

## **“APRENDIENDO A SENTIR” PROYECTO DE GESTIÓN EMOCIONAL**

### **1. Situación de partida.**

Aprendiendo a Sentir es un proyecto diseñado para el CEIP Hispanidad de Garrucha en Almería. Un proyecto donde se pretende que los alumnos de Educación Infantil y Primaria tomen conciencia de sus emociones, sepan regularlas y también reconocerlas en sus compañeros y compañeras. Este proyecto pretende mejorar las habilidades sociales de los alumnos y mejorar de esta manera las relaciones de los mismos, consiguiendo que los niños y niñas no solamente sean mejores alumnos y alumnas, sino también mejores personas.

Nuestro proyecto está encaminado principalmente al desarrollo de la competencia social y ciudadana, a través del conocimiento de técnicas de relajación y respiración, así como la identificación y gestión positiva de las emociones. Hemos constatado que desarrollando esta competencia hay una influencia indirecta y muy favorable sobre el desarrollo de otras competencias tales como la lingüística, matemática, de aprender a aprender, de tratamiento de la información y conocimiento del mundo, etc.

El proyecto "Aprendiendo a sentir" se va a desarrollar a distintos niveles:

- Organizativo: creando figuras como el coordinador/a emocional de ciclo (profesorado), los agentes emocionales de cole (alumnado) y las familias colaboradoras emocionales (familia).
- Temporalización: comenzaremos celebrando un día emocional por trimestre y avanzaremos hasta la celebración de las semanas emocionales y el desarrollo del proyecto emocional de cada trimestre.
- Metodológico: nos formaremos en sesiones de respiración y relajación, así como en sesiones de conocimiento de emociones y su gestión. Además crearemos un banco de recursos metodológicos y actividades emocionales es cada vez más amplio gracias a las aportaciones del profesorado participante y de los agentes externos.

El proyecto "Aprendiendo a sentir" se basa en la práctica de las emociones. Es un proyecto que tiene como base el conocimiento de la respiración consciente como medio de controlar los estados emocionales. También se complementa con diferentes tipos de relajación para aprender a

llegar a la calma en momentos emocionales negativos así como al conocimiento de las emociones y su gestión positiva de las mismas.

El fruto del trabajo emocional se expresará en la celebración de las tres semanas emocionales del curso: Semana de la Amabilidad en el primer trimestre donde se prioriza la amistad entre toda la comunidad educativa; Semana de la Armonía en el segundo trimestre que priorizará la calma con uno mismo y con los demás, y la Semana de la Aceptación en el tercer trimestre que potenciará la autoestima y el amor a uno mismo y a los demás.

El proyecto se basa en la problemática que percibíamos en el entorno escolar: cada vez más el alumnado se frustra ante situaciones nuevas, expresa más miedos, más rabietas sin motivo aparente etc...Ante esta situación decidimos realizar una serie de ejercicios en unos cursos piloto basados en el yoga y relajación así como el uso de lenguajes positivos. A partir del éxito obtenido decidimos crear un proyecto de autoformación en centro cuya finalidad es:

- Formar a nuestra comunidad educativa (profesorado, familias y alumnado) en inteligencia emocional, de forma sana, para que piensen y se sientan capaces de construir pensamientos positivos, transmitiéndoles la información y el conocimiento necesarios para su propio desarrollo integral y para aprender a dar sentido a su vida y sobretodo ser felices.

Los beneficiarios de nuestro proyecto "Aprendiendo a sentir" es toda la comunidad educativa del colegio (familia - profesorado - alumnado).

- La familia aprenderán técnicas de respiración y relajación. También conocerán herramientas para mejorar el mundo emocional
- El alumnado aprenderá técnicas de respiración y relajación así como a identificar emociones y herramientas para su mejor gestión emocional.
- El profesorado también aprenderá técnicas de respiración y relajación para enseñarlas al alumnado así como sesiones de formación en Inteligencia Emocional y su gestión para aplicarlas en sí mismo y en el alumnado.
- El entorno local.

