

## “PROYECTO DE EDUCACION EMOCIONAL”

Autoras:

Rosalía Martín Vicente. Psicopedagoga. rosmartins@terra.es

Hortensia Blanco Rodríguez. Tutora Infantil. CIP “Virgen de la Soledad”  
tensybr@hotmail.com

M<sup>a</sup> Luisa Rubio Hernández. Tutora CIP “Practicas”. Cáceres

**RESUMEN:**

A lo largo de dos cursos de 2008 al 2010 se desarrolló un programa de Educación Emocional con los alumnos de infantil de dos centros en Cáceres: CIP de Torreorgaz y CIP Prácticas de Cáceres. Este proyecto surgió dentro de un plan de intervención en un Centro, tras presentar conductas disruptivas los alumnos mayores. Se vio necesaria en una línea preventiva la intervención con los más pequeños y se diseñó un Proyecto de Educación Emocional en el que participó toda la Comunidad Educativa: Padres, Profesores y Alumnos

Se inició con formación a padres y profesores; se desarrolló un programa de educación de las emociones en el aula que se completaba con otras actividades que los padres realizaban en el hogar.

Como conclusiones se ha visto una mejora del clima en el aula, mejora de las relaciones entre los profesionales del centro y una mayor relación y participación de la familia en el centro.

## **COMUNICACIÓN**

En el curso 2008 y ante algunos problemas dentro y fuera del aula de los alumnos de 5º y 6º de Primaria, se planteó junto con el AMPA del centro que habría que hacer algún tipo de intervención. En este análisis, se concretó por una parte en trabajar un programa para el desarrollo de conductas no violentas dentro y fuera del horario escolar para los alumnos del tercer ciclo y por otra desde una perspectiva preventiva se decidió iniciar un Programa de Educación Emocional con los más pequeños, para desarrollar las competencias emocionales y control emocional desde edades tempranas.

Esta fue una necesidad que partió desde el Centro, pero fundamentado y justificado en las nuevas corrientes que desde diferentes ámbitos científicos y educativos nos indicaban de la importancia de trabajar las emociones:

- Desde la Psicología Positiva que nos indica los beneficios de las emociones positivas en el bienestar psicológico y social del niño
- El Nuevo concepto de Inteligencia Emocional que ha supuesto un cambio de paradigma en el concepto de persona inteligente, destacando la importancia de los aspectos emocionales y no solo los académicos.
- Desde las neurociencias que han destacado la importancia de las emociones en nuestra vida y en nuestras decisiones.
- Desde el ámbito educativo ya en el informe Delors de la UNESCO, proponía en la Educación para el siglo XXI los cuatro pilares: “*Aprender a conocer; Aprender a hacer; Aprender a ser y Aprender a convivir*”, de estos aprendizajes, los más olvidados han sido los dos últimos “*aprender a ser y aprender a convivir*”
- En nuestro país, las autoridades políticas en materia educativa, han incluido los términos de “habilidades sociales” y “competencia social”, así queda recogido en los diferentes Decretos del Currículo de las Comunidades Autónomas “*la necesidad de educar en valores y del desarrollo de la competencia social*”

Alguna CCAA había introducido la novena competencia: La emocional, como un elemento importante del currículo por su influencia en los aprendizajes y en la conducta.

En nuestra Comunidad, Junta de Extremadura, los Decretos que regulan el currículo de Educación Infantil y en Primaria establece la Competencia social y ciudadana como una de las ocho competencias básicas. En el momento actual y desde el 2009 se creó la Red de Escuelas en Inteligencia Emocional en la que participan 29 centros de Primaria y Secundaria.

El tema de la Educación Emocional es por tanto un tema actual e importante para el desarrollo personal y social de las personas. Hasta ahora los aspectos emocionales han sido trabajados de manera transversal y con este proyecto se realizó un trabajo sistemático de las competencias emocionales, trabajando todas las semanas, la conciencia, la comprensión y regulación emocional en sí mismo y en los otros, siguiendo el modelo de Inteligencia Emocional de John Mayer y Peter Salovey, al que añadimos el desarrollo del optimismo y la solución pacífica de conflictos.

