y situación. Para poder desarrollar adecuadamente el Programa de Educación Emocional, especialmente si está dirigido a niños con edades correspondientes a Primaria, la metodología a aplicar debe cumplir los siguientes **requisitos**:

- Ha de ser ágil y creativa; práctica, motivadora, constructiva, dinámica, participativa, activa e interactiva, lúdica y amena.
- Debe ser multisensorial: en ella han de emplearse todos los canales informativos: visual, auditivo, manipulativo...

- Es importante que la metodología promueva la actividad personal, aunque ha de primar el trabajo cooperativo en grupo frente al trabajo individual.
- Ha de ajustarse a las necesidades de los alumnos y contemplar el análisis y la reflexión de situaciones de la vida real.
- Su puesta en práctica requerirá de sesiones cortas y participativas con los alumnos. El profesor desarrollará el menor protagonismo posible, al combinar las exposiciones teóricas con las propuestas prácticas y las actividades.
- Debe nacer de una perfecta coordinación entre el claustro y el Departamento de Orientación.
- Como objetivo fundamental debe contemplar el desarrollo del autoconocimiento y la mejora de la convivencia en el centro escolar.

Con respecto a las actividades a plantear a los alumnos conviene tener en cuenta ciertas cuestiones:

- Por su naturaleza, las actividades de aprendizaje del Programa de Educación Emocional serán interactivas y tendrán un carácter lúdico, participativo y colaborativo, dado que el alumnado debe disfrutar al realizarlas. Igualmente, es preferible que sean breves y concretas, aunque diversas.
- Han de ser atractivas.
- Las actividades se realizarán básicamente de forma colectiva, aunque en algunas prácticas es recomendable que se trabajen individualmente (en la mayoría de los casos nos parece adecuado trabajar primero de manera individual, posteriormente en pequeños grupos, para finalizar en grupo-clase). Cada actividad indicará el procedimiento de su desarrollo.
- Los grupos pueden formarse aleatoriamente, proponiéndolo directamente el profesor o profesora o dejando decidir al alumnado. Dicha elección dependerá de las características de la actividad, del profesorado, y del grupo y sus características.
- Todas las actividades del Programa de Educación Emocional han de ser coherentes con los contenidos presentados y estar adaptadas a la edad y circunstancias personales de los alumnos: las situaciones planteadas han de ser cercanas a la realidad del centro y de los alumnos.
- Las actividades y propuestas del Programa de Educación Emocional deben facilitar la expresión de emociones y la autorregulación de las mismas o estar dirigidas a fomentar la empatía para facilitar el reconocimiento emocional ajeno.
- En el Programa de Educación Emocional se deberán combinar actividades gráficas convencionales con actividades on line y otras de carácter relacional e interpersonal.
- Igualmente, se habrá de procurar que las actividades del programa sean insertables de modo transversal en todas las asignaturas.
- Constancia intersesional: se propone poner en práctica, al menos una sesión de intervención semanal de una hora en cada curso académico (la sesión semanal de tutoría podría ser un espacio adecuado porque incluye a todo el grupo-clase).

- Constancia espacio-temporal: se propone realizar las actividades el mismo día de la semana, en el mismo horario y espacio físico adecuado a cada actividad (gimnasio, aula libre de espacios, psicomotricidad).
- Constancia de las figuras adultas que articulan la intervención: es conveniente que la persona responsable de las actividades sea constante. Se propone a la persona tutora como figura adulta en la intervención de cada actividad.
- Finalmente, es importante que las actividades sean evaluables, bien por el profesor, bien por los propios alumnos.

Un apartado fundamental de la puesta en práctica de un programa de educación emocional es la dirección de la fase de reflexión:

En las actividades de la educación emocional y, por lo tanto, de este programa, es de especial importancia la forma en la que la persona adulta responsable de la intervención de la actividad promueve y guía la reflexión sobre lo acontecido o expuesto en clase. En la fase de reflexión, el profesorado constatará si los objetivos expuestos al principio de la actividad han sido interiorizados por el alumnado del grupo-clase.