## 2. Objetivos de logro.

- Reconocer las propias emociones y las de los demás.
- Adquirir vocabulario emocional.
- Aprender a gestionar las emociones propias.
- Expresar emociones en situaciones ficticias.
- Mejorar las relaciones interpersonales gracias al reconocimiento de las emociones ajenas.
- Generar un ambiente positivo y emocional.
- Formar al profesorado como guía emocional.
- Integrar técnicas de respiración, yoga y mindfulness en el aula.
- Mejorar la atención y las habilidades sociales.

## 3. Competencias.

- Competencia social y ciudadana. Los alumnos trabajarán las habilidades sociales, a través de las asambleas y las dramatizaciones.
- Competencia lingüística Los alumnos trabajaran la expresión oral y escrita, la comprensión lectora, a través de las dramatizaciones en el kamishibai, las asambleas y los cuentos.
- Competencia cultural y artística. Los alumnos trabajaran las emociones a través de los cuentos y la dramatización.
- Competencia de autonomía e iniciativa personal. Los alumnos trabajan la regularización de sus propias emociones, a través de las asambleas, las improvisaciones y los cuentos.

## 4. Contenidos.

El proyecto desarrollará contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales.

- Contenidos conceptuales
  - Identificación de las propias emociones y las de los compañeros.
  - Expresión de las emociones en situaciones ficticias.
  - Recordatorio de emociones pasadas y explica las sensaciones y consecuencias.
  - Aplicación de recursos y herramientas personales para superar emociones difíciles.
  - Descripción de las emociones propias, de compañeros o de personajes ficticios y la comparación de las mismas.
- Contenidos procedimentales
  - Planificación de su reacción ante una situación conocida.

- Recogida de la información aprendida para ponerla en práctica.
- Simulación de situaciones ficticias y su reacción ante las mismas.
- Desarrollo de habilidades sociales.
  - Competencias Actitudinales.
- Interés por sus compañeros.
- Sensibilidad ante las actitudes de sus compañeros.
- Respeto de las normas.
- Interiorización de lo aprendido sobre las emociones.
- Apreciación de las actividades que se hacen en el aula.

### 3. Actuaciones.

- **Sesiones diarias de respiración consciente.**

**Descripción:** Comenzar la jornada escolar con cinco minutos de respiración consciente para ubicar al alumnado en el entorno escolar y de motivación en las tareas escolares.

**Recursos:** Música relajante

**Objetivo a conseguir:** Grupos de alumnado más calmado y receptivo en el desarrollo de las tareas escolares.

- **Sesiones diarias de relajación.**

**Descripción:** Después del recreo para calmar y estar presente en el entorno escolar se realizan relajaciones guiadas de cinco minutos de duración, por parte del profesorado.

**Recursos:** Música relajante.

**Objetivos a conseguir:** Alumnado más receptivo y relajado. Menos problemas de conducta disruptivas.

- **Asambleas Emocionales.**

**Descripción:** Se agrupa al alumnado, normalmente en círculo, para que expresen como se sienten y como podemos ayudarles entre todos y todas.

**Recursos:** Material escolar.

**Objetivos a conseguir:** Alumnado más expresivo a la hora de hablar de sus emociones y mejora de búsqueda de soluciones emocionales.

- **Buzones Emocionales**

**Descripción:** Destinados principalmente para el alumnado de 2o y 3o ciclo de EP. El alumnado durante la semana y de forma anónima mete en el buzón casos emocionales que le hayan ocurrido y durante una sesión del viernes se leen y entre toda la clase se busca soluciones.

**Recursos:** Buzón emocional (caja de cartón decorada)

**Objetivos a conseguir:** mejorar en aspectos emocionales como la empatía y no tener miedo a expresar sus emociones.

- **Semana de la Amabilidad**

**Descripción:** Se realizan durante la semana actividades que potencien la amistad y amabilidad entre todos y todas. Lo celebramos toda la comunidad educativa con el Día de los abrazos gratis entre el profesorado, la familia y el alumnado.

