

CEIP RAMÓN LLULL

PROGRAMA DE EDUCACION  
EMOCIONAL  
EDUCACIÓN INFANTIL  
EDUCACIÓN PRIMARIA  
[Escribir el nombre del autor]

2013-2014

CONSELLERIA DE EDUCACIÓN

# PROGRAMA DE EDUCACION EMOCIONAL

---

## INTRODUCCIÓN

La sociedad actual muestra un cambio considerable en lo referente al desarrollo y crecimiento de la formación de las personas. Se manifiesta por todas partes la necesidad de crear situaciones nuevas, favorecer estímulos y trabajar el desarrollo integral de las personas, teniendo en cuenta tanto el campo intelectual como el emocional. Estas razones, entre otras, nos han llevado a proponer un programa de educación emocional.

El programa de educación emocional tiene como objetivo favorecer el desarrollo integral del niño, contemplando todas y cada una de las dimensiones de la vida en la formación de las personas: cognitiva, física-motora, psicológica, social y afectivo-emocional.

El periodo de los 6 a los 12 años constituye un momento crucial en el desarrollo de la personalidad. En las diferentes etapas del desarrollo, los aspectos emocionales juegan un papel esencial en la vida del y constituyen la base o condición necesaria para la formación de la personalidad. Por tanto este programa tiene por finalidad el desarrollo de las capacidades emocionales de nuestros alumnos y alumnas.

La necesidad de un programa de educación emocional se basa en una serie de constataciones, entre las cuales podemos citar las siguientes:

- ▶ Las competencias socio-emocionales son un aspecto básico del desarrollo humano y de la preparación para la vida.
- ▶ Se detecta un creciente interés por la educación emocional en el campo de la formación.
- ▶ Los medios de comunicación transmiten contenidos con una elevada carga emocional.
- ▶ Regular las emociones para prevenir comportamientos de riesgo es una competencia básica para la vida.
- ▶ Hay una necesidad de prepararse para afrontar situaciones adversas (pérdida de seres queridos, separación de padres, fracaso escolar, etc.)

El programa está organizado en cinco bloques temáticos:

- ▶ Conciencia emocional
- ▶ Regulación emocional
- ▶ Autoestima
- ▶ Habilidades socio emocionales
- ▶ Habilidades de vida

Este programa se pretende que sea organizado estructuradamente en todas los niveles de Infantil y de Primaria.

Habida cuenta del contexto en el que se desenvuelven nuestros alumnos, se hace necesario el diseño de un programa que los eduque en la adquisición de capacidades a lo largo del aprendizaje como: aceptar la propia identidad, progresar en la adquisición de hábitos personales, mostrarse participativo y solidario, respetar los valores morales, sociales y éticos, propios y ajenos, resolver situaciones o necesidades de la vida cotidiana y comunicarse a través de medios de expresión oral , corporal y visual.

## **OBJETIVOS**

- ▶ Adquirir un mayor conocimiento de las propias emociones.
- ▶ Favorecer el desarrollo integral del alumnado.
- ▶ Desarrollar la capacidad de comprender y regular las propias emociones.
- ▶ Proporcionar estrategias para el desarrollo de competencias básicas para el equilibrio personal y potenciación de la autoestima.
- ▶ Potenciar actitudes de respeto y tolerancia.
- ▶ Desarrollar una mayor competencia emocional en las relaciones sociales.
- ▶ Potenciar la capacidad del esfuerzo y motivación ante el trabajo.
- ▶ Desarrollar la tolerancia a la frustración.
- ▶ Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- ▶ Desarrollar la capacidad de control.
- ▶ Capacitar al alumnado para la resistencia a la frustración.
- ▶ Favorecer al bienestar.

## **ACTIVIDADES**

Las actividades se presentan en el marco de cinco bloques temáticos: conciencia emocional, regulación emocional, autoestima, habilidades socio-emocionales y habilidades de vida.

Estos bloques temáticos no se deben concebir como compartimentos estancos diferenciados, sino que se deben entender en su concepción holística-globalizadora, como una red que se entrelaza.

Estos son los cinco bloques a trabajar con los correspondientes contenidos:

### **■ CONCIENCIA EMOCIONAL**

Conocerse un poco más a uno mismo implica reconocer los propios sentimientos y emociones y tomar conciencia del propio estado emocional. Implica también expresar a través del lenguaje verbal y no verbal, para tomar conciencia de las propias emociones y reconocer los sentimientos y emociones de los demás.

Asimilar el concepto de las propias emociones es la competencia emocional fundamental, base del proceso emocional.

- ▶ Adquisición de un vocabulario emocional.
- ▶ Identificación de las propias emociones y sentimientos.
- ▶ Utilización del lenguaje verbal y no verbal como medio de expresión emocional.
- ▶ Reconocimiento de los sentimientos y emociones de los demás.
- ▶ Toma de conciencia del propio estado emocional.

### **■ REGULACIÓN EMOCIONAL**

La capacidad de regular los impulsos, canalizar las emociones desagradables, de tolerar la frustración y saber esperar gratificaciones es condición previa indispensable para desarrollar los talentos innatos.

- ▶ Utilización de estrategias de autorregulación emocional: diálogo interno, relajación, reestructuración cognitiva, asertividad, etc.
- ▶ Regulación de los sentimientos e impulsos.

- ▶ Tolerancia a la frustración.