La función de la persona adulta es guiar el análisis de la actividad y la fase de la reflexión. La persona adulta es la conductora del grupo y por ello debe identificar, enfatizar y promover las conclusiones. Varios pueden ser los mecanismos para la fase de reflexión: preguntas, debates, brainstorming (lluvia o tormenta de ideas), síntesis, etc.:

- Preguntas directas sobre los objetivos de la actividad.
- Análisis de los productos generados: si el alumnado ha realizado un material específico de la actividad (dibujos, murales, diarios...) se analizará el resultado de los mismos.
- Síntesis de la acción: después de las opiniones o puntos de vista de las personas participantes del grupo, la persona adulta sintetiza las principales ideas. Para ello deberá recoger los diferentes puntos de vista y opiniones de los y las alumnas.
- Deben omitirse los juicios de valor y las opiniones personales para potenciar el pensamiento crítico del alumnado. La persona puede ofrecer información objetiva o datos sobre el tema en cuestión que pueden ser clarificadores (mediante noticias de prensa, revistas de interés...).

5. BANCO DE RECURSOS

- **¿Quién soy? (Conciencia emocional)**

Nombre de la actividad: "EL ESPEJO DE LAS EMOCIONES"	
Edad alumnos: Ed. Infantil y primer ciclo de Primaria	Duración: 15' (se aconseja realizarla al inicio de la clase)
Objetivos:	
- Identificar las emociones básicas.	

- Reconocer las emociones propias y de los demás.
- Desarrollar un conocimiento ajustado de uno mismo y una autoestima positiva.
- Adquirir habilidades para comunicarse de manera asertiva.
- Interpretar e identificar el lenguaje no verbal.
- Ampliar el vocabulario, expresando adjetivos y cualidades de cada emoción.
- Favorecer la expresión oral y los procesos cognitivos básicos.
- Generalizar los aprendizajes a su vida cotidiana.

Materiales: espejo, pictogramas, folios de colores y cuento monstruos de colores.

Desarrollo: En el aula de Audición y Lenguaje, podríamos trabajar las emociones a través del espejo, poniendo en el marco de éste, diferentes imágenes basada previamente en la lectura e interpretación del cuento “Monstruos de colores”.

Nuestros alumnos/as, se mirarán al espejo e identificarán cómo se sienten en ese momento, reconociendo las emociones básicas (enfado, tristeza, alegría...) y seguidamente imitarlas. Además, permitirá entrenar con adjetivos y cualidades de cada sentimiento, enriqueciendo así el vocabulario de alta frecuencia de uso.

Orientaciones: para los alumnos/as de cursos superiores, a través de las imágenes podemos trabajar con una emoción y expresar anécdotas vividas. Por ejemplo: ¿En qué momento has pasado miedo?, ¿Qué es lo que te hace más feliz?

En infantil, recomendamos trabajar las emociones en la asamblea, utilizando cuentos y la dramatización de los mismos.

Nombre de la actividad: “ME GUSTA- NO ME GUSTA”

Edad alumnos: 1º y 2º Primaria

Duración: 20´aproximadamente (se aconseja realizar después de haber desarrollado la actividad sobre la que gira dicha experiencia)

Objetivos:

- Identificar la emoción básica de agrado o desagrado ante una actividad realizada.
- Expresar verbalmente los motivos de esa emoción de agrado o desagrado ante los demás.
- Escuchar atentamente a los demás.
- Emplear el vocabulario emocional básico para identificar ese estado de ánimo
- Comprender y aceptar la opinión de los demás.

Materiales: 2 vasitos de plástico, 1 rotulador, papel de seda para realizar las bolitas.

Desarrollo: después de realizar una actividad, bien en el aula o en otro espacio del cole, se propone a los alumnos/as mostrar su agrado o desagrado ante la misma y expresar las razones de tales emociones.


Para ello cogemos dos vasitos de plástico transparente en los que dibujamos una carita contenta en uno y una carita triste en otro.

Los niños/as irán introduciendo bolitas de papel en uno de los vasitos, según su conformidad o disconformidad con la actividad. Así mostrarán sus emociones.

A continuación observamos los vasitos y conversamos sobre los resultados. Los alumnos/as irán expresando sus opiniones y el porqué de ellas, escuchando y aceptando las de los demás.

Orientaciones: esta actividad nos servirá para descubrir en qué medida ha sido del agrado de los alumnos/as y así programar otras actividades encaminadas a motivarlos, a innovar y a cambiar, si se requiere, la metodología del aula.