Todos estos aspectos fueron objeto del trabajo por considerarlos importantes para la vida. Las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas, tienen más probabilidades de sentirse satisfechas y ser más eficaces en todos los ámbitos de su vida.

Nos planteamos diseñar un proyecto de Educación Emocional que comenzara con los más pequeños, para después en cursos sucesivos ir incorporando nuevos grupos de alumnos y con ello lograr la participación de todo el centro para conseguir crear un clima, una forma de estar y obtener una mejora de la convivencia en los diferentes espacios donde conviva el alumno

Con todos estos elementos como justificación a nuestro proyecto, se constituyó un grupo de trabajo, donde a lo largo de sesiones semanales se diseñó el plan

a seguir, se establecieron las líneas de actuación y desde el inicio se vio imprescindible la participación activa de la familia y la necesidad de Formación del profesorado y de las familias.

Como planteamiento inicial partíamos de unos principios: Desarrollar un programa donde se trabajaran las competencias emocionales; Se utilizaría una metodología de participación activa por todos. Pretendíamos desarrollar un proyecto que integrara a toda la comunidad educativa: Centro, profesores, padres, alumnos, asociaciones.

El grupo de trabajo se planteó como OBJETIVOS desarrollar las siguientes habilidades:

- Descubrir la importancia de las emociones y los sentimientos
- Concienciar al niño acerca de sus emociones y pensamientos en torno a su estado de ánimo.
- Desarrollar la capacidad de reconocer, comprender y expresar los propios sentimientos
- Expresar sentimientos y emociones de una manera adecuada a través del lenguaje verbal y no verbal
- Desarrollar la capacidad de percibir y comprender las emociones y los sentimientos de las demás personas.
- Desarrollar en el niño una disposición adecuada para controlar impulsos emocionales, orientadas hacia la regulación emocional
- Entrenar en la resolución de conflictos.
- Fomentar el optimismo y el pensamiento positivo

Todas las actuaciones que se han desarrollado a lo largo del proyecto tanto en el aula como en el hogar, estaban orientadas a conseguir al máximo su desarrollo como persona y como ser social. Partíamos de la idea que al trabajar sus habilidades emocionales les ayudaría a conseguir un mayor grado de bienestar, una mejor autoestima y por tanto estaríamos poniendo las bases para conseguir otros aprendizajes y éxito escolar.

El desarrollo del proyecto ha tenido diferentes fases:

### **1.- Creación de Grupo de Trabajo. Elaboración del proyecto,**

En el inicio del curso las tutoras y psicopedagoga del centro, a través de reuniones semanales, se diseñó el proyecto a realizar. En un primer momento fue el análisis de la situación y recogida de documentación desde diferentes fuentes públicas y privadas: trabajos publicados, documentos, editoriales,... así como la recogida de experiencias que se estuvieran desarrollando en otras Comunidades.

Con todo ello se elaboró un proyecto inicial teniendo en cuenta las características de los centros y se plantearon unas necesidades: de un trabajo activo y coordinado de padres y profesores; formación a padres y profesores y necesidad de elaborar un material específico y adaptado a nuestro contexto.

El Proyecto se presentó a los diferentes órganos colegiados del centro explicando en qué consistía y que se pretendía, los objetivos y como se iba desarrollar a lo largo del curso, así como a la entidad municipal, para que todos lo conocieran y apoyaran.\_Se pretendía implicar a toda la comunidad educativa: Familias, Centro escolar, AMPA, veíamos la importancia de una

buena coordinación entre todas las personas que iban a participar para la eficacia del mismo.

## **2.- Inicio del proyecto**

El trabajo ha tenido varias líneas de actuación:

- Formación a profesores
- Formación a padres
- Trabajo en el aula
- Trabajo en el hogar

### **2.1. Formación al Profesorado**

Fue una primera necesidad planteada por todos los profesores y a través de un proyecto de Formación en Centros se realizaron actividades formativas dirigidas a todo el profesorado de ambos Centros e impartidas por profesionales cualificados y con reconocido prestigio.

Se desarrollaron sesiones con periodicidad quincenal, donde expertos del mundo de la empresa y la universidad aportaron su experiencia en el campo de la inteligencia y educación emocional. El enfoque estas sesiones formativas, fueron teórico-prácticas, donde además de los contenidos teóricos recibidos, el profesor vivenciaba los contenidos para poder transmitirlos después al aula, esto supuso un enriquecimiento como docente y como persona.