**Recursos:** - Música, micrófono y altvoces. - Carteles de abrazos gratis. - Cartulina y colores.

**Objetivos a conseguir:** mejorar las normas de convivencia entre toda la comunidad educativa.

- **Semana de la Armonía**

**Descripción:** Se realizan actividades que potencien la paz y armonía entre la comunidad educativa. Se celebra el Día de la Paz con toda la comunidad educativa. Se realizan actividades relacionando el proyecto emocional a desarrollar con la Paz.

**Recursos:** - Música, micrófono y altvoces. Material fungible para las actividades. Carteles y murales. Papel continuo

**Objetivos a conseguir:** disminuir los problemas de conducta y utilizar la respiración y la relajación como medio de conseguir la calma.

- **Semana de la Aceptación**

**Descripción:** Se realizarán actividades que potencien la autoestima y el conocimiento de uno mismo. Se relaciona esta actividad con las emociones a trabajar durante el proyecto emocional.

**Recursos:** Material fungible. Carteles. Música, altavoces y micrófono.

**Objetivos a conseguir:** mejorar la autoestima del alumnado y el respeto y empatía con los demás y con el entorno.

- **Proyecto Emocional: Rojo de Vergüenza.** Para desarrollar los aspectos emocionales de la vergüenza, la timidez y la culpa.

**Descripción:** Programación mensual de actividades encaminadas a desarrollar el proyecto. Son actividades dinámicas y que participan toda la comunidad educativa.

**Recursos:** Canción sobre la vergüenza. Material fungible. Carteles alusivos a la vergüenza para la familia y el alumnado.

**Objetivos a conseguir:** El alumnado expresará con mayor confianza sus emociones y participará de forma activa en las actividades programadas.

- **Proyecto Emocional: Verde Esperanza.**

**Descripción:** Durante el mes se realizarán actividades emocionales que potencien la esperanza y la ilusión de un mundo mejor. Participación en un mercadillo Solidario y programar actividades para potenciar la ilusión del alumnado.

**Recursos:** Canción sobre la esperanza. Material fungible. Carteles alusivos a la esperanza e ilusión. Fabricación de material para el mercadillo (muñecos, marcapáginas...)

**Objetivos a conseguir:** potenciar la ilusión de participar en un mercadillo solidario para colaborar y ayudar a otros niños y niñas que lo necesitan. “Proyecto Khamlia”

➤ Proyecto Emocional: Blanco Empatía.

**Descripción:** se realizarán actividades que mejoren el respeto, la tolerancia y la empatía de toda la comunidad educativa. Hemos celebrado el día del Silencio con el pensamiento: Mira, escucha y siente con su corazón con el objetivo de ponerse en el lugar del otro.

**Recursos:** Canción sobre la empatía. Material fungible. Carteles alusivos al respeto, la tolerancia y la empatía.

**Objetivos a conseguir:** mejorar la escucha activa y el respeto de toda la comunidad educativa.

#### 4. Evaluación del trabajo y difusión.

La evaluación del proyecto constituye un apartado importante, porque nos va a facilitar los datos esenciales para conocer los resultados a largo plazo, nos va a proporcionar información para mejorar o cambiar aspectos importantes de nuestra vida.

Es conveniente, también evaluar el proyecto, teniendo en cuenta que se hará en varias fases, y es relativamente complejo. Se van a conjugar el trabajo individual, en pequeño grupo y en gran grupo. A la hora de valorar el resultado final se utilizarán los siguientes instrumentos de evaluación:

- Registro de intervenciones en colabor@ (El proyecto es un proyecto de autoformación del CEP).
- Memorias de las distintas intervenciones en el aula para aplicar el Proyecto.
- Otros registros utilizados para constatar la aplicación en el aula (fotografías, vídeos...).
- Actas de trabajo.
- Informe del coordinador.
- Memoria final individual de cada participante.