- Manejo mis emociones (Regulación emocional)
- Me gusta cómo soy (Autonomía emocional)

Nombre de la actividad: “MANDALA EMOCIONAL”	
Edad alumnos: 5º y 6º Primaria	Duración: 45´aproximadamente
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> - Tomar conciencia de las emociones que predominan en uno mismo y en el resto de compañeros/as de la clase. - Facilitar al maestro/a el conocimiento de las emociones que predominan en el grupo/clase y poder trabajar a su vez la gestión de las mismas. 	
Materiales: dibujo de un mandala y colores (de lápiz, rotuladores, cera...)	
Desarrollo: para la realización de esta actividad se le proporcionará a cada alumno/a el dibujo de un mandala, el cual tendrán que colorear en función del siguiente código, según las emociones que habitualmente predominan en su estado de ánimo. <ul style="list-style-type: none"> - Rojo: amor, pasión y fuerza. - Naranja: optimismo y confianza en uno mismo. - Amarillo: alegría, libertad y aprendizaje. - Verde: equilibrio, esperanza y bienestar. - Azul: paz, serenidad y seguridad. - Negro: tristeza, pesimismo y miedo. - Violeta: prudencia, imaginación y creatividad. - Rosa: amistad, sensibilidad y humor. <p>Una vez que han realizado los mandalas deben hacer una reflexión de por qué ha elegido los colores que haya seleccionado para posteriormente exponerlo al resto de sus compañeros/as.</p>	
	
Orientaciones: esta actividad se puede trabajar con grupos de edades inferiores trabajando las emociones básica: la alegría, la tristeza, el enfado, el miedo, la sorpresa y el asco.	

- Soy buen amigo/a (Habilidades socioemocionales)

Nombre de la actividad: “EL SOLITARIO”	
Edad alumnos: 1º a 6º Primaria	Duración: 30’
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> - Favorecer las relaciones interpersonales. - Desarrollar la empatía en los alumnos/as. - Crear un buen ambiente entre los compañeros y compañeras. 	
Materiales: Post its (uno por cada alumno/a) y un bolígrafo.	
Desarrollo: <ul style="list-style-type: none"> ➤ A cada alumno/a se le da un post it, el cual se lo pegarán en la frente. Dicho post it tendrá escrito el nombre de un color, pero el alumno/a no sabrá cual es. ➤ La dinámica consiste en que los alumnos sean capaces de agruparse según el color que tengan escrito en su post it, pero para ello ningún alumno/a podrá hablar nada, solo podrán comunicarse con sus compañeros/as mediante gestos. ➤ Los grupos de alumnos/as que se formen por colores estarán integrados por 4-5, a excepción de un alumno/a que estará solo, sólo él tendrá ese color. Habría que procurar darle ese color a un alumno/a extrovertido que no lo llegue a pasar mal por el hecho de no pertenecer a ningún grupo. 	
Orientaciones: Una vez realizada la actividad habría que reflexionar sobre los sentimientos que ha tenido el alumno/a que no pertenece a ningún grupo, que ningún grupo lo quería. El reflexionar si en algún momento se han sentido así, si les gustaría que les pasara a ellos a alguna persona cercana. Intentando desarrollar la empatía hacia esa persona para que cuando vean a alguien así sean capaces de acercarse a ella.	

Nombre de la actividad: “LA SILLA”	
Edad alumnos: 1º a 6º Primaria	Duración: 20’ a 25’
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la unión entre los compañeros. - Crear una buena cohesión grupal. 	
Materiales: La clase y las sillas.	
Desarrollo: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Los alumnos despejarán la parte central de la clase y colocarán las sillas en dos filas, unas en frente de otras. ➤ Una vez los alumnos han colocado las sillas unas enfrente de las otras, los alumnos van subiendo libremente, pero de forma ordenada, a una silla. Cuando todos los alumnos están sobre una silla, empieza la dinámica de grupo. Hasta este momento el tutor no ha explicado en qué consiste la actividad, por lo que he hecho referencia anteriormente sobre lo de crear expectativas. A partir de este momento se puede considerar que empieza la dinámica de grupo. 	



- El tutor irá retirando una a una las sillas. En primer lugar quitará una de un extremo y después del otro. El alumno que pierde la silla deberá colocarse como pueda en otra silla de otros compañeros. En este sentido es importante que el ritmo de retirada de las sillas sea tranquilo y pausado, ya que es un momento que se presta para que los alumnos se descontrolen ligeramente. Pero, en el fondo, de eso se trata. A medida que el tutor va retirando las sillas, los alumnos tienen cada vez más dificultades para optimizar el espacio del que disponen, ya que, por ejemplo, de una clase de 24 alumnos al final suelen quedar unas siete u ocho sillas.