Se aportó material y recursos que han servido para la práctica docente con los alumnos de los diferentes niveles, para la mejora de sus competencias emocionales y necesarias para crear un buen clima del centro y una convivencia pacífica, así mismo se trabajó el desarrollo de la autoestima y la

automotivación tan importantes en los aprendizajes y el rendimiento académico.

## 2.2. Formación a Padres

La formación a familias ha tenido un doble enfoque por una parte informar y formar en el conocimiento de las emociones y por otra entrenar en el manejo de situaciones cotidianas de pequeños conflictos en el hogar. Se diseñó un plan de formación para las familias en el que han participado diferentes profesionales a lo largo de 10 sesiones con una periodicidad quincenal.

Las sesiones formativas tuvieron un enfoque práctico y participativo, donde se impartieron contenidos teóricos y pautas para el hogar en el manejo adecuado en situaciones de conflicto, modelos para la mejora de la comunicación. En las sesiones se buscaba la participación y la reflexión.

Los temas trabajados han sido los siguientes: *“El mundo emocional. Emociones positivas y negativas”, “La Comunicación en la familia”. “Regulación de las emociones”. “Manteniendo la calma ante situaciones difíciles” “Control del estrés: sesiones relajación, respiración”. “Normas y límites” “Resolución de conflictos”.*

Las sesiones se han desarrollado fuera del horario escolar y en ellas han participado los padres de los alumnos de Infantil y del tercer ciclo de Primaria.

Se pretendía implicar a las familias en la educación emocional, primero con una formación, para la posterior puesta en marcha del programa en el hogar, desarrollando estrategias ante posibles situaciones problema y fomentar emociones positivas en la familia. Un clima emocional adecuado y de optimismo será siempre positivo para el desarrollo socioemocional del niño

### 2.3.Trabajo en el Aula

Se ha desarrollado un día a la semana en las aulas de infantil, donde se han trabajado objetivos y contenidos adecuados a cada nivel, utilizando diferentes materiales. Las tutoras han elaborado su propio material adaptado al nivel y características de sus alumnos, a los que se ha incorporado el elaborado por los padres en el hogar : cuentos e ilustraciones que han sido un buen recurso del aula

La metodología utilizada ha sido activa, partiendo de los diferentes centros de interés del niño y de las situaciones cotidianas que viven en el día a día, para facilitar su motivación (relato de cuentos, canciones, sucesos, tradiciones de la localidad etc...). Partiendo de sus vivencias y experiencias cotidianas, así como de los pequeños conflictos que puedan aparecer en la interacción con sus iguales a lo largo de la jornada escolar y que dan origen a diferentes emociones.

Otras actividades han sido propuestas por su tutor partiendo de los objetivos y contenidos a desarrollar, a partir de ahí se ha trabajado de forma individual y en grupo:

- Trabajo individual: fichas algunas elaboradas por las tutoras y relacionadas con los temas tratados. Tras la presentación del tema por sus tutoras, los niños han tenido que colorear, dibujar, asociar...
- Trabajo en pequeños grupos: a través de representaciones de teatro, dramatizaciones, actividades plásticas etc...
- Trabajo en gran grupo: mediante el trabajo en la asamblea que es un buen recurso para desarrollar y expresar emociones, donde todos los

niños pueden participar ; otro recurso que se ha utilizado en gran grupo han sido las visualizaciones en la pizarra digital; los relatos y audiciones de canciones, la realización de juegos y las actividades de grupo específicas del programa emocional

En cuanto a la temporalización, se fijó un día a la semana para el trabajo de las emociones en el aula, aunque como tema transversal estaba presente y se trabajaba todos los días en las diferentes situaciones que puedan surgir, el trabajo en el aula se programó de manera sistemática, todos los cursos trabajaban las emociones el día fijado: Se iniciaba en la asamblea y proponiendo actividades que se desarrollaban a lo largo de la jornada..

