

MEMORIA FINAL

GRUPO DE TRABAJO: GESTIÓN DE EMOCIONES EN EL AULA

Procede realizar una valoración cualitativa para comentar la relevancia sobre el tema tratado ya que las tareas propuestas junto con las técnicas y materiales llevados a cabo han resultado muy relevantes para la práctica educativa en el aula e interacción con y entre el alumnado.

Sobre todo por las dificultades surgidas respecto a las condiciones de trabajo generadas por el estado de alarma y que se han solventado con la adaptación de las tareas a la situación, el tema de las emociones ha sido muy importante tratarlo con una dinámica a la hora de trabajar basada en la identificación y vivenciación, intentando crear herramientas de ayuda a la hora de gestionar las emociones según la situación dada e interiorizar las técnicas ofrecidas para poder aplicarlas tanto en el ámbito personal, familiar, educativo y social.

1. Grado de consecución de los objetivos

Nuestro trabajo de gestión emocional lo hemos basado en 4 pilares fundamentales:

- Los cuentos.
- El Yoga y el mindfulness.
- El conocimiento de nuestras emociones y de las de los demás así como la autoregulación.
- Desarrollo de habilidades sociales (Inteligencia emocional).

Mediante cada uno de estos 4 pilares, las emociones que en ellos se dan y su reconocimiento trabajamos la inteligencia emocional. Ya que como afirmaba en su libro Daniel Goleman el cociente intelectual de una persona sólo determina hasta un 10% de posibilidades de éxito personal. El 90% restante depende de la familia y, sobre todo de la inteligencia emocional.

Todos los pilares que conforman nuestro trabajo y cada una de las actividades que hemos llevado a cabo con nuestro alumnado, han estado encaminadas a ayudar a nuestros alumnos y alumnas a ejercitar hasta convertir en un hábito las habilidades básicas de comprensión, escucha, expresión y gestión de sus emociones, así como a tomar decisiones, resolver conflictos y a vivir de forma más colaborativa y creativa.

Todas las actividades que hemos llevado a cabo en nuestra clase o con el alumnado del cole al completo en efemérides como el día de la Paz o el de la mujer, han contribuido a que nuestro alumnado aprenda a identificar sus propias emociones, a pensar sobre ellas, a saber expresarlas, controlarlas y gestionarlas para que les ayuden a buscar soluciones a aquello que les desequilibra y para sentirse mejor, rendir más y sobre todo ser felices.

Después de ver los logros alcanzados a nivel colectivo y también individual cabe destacar que la consecución de los objetivos que nos habíamos marcado con nuestro alumnado ha sido plena.

El grado de consecución de los objetivos ha sido alto, ya que se han trabajado todos los objetivos propuestos en mayor o menor medida (especialmente condicionados por la crisis sanitaria del covid-19 y gestionados a través de cada tutoría en algún trabajo semanal para el control emocional, la relajación y el juego en familia), siendo finalmente nuestro alumnado capaz de reconocer las propias emociones y las de los demás; adquirir un vocabulario emocional; gestionar las emociones propias y expresar emociones en situaciones ficticias aplicándolas a situaciones reales de su vida y nada mejor para ponerlo en práctica que el estado de confinamiento vivido estos meses.

Igualmente, el profesorado ha adquirido y trabajado técnicas de respiración, yoga y mindfulness en el aula aprendiendo a actuar como guías emocionales con nuestro alumnado.

2. Nivel de interacción entre los participantes

Los participantes tanto a nivel profesorado como a nivel alumnado se han implicado eficazmente colaborando, aprendiendo, resolviendo, participando y aportando nuevos aprendizajes de los que todos y todas nos hemos beneficiado a nivel personal, profesional y colectivamente a nivel de centro.

3. Grado de aplicación en su contexto educativo

Personalmente el grado de implicación ha sido total, en un principio se empezó a trabajar la educación emocional enfocada al alumnado con necesidades educativas; pero el beneficio ha sido para todos los grupos y se ha producido una extensión al colegio al completo. No ha sido tratada aisladamente, si no integrada en el currículo.

En el contexto educativo la aplicación de la inteligencia emocional en el proceso de enseñanza aprendizaje del alumnado ha hecho que al tener una mayor disposición ante el aprendizaje tengan también una mayor habilidad para hacerlo.