- La dinámica de grupo finaliza cuando el tutor ve que difícilmente podrá retirar otra silla sin que algún alumno se venga al suelo.
- Reflexión sobre la actividad. el tutor empiece haciendo algunas preguntas abiertas tales como:
 - *¿Qué finalidad creéis que tiene esta actividad?*
 - *¿Qué os ha enseñado esta actividad?*
 - *¿Por qué el tutor iba retirando las sillas de una en una?*
 - *¿Me he sentido cómodo con mis compañeros realizando esta actividad?*

Orientaciones: La reflexión final que debe hacer el tutor es que la actividad tiene como finalidad que el grupo de alumnos se convierta verdaderamente en un grupo. Y para hacer un grupo primero hay que ser una piña. A partir de la expresión “ser una piña”, es cuando conectamos la reflexión con el desarrollo de la dinámica de grupo. Además hay que explicarles que la retirada de una silla viene a ser un conflicto o una dificultad que surge en el grupo y que cuanto más unidos estén, más facilidad tendrán para superar esa dificultad. Ser un grupo es algo más que la unión en un espacio de varios individuos. Ser un grupo implica ayuda, cooperación y generosidad. Y eso es precisamente lo que han hecho los alumnos en la dinámica, ayudarse, cogerse de la mano, rodear al compañero que está a punto de caer, ceder un espacio que anteriormente era nuestro.

Nombre de la actividad: “FEELINGS”	
Edad alumnos: 1º a 6º de Primaria	Duración: 45´
Objetivos:	
<ul style="list-style-type: none"> - Presentar el vocabulario de las emociones básicas a partir de adjetivos que ya conocen los alumnos/as y apoyado con tarjetas de imágenes. (<i>Happy – Happiness, Sad- Sadness, Angry – Anger, Scared – Fear, Surprised – Surprise</i>). - Consolidar el vocabulario sobre las emociones a través de una canción popular inglesa, “<i>If you’re happy and you know it, clap your hands</i>”, realizando una versión sobre la misma modificando parte de la letra original. - Asociar a cada emoción una frase o acción en la canción y un color que les sugiera 	
Materiales: Copia de los dibujos de las caras que representan cada emoción, lápices de colores o depresores, masilla y tijeras.	
Desarrollo: Comenzamos la actividad dibujando en la pizarra varias caras que expresen alegría, tristeza, enfado, miedo y sorpresa. Preguntamos a los alumnos cómo están esas personas para que respondan <i>happy, sad, angry, scared</i> y <i>surprised</i> . Escribir estos adjetivos debajo de cada cara y después escribir al lado el nombre de cada emoción <i>happiness, sadness, anger, fear</i> y <i>surprise</i> . Preguntar a los alumnos qué color les sugiere cada emoción. El maestro o maestra reparte una	

copia de las diferentes caras que representan cada emoción. Los alumnos las recortan y las pegan con masilla en lápices de colores según el color que les sugiera cada emoción. A continuación, el maestro o maestra escribe en la pizarra la canción y les enseña la melodía escuchándola a través del CD o Youtube. El maestro/a canta la canción y los alumnos/as también cantan la canción levantando el lápiz de cada emoción en cada estrofa.

If you're happy and you know it, clap your hands

*If you're happy and you know it, clap your hands.
If you're happy and you know it, clap your hands.
If you're happy and you know it, and you really want to show it.
If you're happy and you know it, clap your hands.*

*If you're sad and you know it, shout "Don't cry".
If you're sad and you know it, shout "Don't cry".
If you're sad and you know it, and you really want to show it.
If you're sad and you know it, shout "Don't cry".*

*If you're angry and you know it, stamp your feet.
If you're angry and you know it, stamp your feet.
If you're angry and you know it, and you really want to show it.
If you're angry and you know it, stamp your feet.*

*If you're scared and you know it, say "I'm brave".
If you're scared and you know it, say "I'm brave".
If you're scared and you know it, and you really want to show it.
If you're scared and you know it, say "I'm brave".*

Orientaciones: Esta actividad puede servir de punto de partida para presentar las emociones al alumnado en su lengua materna, inglés o en cualquier idioma, en cursos del primer ciclo de educación primaria e incluso en educación infantil. A partir de esta presentación los docentes pueden trabajar otras actividades sobre emociones con el grupo clase. Sería conveniente tener una grabación de la canción original o escucharla a través de Youtube, para que el alumnado se familiarizase con la melodía de la canción.