A lo largo de dos cursos se han desarrollado los siguientes Contenidos:

- Emociones básicas: Alegre/Triste; Contento/Enfadado. Y otras más complejas: Celos. Envidia. Miedo. Vergüenza.
- Tomar conciencia de las emociones en uno mismo y en los demás.
- Identificamos emociones y las ponemos nombre
- Expresamos emociones en diferentes situaciones.
- ¿Qué hacemos cuando nos enfadamos?
- Nos ponemos en el lugar del compañero.
- Tolerancia a la frustración
- Habilidades sociales.

- Soluciones ante posibles los conflictos
- Autoestima
- Actitud positiva y optimismo

En cuanto a la secuenciación de los contenidos se ha trabajado en los diferentes niveles de tres, cuatro y cinco años, partiendo de la menor a la mayor complejidad y adaptados a su nivel de desarrollo y maduración afectiva.

Los Recursos utilizados son los propios de las Aulas de Infantil y otros recursos del centro como: la biblioteca, ordenadores, medios audiovisuales, pizarra digital y el material específico elaborado por las tutoras donde han integrado, como ya se ha expresado, además de su creatividad materiales de diferentes fuentes.

Se han decorado las aulas dejando un espacio para las emociones, donde cada curso ha colocado “su mascota” y un espacio para sentirse bien, ante los conflictos.

*“El rincón de las emociones “ o “la casa de las emociones”.* Hemos creado este espacio donde el niño va a ir interiorizando y aprendiendo a identificar sus propios sentimientos y los de los demás, a través de la expresión verbal y gestos, para que esto le conduzca a un mayor control de sus emociones desde pequeños.

#### Actividades en el aula:

- Asamblea, un día a la semana al inicio de la clase, durante la asamblea se trabaja con mayor profundidad el tema de las emociones aunque diariamente se hagan algunas reflexiones.

- Actividad de relajación: Antes del comienzo de una actividad en la que desarrollaremos las emociones, iniciamos una sesión de relajación, creando un ambiente de calma y tranquilidad: Escucharemos una música suave y relajada. La profesora expone alguna experiencia y los niños las van sintiendo hasta que todos estamos tranquilos para comenzar a trabajar.

*“La caja de los deseos”;*

Caja decorada con nuestro logotipo emocional, dentro existen tarjetas con deseos escritos y con pictogramas. Sentados, formando corro, la tutora con su varita mágica toca la cabeza del niño/a, éste se levanta, se acerca y saca de la caja una tarjeta y debe realizar el deseo que éste escrito.

*“Programa Televisivo “las emociones”*

Con una caja hemos elaborado un televisor .Un niño desempeña la función de presentador .Presenta a los invitados que serán 4/5 niños. Estos sacarán de entre el público a otro compañero y le dirá algo positivo que el niño responderá bien de forma verbal o gestual.

*“La baraja emocional”;*

Hemos dibujado una baraja con nuestra mascota, sus caras representan diferentes expresiones: alegría, enfado, tristeza, etc. Van saliendo de uno en uno y cogen una carta, sin que los demás lo vean. A continuación debe representar con gestos la expresión de la cara dibujada en la carta y los demás tendrán que adivinarla.

*“Las piruletas de las emociones”*

Con caritas contento /triste y de color verde/rojo, colocadas en la casita de las emociones, lugar de relax, que los niños utilizan espontáneamente cuando

quieren contar algo y también dirigidas por la tutora en actividades para indicar como se sienten ese día o como se siente el del personaje del cuento.

#### 2.4. Trabajo en el hogar con padres

.Los padres han tenido una implicación directa en casa y han realizado trabajos con calidad e imaginación con sus hijos. Partíamos de la importancia de la familia en la educación y de una manera especial en esta etapa educativa donde es más estrecha la relación con los niños.

Se pretendía que los padres participaran en familia realizando actividades que completaban y daban continuidad a las realizadas en el aula, los niños retornaban el trabajo a la clase, donde la tutora aplicaba actividades y por último quedaba expuesto en el aula.

El trabajo en el hogar además de los trabajos realizados del aula, estaba orientado hacia la puesta en práctica de pautas recibidas en el periodo de formación. El Autocontrol emocional, es un objetivo prioritario y las personas que rodean al niño ya sean los padres o el profesor han de ser un modelo adecuado para él.