## ■ AUTOESTIMA

El autoconcepto nos sirve para valorar y reconocer las propias habilidades y limitaciones, sin sentimientos de rechazo. La aceptación de uno mismo implica aceptarse tanto en con los aspectos positivos como con los negativos. La imagen que uno tiene de sí mismo (autoconcepto) es un paso necesario para el desarrollo de la autoestima.

A medida que cada uno se conoce y sabe cómo es, aprende a aceptarse y a quererse (autoestima). Por ello se inicia el proceso de aprendizaje a través del autoconcepto para poder llegar a la autoestima.

- ▶ Adquisición de la noción de identidad y del conocimiento de uno mismo.
- ▶ Manifestación de sentimientos positivos hacia uno mismo y confianza en las propias posibilidades.
- ▶ Valoración positiva de las propias capacidades y limitaciones.
- ▶ Estilos de conducta y autoestima.
- ▶ Adquisición de confianza en uno mismo.

## ■ HABILIDADES SOCIO-EMOCIONALES

Generar empatía significa ponerse en el lugar del otro, hacer nuestros los sentimientos y emociones de los demás. La empatía se construye sobre la conciencia emocional; cuanto más nos conocemos, más podemos reconocer las emociones de los demás.

Las habilidades socio-emocionales consisten en reconocer las emociones de los demás, saber ayudar a otras personas a sentirse bien, desarrollar la empatía, saber estar con otras personas, responder a los demás, mantener unas buenas relaciones interpersonales (comunicación, cooperación, colaboración, trabajo en equipo, resolución de conflictos ) aspectos concretos a contemplar pueden ser:

- ▶ Habilidades de relación interpersonal: expresividad, comunicación, cooperación y colaboración social.
- ▶ La empatía.

- ▶ Relaciones positivas con los demás.
- ▶ Estrategias para la resolución de conflictos.
- ▶ Establecimiento de relaciones de grupo.

## ■ HABILIDADES DE VIDA

Se trata de habilidades para afrontar situaciones de conflicto, recursos que toda persona debería dominar para superar las crisis y conflictos que la vida depara. En definitiva, recursos que ayudan a organizar una vida sana y equilibrada, que ayude a un mayor bienestar a medida que se experimentan emociones positivas.

- ▶ Habilidades de organización (del tiempo, trabajo, tareas cotidianas).
- ▶ Capacidad de escucha de forma activa.
- ▶ Desarrollo personal y social.
- ▶ Habilidades en la vida familiar, escolar y social.
- ▶ Actitud positiva ante la vida.
- ▶ Valoración del esfuerzo.
- ▶ Características personales.
- ▶ Sentido del humor.
- ▶ Percepción positiva y disfrute del bienestar.
- ▶ Madurez e integridad.

## **METODOLOGÍA**

El programa parte de un enfoque constructivista y se basa en una metodología globalizada y activa que permite la construcción de aprendizajes emocionales significativos y funcionales. Para ello se contemplará el principio de atención a la diversidad, procurando adaptar la ayuda pedagógica a las características del alumnado, a sus intereses y necesidades personales.

En definitiva el educador ha de dirigir su acción hacia diversas vertientes, tales como:

- ▶ Activar y facilitar la acción del propio sujeto, haciendo el aprendizaje dinámico y operativo.
- ▶ Descubrir y suscitar intereses en el alumnado.
- ▶ Considerar a cada individuo como parte del colectivo.
- ▶ Socializar el pensamiento para una mejor relación.

- ▶ Motivar al alumnado para despertar el interés por la reflexión y el pensamiento.
- ▶ Favorecer estrategias de mejora mediante el entrenamiento.

En las actividades de clase pueden utilizarse recursos de la vida cotidiana, noticias de prensa, fotografías familiares, que ofrezcan al alumnado la posibilidad de experimentar emociones en situaciones próximas. El entorno cambia con rapidez y el alumnado debe adaptarse al cambio de forma permanente, para responder a nuevas situaciones y relaciones.

## **EVALUACIÓN**

La finalidad última de la evaluación es detectar si el proceso de enseñanza aprendizaje se adecua a las necesidades concretas del alumnado.

La evaluación debe cumplir varias funciones a lo largo del programa:

- ▶ La evaluación inicial, con el fin de determinar el punto de partida del alumnado y adecuar los contenidos a trabajar.
- ▶ La evaluación del proceso o formativa, que se lleva a cabo durante el proceso con el fin de ajustar la ayuda pedagógica.
- ▶ La evaluación final o sumativa, la cual favorece obtener datos sobre el programa y determinar si se han conseguido los objetivos propuestos.

La evaluación ha de ser continua e integrada en el proceso educativo. Las preguntas de reflexión incluidas en las actividades constituyen un instrumento de evaluación del proceso, a la vez que favorecen la asimilación de los conceptos trabajados.

La recogida de información del proceso se puede llevar a cabo en el diario de clase, estrategia de observación que consiste en registrar situaciones, experiencias y variables no controladas de la vida del aula durante la aplicación del programa de educación emocional.

La observación directa y sistemática es un instrumento por excelencia de evaluación y se integra en el proceso de enseñanza aprendizaje. La observación se lleva a cabo en situaciones formales e informales (en situación de juego, en el patio, en el comedor, etc....De esta manera se puede observar la asimilación de los conceptos

trabajados a través de la aplicación a la vida diaria, y la manera de expresar emociones en las relaciones entre iguales.

La observación se puede realizar de dos maneras: observación no estructurada, ocasional o asistemática, u observación formalizada mediante instrumentos determinados.

Algunos de los instrumentos son el registro anecdótico, plantillas de observación, escalas de producción y las entrevistas.