Nombre de la actividad: "ABANICO EMOCIONAL"	
Edad alumnos: 1º a 6º Primaria	Duración: 45´
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la autoestima del alumno/a. - Fomentar la cohesión grupal conociendo las cualidades positivas de cada miembro del grupo. - Crear un clima favorable de convivencia en el aula. 	
Materiales: folio (blancos o de colores), rotuladores de colores, lápiz o bolígrafos.	
<p>Desarrollo: se reparte a cada alumno un folio blanco o de color. En la parte inferior del folio escribe su nombre con un color de lápiz, rotulador o bolígrafo y realiza el primer pliegue del abanico.</p> <p>A continuación se le pasa el abanico a otro/a compañero/a, el cual debe escribir una cualidad, siempre positiva, del alumno/a a quien pertenece el abanico y hace otro pliegue para que no se</p>	

vea lo escrito. Se vuelve a pasar el abanico a otro/a compañero/a y realiza la misma acción, teniendo en cuenta que el pliegue será al inverso que el anterior, de modo que no se vea lo que ha escrito el compañero/a anterior, y así sucesivamente hasta completar los pliegues del abanico. Cuando el abanico de cada alumno/a esté completo se le da al compañero/a al que pertenece para que pueda leer lo que piensan sus compañeros/as de él/ella.



Orientaciones: Una vez que cada alumno/a tenga su abanico emocional también pueden leerlo en voz alta al resto de compañeros/as. El/la maestro/a también puede participar para conocer la imagen que tienen sus alumnos/as de él/ella.

- **Hábitos saludables (Habilidades de vida y bienestar)**

Nombre de la actividad: "LA CAJA DE LAS EMOCIONES"	
Edad alumnos: 1º a 6º Primaria	Duración: de 20' a 25' (se aconseja realizar al final de la jornada escolar, es decir sobre las 13.30 h. La realización puede ser diaria o varias veces a la semana)
Objetivos:	
<ul style="list-style-type: none"> - Comprender el estado de ánimo de los demás. - Explicar los motivos de los estados de ánimo. - Prevenir y solucionar los conflictos con los demás. 	
Materiales: Una cajita de cartón o plástico, decorada por los alumnos/as, con una etiqueta que pone "Me gustó cuando..." y tiras de folios de colores en donde escriben sus mensajes u opiniones.	
Desarrollo: Cada alumno escribe en una nota "Me gustó cuando" es decir qué acción le ha gustado de algún compañero, hacia él o con otros y después lo lee en público. Las variantes pueden ser otras, como qué no le ha gustado o qué ha hecho personalmente hacia los demás.	



Orientaciones: La actividad está orientada a alumnos-as de todas las edades. Refuerza actitudes positivas de ayuda, compañerismo, apoyo emocional, amistad, empatía...

Cuando son los propios compañeros los que les felicitan por sus acciones, se ponen muy orgullosos. Y si les reprochan por hacer algo negativo, les avergüenza más que cuando se lo decimos los adultos.

6. EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES Y DEL PROGRAMA

La evaluación es una actividad valorativa que nos permite determinar en qué medida se han logrado los objetivos. La evaluación debería ser continua y formativa, estar integrada en el proceso educativo y formar un instrumento de acción pedagógica. Los programas de educación deben ser evaluados. Para ello, debemos evaluar tanto el desarrollo de las actividades como el producto final. La evaluación es necesaria para conocer si los objetivos expuestos en el diseño del programa y de las actividades se han cumplido. Para posteriormente proponer las mejoras que sean necesarias, identificando los puntos fuertes y débiles en el análisis, en la ejecución y en el producto del programa.

Los instrumentos de evaluación del programa y de la eficacia de las actividades que se describen en él pueden ser:

- ✓ **El diario**, en el que se describirá todo lo que ocurra. Mediante un registro narrativo, el diario recoge las conductas aparecidas, los contenidos que se expresan y los productos de cada actividad (dibujos, cuentos, caretas...). Si las dimensiones son mayores que las del diario, se aconseja realizar la foto correspondiente al producto realizado.