Los criterios a tener en cuenta serán:

- Se valorará la profundidad e interés general de los comentarios que se viertan en la plataforma y el uso de otras herramientas de la misma, además del diario.
- Se tendrá en cuenta la asistencia a todas las sesiones presenciables.
- Los cambios que se produzcan en el alumnado y en la convivencia escolar.

La evaluación del aprendizaje implica 3 tipos de evaluación: la inicial, la continua y la final.

- ✓ **Evaluación inicial:** a partir de un cuestionario a las familias, que servirá para detectar en qué punto está cada alumno a nivel emocional.
- ✓ **Evaluación Continua:** al final de cada sesión el profesor anotará en el registro de observación el grado de consecución de los objetivos propuestas para cada sesión.

### Encuesta a las familias

Alumno:.....Curso:.....Fecha:.....

Responda estas preguntas sobre su hijo:

(Indique del 1 al 5, considerando que 1 sería Nunca y 5 Siempre)

- ◆ ¿Es capaz de expresar alegría?
- ◆ ¿Es capaz de reconocer la alegría en sus familiares y/o amigos?
- ◆ ¿Es capaz de expresar tristeza?
- ◆ ¿Es capaz de reconocer la tristeza en sus familiares y/o amigos?
- ◆ ¿Es capaz de expresar miedo?
- ◆ ¿Es capaz de reconocer el miedo en sus familiares y/o amigos?
- ◆ ¿Es capaz de expresar el enfado?
- ◆ ¿Es capaz de reconocer el enfado en sus familiares y/o amigos?
- ◆ ¿Es capaz de reconocer emociones de fotografías familiares?
- ◆ ¿Tiene una autoestima saludable?
- ◆ ¿Respeto las opiniones de sus familiares?
- ◆ ¿Es celoso/a?
- ◆ ¿Se enfada con facilidad?
- ◆ ¿Tiene rabietas?
- ◆ ¿Es capaz de volver a la calma con facilidad?
- ◆ ¿Participa en las tareas de la casa?
- ◆ ¿Participa en las actividades lúdicas que se realizan en familia?
- ◆ ¿Es capaz de empatizar con sus familiares y/o amigos?

**A nivel emocional nos preocupa:**

- ✓ **Evaluación final:** Se realizará a partir de la evaluación de cada familia y la evaluación de cada alumno por parte del docente. Al igual que en la evaluación inicial, la familias responden al cuestionario. En segundo lugar el docente completa el cuestionario donde se recogen los objetivos y contenidos planteados en el proyecto, indicando el grado de adquisición de cada alumno en una escala de 1 a 5.

**Encuesta final del docente**

Alumno:.....Curso:.....Fecha:.....

(Indique del 1 al 5, considerando que 1 sería Nunca y 5 Siempre)

- ◆ Identifica las propias emociones y las de los compañeros.
- ◆ Expresa emociones en situaciones ficticias.
- ◆ Recuerda emociones pasadas y explica las sensaciones y consecuencias.
- ◆ Aplica los recursos y herramientas personales para superar emociones difíciles.
- ◆ Describe emociones propias, de compañeros o de personajes ficticios y las compara.
- ◆ Planifica su reacción ante una situación conocida.
- ◆ Recoge la información aprendida para ponerla en práctica.
- ◆ Simula situaciones ficticias y su reacción ante las mismas.
- ◆ Desarrolla habilidades sociales.
- ◆ Se interesa por sus compañeros.
- ◆ Es sensible ante las actitudes de sus compañeros.
- ◆ Respeta las normas.
- ◆ Interioriza lo aprendido sobre las emociones.

**Observaciones:**



**Evaluación de las actividades y del docente.**

Una vez realizadas todas las encuestas el maestro deberá evaluar que número de alumnos han alcanzado todos los objetivos y si las actividades han sido apropiadas para conseguirlos.