Los fracasos escolares masivos se deben con frecuencia a factores afectivos emocionales o relacionales. Por esta circunstancia en nuestro colegio vemos que la alfabetización emocional de nuestros niños y niñas es una necesidad que hemos tenido en cuenta. Así el desarrollo de la Competencia Emocional de nuestro alumnado es una parte importante de nuestro proyecto educativo y curricular.

La alfabetización emocional de nuestro alumnado ha permitido que ellos se conozcan mejor al conocer mejor sus emociones, sentimientos y saber cómo gestionarlos. También a tener empatía y reconocer mejor lo que sienten otros, comprenderlos y respetarlos. Esto ha hecho que el clima de convivencia y respeto en la clase y en cole sea mejor.

4. Recursos, bibliografía y materiales utilizados

Cada uno de los materiales que nos ha presentado la coordinadora del grupo.

- El método del inspector Drilo.
- Método tranquilitos y atentos como una rana de Eline Snel.
- El monstruo de los colores.
- Distintos álbumes ilustrados y juegos de mesa como: Un fantasma con Asma, el banquete de los monstruos, Elmer, Voy a Comedte, El Grúfalo, etc. y juegos como Catán, el fantasma Bliz, galletas, etc.
- Proyecto “EL LABERINTO DEL ALMA” del COLEGIO SAN EUFRASIO de Andújar, Jaén.
- Trabajo de mindfulness con tarjetas.
- Trabajo de yoga a través de cuentos y juegos.
- El kamishibai con historias con moraleja y yogashibai.
- Trabajo de educación emocional mediante el cuento y sus materiales del proyecto de gamificación “El secreto de Ulani”.
- Realización de medallones patrulleros emocionales y buzones a nivel ce centro.
- Creación del mural del árbol del tejido sagrado en el patio del colegio y distintos mandalas.

- Los demás ideas y proyectos que otros docentes explican en Colabora y sus experiencias. Tenerlas en cuenta enriquece nuestra labor educativa.
- Tarjetas de trabajo de mindfulness para expresar emociones, trabajar atención y relajación.
- Actividades para trabajar las emociones en inglés tales como :
 - o FEELING BINGO
 - o FEELING WORKSHEETS
 - o FEELING SONGS
 - o FEELING FLASHCARDS
 - o FEELING BOARD GAME
- Colección de cuentos para trabajar las emociones web oficial del centro de orientación Andújar.
- Recursos y materiales lúdicos como historias, presentaciones de PowerPoint, juegos (bingo, juegos de mesa, canciones, tarjetas...).

5. Efectos producidos en el aula tras la transferencia de lo aprendido

Los efectos producidos educando la inteligencia emocional con técnicas de relación y mindfulness o atención plena en nuestro alumnado son muy notables:

- Han aprendido a tener un mayor dominio sobre sus emociones y la autorregulación de sus conductas.
- Han aprendido a disfrutar más del momento presente, lo cual es innato al ser del niño.
- Se conocen mejor así mismos.
- Incluso hemos observado que están más confiados, relajados y respetuosos con ellos y con los demás.
- El clima de convivencia es mucho mejor.
- Trabajan mejor en equipo.
- Son capaces de resolver de forma pacífica sus conflictos al intentar ponerse en el lugar del compañero.
- Ha permitido que cada familia que se ha querido implicar conozca mejor a sus hijo o hija pues gracias al método del Inspector Drilo han visto como sienten sus hijos, en que grado lo siente, de que manera lo muestran y como lo gestionan y esto les ha permitido un acercamiento mutuo.

- Nos ha permitido conocer más y mejor a nuestro alumnado, como piensan, como sienten, como lo muestran y como gestionan sus emociones. Esto me ha permitido adaptarme mejor a ellos y ellas y hacer una enseñanza más motivante y que les haga más felices.
- Está mejorando la convivencia entre el alumnado que se encuentra más receptivo y sabe gestionar mejor sus emociones, sobre todo la impulsividad. Aún existe un sector más conflictivo y reducido pero gracias a la ayuda de sus compañeros y compañeras lo están mejorando.
- Una mayor comprensión de determinadas conductas por parte de los compañeros, desarrollando la empatía.
- Los alumnos son más expresivos y participativos a la hora de manifestar sus emociones, ya que las identifican y son capaces de expresarlas con más facilidad.
- El trabajo en grupo, al que por la línea metodológica, muchos niños y niñas no estaban acostumbrados también está mejorando. Se comunican mejor y se ayudan los unos a los otros, mejorando la capacidad de escucha y empatía. Esto nos da paralelamente mejores resultados en su actividad académica.
- Ha mejorado la atención y la concentración del grupo-clase al implementar metodología mindfulness y yoga. Igualmente hemos introducido el yogashibai, a través del kamishibai, donde los alumnos y alumnas están dramatizando cuentos que tratan emociones y posturas de yoga.