En el hogar los padres han realizado las siguientes actividades:

##### *“Elaboración de ilustraciones”;*

Según la emoción que se estaba trabajando realizaban una ilustración. Todos los niños llevan a casa una cartulina donde se indica la emoción que se trabaja. Los padres la ilustran escribiendo el mensaje que el niño les da y decoran libremente el dibujo. Pueden utilizar toda clase de materiales

Una vez completada, los niños la traen a clase y se expone en el aula. Al finalizar el curso se ha hecho un libro con todas las ilustraciones.

#### *“Elaboración de cuentos”:*

De cada clase 4 o 5 padres elaborarán individualmente en casa un cuento relacionado con la emoción que se esté trabajando. Escriben un pequeño relato y lo ilustran. Los niños pueden ser los protagonistas del cuento. Una vez finalizado el cuento, lo retornan a clase y se trabaja en el aula. Relacionado con el cuento se elaboran fichas que los niños completan y de esta forma se trabaja en el mensaje que transmite. Escenificación del cuento que se ha trabajado. Los cuentos quedan en la clase y pasan a formar parte de la biblioteca de aula para poder trabajar en un momento dado.

Como ya hemos explicado desde el inicio del proyecto pretendíamos que participara de una manera activa la comunidad educativa del Centro y en él se han implicado asociaciones de padres, profesores, alumnos y el Ayuntamiento. Las familias del centro que han participado de manera activa implicándose en las actividades formativas propuestas y con los trabajos que han realizado en casa que han completado los actividades del aula.; El AMPA del colegio ha colaborado en la realización de algunas actividades y apoyo en el desarrollo del proyecto. Asociaciones sin ánimo de lucro que han realizado actividades con los padres y con los alumnos. Los órganos colegiados del centro: Claustro y Consejo escolar que han apoyado las actividades realizadas a lo largo del proyecto.

Los profesores del Centro parte fundamental e imprescindible con un deseo de mejora e innovación de la práctica educativa y los alumnos que han disfrutado y aprendido, mostrando ilusión e interés en todas las actividades propuestas

### **3. VALORACIÓN DE LOS RESULTADOS**

La evaluación ha sido continua y nos ha permitido ver en qué medida se fueron alcanzando los objetivos que inicialmente se pretendía.

- Mensualmente se realizó un seguimiento para valorar el desarrollo del proyecto y se fueron introduciendo las modificaciones.
- Trimestralmente se realizaba un análisis y se realizaron ajustes que se consideraban necesarios a las actividades propuestas inicialmente.
- Al finalizar el curso se realizó una evaluación final informando al claustro y haciendo las mejoras que se consideraban necesarias para los siguientes cursos.

Desde el aula se ha observado en los niños:

- Mejora en la expresión de sus emociones, hablan con más espontaneidad de sus sentimientos, han perdido el miedo y vergüenza inicial para hablar de lo que sienten.
- Mejora en capacidad de ponerse en el lugar del otro, con mayor disposición para intentar acercarse al compañero cuando se siente mal e intentar ayudar, lo que supone una mayor empatía
- Han despertado el interés y motivación hacia estos temas. Las sesiones de emociones eran demandadas con interés.

Con respecto a las familias

- se ha creado un clima de comunicación muy efectivo con los niños, también en el hogar los niños hablan de lo que pasó y como se sintieron.
- Se ha creado un clima de buena relación y comunicación, con el centro y esto ha sido satisfactorio para todos.

Con respecto al profesorado

- También entre los profesores se ha animado a la expresión de emociones positivas que generan un clima fluido y de comunicación.

Como valoración global la aplicación de proyecto “Educación Emocional” ha sido muy positiva y los niños además de conseguir los objetivos académicos para la Etapa Infantil, han completado y enriquecido su currículo con otros objetivos relacionados con el mundo emocional y con el bienestar que son base fundamental para conseguir otros aprendizajes en un mundo cambiante donde a las relaciones y a las emociones se les da cada vez más importancia

Queremos hacer constar que, este proyecto ha sido posible gracias a la colaboración e ilusión del equipo de profesores del centro, de las familias y el apoyo del equipo directivo de los centros.

Cáceres, Diciembre 2011