- ✓ **El cuestionario** es la herramienta que al término de cada actividad nos ofrece una reflexión sobre el funcionamiento del programa, ayudándonos a identificar modos de mejora y desarrollando nuevas estrategias de acción frente a las dificultades o situaciones observadas. Teniendo en cuenta el diario de actividades, el cuestionario contiene diversos indicadores de evaluación que deberían tomarse en consideración en cada actividad y que ayudan a evaluarla: grado de placer, grado de participación, clima del grupo, comunicación-escucha y grado de obtención de los objetivos.

- *Grado de placer:* observar qué emociones manifiestan las personas participantes del grupo ante el desarrollo de la actividad. Valorar las manifestaciones emocionales espontáneas, como la risa, expresiones faciales, felicidad...
- *Grado de participación:* observar si en las actividades en grupos pequeños o con todo el grupo participan todos los/las alumnos/as.
- *Clima del grupo:* observar la expresión emocional de los/las alumnos/as. Observar si en las actividades de grupo se aprecian el respeto, el diálogo, la coordinación o conductas de resistencia o agresividad o incluso de pasividad.
- *Comunicación y escucha:* valorar si las instrucciones de la actividad que la persona adulta ofrece son escuchadas, si en la puesta en común o reflexión las personas participantes del grupo se escuchan activamente, y si en el desarrollo de la actividad la comunicación dentro del grupo es efectiva.
- *Grado de obtención de los objetivos:* valorar si los objetivos propuestos al principio de la actividad se han conseguido y en qué medida.

Estos indicadores serán evaluados en una escala de estimación del 1 al 10. Para finalizar con el cuestionario, se proponen dos aspectos más a valorar por la persona adulta:

- Elementos positivos y dificultades de la sesión y cómo mejorar las mismas.
- Descripción de la impresión subjetiva de la sesión.

Ejemplo de cuestionario de evaluación:

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Grado de placer										
Grado de participación										
Clima del grupo										
Comunicación y escucha										
Grado de obtención de los objetivos										

ELEMENTOS POSITIVOS, DIFICULTADES Y FORMAS DE MEJORA

DESCRIPCIÓN SUBJETIVA DE LA SESIÓN

El proceso de seguimiento y evaluación del programa y de las actividades que lo integran se llevará a cabo por los Equipos de Coordinación de Ciclo, por el ETCP y por el Claustro de

Profesores/as, lo que permitirá la modificación del mismo, así como la introducción si fuera preciso, de los aspectos que se consideren. Por tanto concebimos este documento como vivo y sujeto a las modificaciones que le permitan adaptarse a la realidad del centro en cada momento.

Para su seguimiento y evaluación están previstas inicialmente una **REVISIÓN** en torno al final del primer trimestre y una **EVALUACIÓN FINAL** durante el curso a su finalización, pudiendo aportar datos a la Memoria de Autoevaluación del centro. También podrán llevarse a cabo otras revisiones intermedias. En definitiva, se trata de un documento en evaluación continua tendente al diagnóstico de los problemas reales de los distintos aspectos de la enseñanza y que deberá contribuir a la mejora de la misma.

El carácter de la evaluación será democrático y participativo, donde todas las valoraciones serán fruto de una reflexión compartida.

7. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

- Inteligencia emocional. Programa de Educación emocional Infantil 2º ciclo. Material elaborado por la Diputación de Guipúzcoa.
- Inteligencia emocional. Programa de Educación emocional Infantil 3º ciclo. . Material elaborado por la Diputación de Guipúzcoa.
- Inteligencia emocional. Programa de Educación emocional Primaria 1º ciclo. . Material elaborado por la Diputación de Guipúzcoa.
- Inteligencia emocional. Programa de Educación emocional Primaria 2º ciclo. . Material elaborado por la Diputación de Guipúzcoa.
- Inteligencia emocional. Programa de Educación emocional Primaria 3º ciclo. . Material elaborado por la Diputación de Guipúzcoa.
- Programa de Educación emocional. Ed. Santillana. . Material elaborado por la Diputación de Guipúzcoa.
- <http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/web/eskolabakegune/material-de-la-diputacion-de-guipuzcoa>
- <http://carei.es/recursos-de-inteligencia-emocional/>
- https://www.palabrasaladas.com/di_lo_que_sientes/fichas_de_actividades.html