6. Productos, evidencias de aprendizaje que se han adquirido

Los alumnos conocen las emociones, saben expresar los cambios físicos que experimenta nuestro cuerpo ante ellas, qué emociones se producen en determinadas situaciones...

- Vídeos.
- Fichas.
- Cuentos.
- Dibujos.
- Juegos.
- Emociómetro.
- Personajes.
- Tarjetas de Yoga.
- Tarjetas de Mindfulness.
- Juego de La mochila de Nergal.

- Juegos en inglés para trabajar las emociones.
- Unidades didácticas.

7. Destacar aspectos que hayan resultado interesantes

- Participación de los alumnos.
- Mayor conocimiento de técnicas de relajación y mindfulness, así como sus beneficios en el aula.
- La mejora de las habilidades sociales en el aula tras el trabajo de las emociones.
- Desarrollo de la empatía en los alumnos, les resulta más fácil ponerse en el lugar de otras personas.
- La expresión de emociones por parte del alumnado, gracias a ellas se han descubierto cosas del alumnado que no se sabían.
- Inclusión del trabajo emocional a través de las distintas UD usadas para la Gamificación “El secreto de Ulani”.

8. Destacar aspectos susceptibles de mejora

- Debido a las características de las aulas de nuestro centro, no eran el lugar más apropiado para llevar a cabo las sesiones de educación emocional. Dividir el aula en pequeños grupos, mucho más fácil de trabajar que en gran grupo.
- El trabajo mindfulness está costando sobre todo por los grupos tan numerosos, de hasta 28 alumnos en algunas clases, que por espacio son diminutas. Esto hace que los niños y niñas más nerviosos y el ruido ambiente nos desconcentre en muchas ocasiones.
- Algunos cursos, en los que no existe un miembro del grupo de trabajo, no están siguiendo ninguna línea en trabajo emocional, por lo que hay alumnos/as que no están mentalizados en los objetivos que otros están consiguiendo, a pesar del trabajo del coordinador emocional de cada ciclo, son algunos tutores y tutoras los que aún no han implementado ninguna de las técnicas sugeridas.
- Las semanas dedicadas a las emociones han quedado limitadas especialmente a un solo día donde, aunque hemos conseguido la participación a nivel de centro, se han quedado muchas actividades propuestas descontextualizadas.
- Debido a la pandemia de COVID 19 las reuniones han tenido que ser telemáticas y eso siempre dificulta.

- En la educación en emociones y para cultivar la inteligencia emocional es clave la cercanía con nuestro alumnado. La situación de pandemia por COVID 19 y el cierre de colegios a consecuencia de la pandemia ha hecho muy arduo este trabajo que, aunque eficaz gracias al trabajo de los docentes resta cercanía a este proceso. Trabajar las emociones a distancia, desde el confinamiento y telemáticamente es más frío .
- La página colabora da muchos problemas a sus usuarios.
- Se debería mejorar en la medida de lo posible las directrices que desde el centro de profesorado y por parte de sus asesores se dan a los componentes de un grupo para la realización de trabajos y tener en cuenta todo el trabajo que hemos hecho con nuestro alumnado, no solo la realización de materiales que quedarán a disposición de cualquier docente en Colabora. Es más interesante el proyecto y la línea de trabajo.

Por último destacar el trabajo conjunto del grupo de trabajo, que acepta todas las sugerencias que parten de la coordinadora e implementan todas las técnicas y acuerdos a los que llegamos en las reuniones presenciales. Igualmente agradecer el tiempo extra de trabajo que implica organizar este tipo de actividades que van mucho más allá de las horas requeridas para certificar.