

ANEXO I

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EDUCACIÓN SECUNDARIA.

Nombre: PROGRAMA EMOCIONAL PARA PREVENIR LOS TIPOS DE VIOLENCIA ESCOLAR .

Autor: Varios autores y webs relativas al tema ,“refundidos”.

Recomendado para: Educación Secundaria y 3º ciclo de Primaria.

ALGUNAS IDEAS PARA PRESENTAR EL TEMA:

Es **FUNDAMENTAL** en la primera sesión **MOTIVAR al alumnado** (crear el clima propicio o “rapport”) para que vea interesante y enriquecedor conocer las estrategias de control emocional , explicándoles que eso les haría más serenos, equilibrados y felices (a gusto con ellos mismos, mayor nivel de satisfacción personal,...).

IDEA GENERAL de base(esquema):

1º HECHOS-----2º EMOCIÓN -----3º SENTIMIENTO-----4º PENSAMIENTO
(Situación desencadenante)

IDEA CLAVE: Debemos aprender a controlar la EMOCIÓN y ponerla al servicio del PENSAMIENTO y no al revés.

Habría que empezar explicando un poco el concepto de “inteligencia emocional” de forma lo más **ATRACTIVA** y **ORIGINAL** posible.

En general, entendemos por **INTELIGENCIA** la capacidad para resolver todo tipo de problemas (matemáticos, espaciales, lingüísticos,...), pero hay algo más que se escapa a este concepto. Por ejemplo, hay personas que tienen mucha inteligencia así entendida y sin embargo no son nada felices, les falta algo importante. La palabra **EMOCIONAL** implica el conocimiento de uno mismo y sensibilidad o capacidad para entender a otras personas.

Detalle curioso: el sistema emocional reacciona 800 milisegundos antes que el córtex racional, con todo lo que ello implica.

Para alcanzar **INTELIGENCIA EMOCIONAL(IE)** debemos :

- Conocer nuestras emociones.
- Saber manejarlas positivamente.
- Aprender a motivarnos a nosotros mismos, ser **OPTIMISTAS** (mejorar nuestro umbral de frustración).
- Saber reconocer las emociones de los demás, **EMPATÍA**.
- Saber controlar las relaciones que tenemos con los demás.

Las ventajas individuales que nos aporta: convertirnos en personas maduras, equilibradas, libres, felices -en la medida de lo posible-, nos exige también saber distinguir , describir y controlar los sentimientos.

Las ventajas sociales son evidentes puesto que la convivencia entre personas equilibradas será más fácil y así también la gestión y resolución de los conflictos que aparezcan.

Desarrollando extensamente las ventajas individuales y por extensión, las generales para todo grupo humano (familia, centro, barrio, ciudad, región, país, humanidad...). Posible lema “Si yo cambio, el mundo mejora” - yo formo parte de ese mundo-.

Los PASOS para trabajar el control de las emociones y sentimientos con los alumnos serían:

- 1º. Percepción y expresión emocional.*
- 2º. Facilitación emocional: Capacidad de producir sentimientos que acompañen a tus pensamientos.*
- 3º. Comprensión emocional: Sólo entenderás los sentimientos de los demás si entiendes los propios. EMPATÍA.*
- 4º. Regulación emocional. Capacidad para dirigir y manejar las emociones de una manera eficaz, evitando respuestas incontroladas (percibir nuestro estado afectivo sin dejarnos arrollar por él).*

Podríamos descubrir centenares de matices en las EMOCIONES, pero las podríamos clasificar en estos 8 grupos básicos:

- 1. IRA*
- 2.-TRISTEZA*
- 3. MIEDO*
- 4. ALEGRÍA*
- 5. AMOR*
- 6. SORPRESA*
- 7. AVERSIÓN.*
- 8. VERGÜENZA.*

A modo de EJEMPLOS:

- Una de las conclusiones que aparecían en el periódico sobre el Congreso Internacional de IE celebrado en Málaga en el año 2008 es que **gran parte de los problemas que afectan a los seres humanos tienen relación con la poca habilidad en IE.***
- Artículo de Eduardo Punset en El Semanal , publicado el 25 de abril de 2010 titulado “¿Cuál es hoy el gran cambio cultural?”. Entre otras importantes ideas resalta que “**para reducir la violencia en las sociedades, los niños deberían aprender a gestionar sus emociones**”.*

En definitiva, está demostrado que:

EL GRADO DE BIENESTAR DE UNA PERSONA ESTÁ DIRECTAMENTE RELACIONADO CON EL CONTROL DE

SUS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS.

1. JUSTIFICACIÓN.

Es importante educar emocionalmente para prevenir la violencia escolar, ya que uno de los principales factores que se consideran determinantes en las alteraciones del comportamiento es la falta de desarrollo de las competencias sociales y emocionales, entre las que destacamos el control deficiente de la conducta y la falta de empatía. Educar en estas habilidades y valores que potencian las acciones pro-sociales implica fortalecer los factores de protección, a la vez que se reducen los factores de riesgos, ya que el aprendizaje de estas actitudes y destrezas en el contexto escolar de forma sistemática supone una oportunidad para el desarrollo de la moral autónoma y la autorregulación, el establecimiento de normas basadas en el consenso y en el respeto por sentimientos de los demás, la superación del egocentrismo de tipo socio-afectivo y la gestión democrática de la convivencia.

Por tanto, se pretende desarrollar la inteligencia emocional como un factor de protección que contribuya al establecimiento de relaciones interpersonales ajustadas como base para la creación de un clima social adecuado y para la prevención de conductas antisociales como las relacionadas con el acoso y la violencia escolar.

La elaboración e implementación del programa requiere del esfuerzo compartido y la colaboración de todos.

2. OBJETIVOS :

- Potenciar las conductas pro-sociales y el clima social en las aulas.
- Mejorar el autocontrol emocional.
- Mejorar el reconocimiento y la comprensión de las emociones en los demás y en uno mismo.
- Incrementar la capacidad de resistencia a la frustración.
- Generar estrategias de resolución de conflictos.
- Desarrollar competencias emocionales en el alumnado y el profesorado.
- Potenciar la adquisición y desarrollo de habilidades sociales básicas para la relación con los demás.

3. CONTENIDOS :

- Autoconocimiento respecto a los diferentes tipos de emociones: autocontrol emocional, auto-motivación, empatía, entre otras emociones. Estas emociones se trabajarán partiendo de la identificación, análisis, contraste con los otros, poniendo en práctica dilemas y situaciones, empatizando con los demás.

· Resolución de conflictos: se centra el trabajo de este área en la forma de resolver los conflictos, que deben de entenderse como situaciones que forman parte de la vida en la sociedad. Es una forma de aprender a convivir, se trata de aprender a trabajar para ponerse de acuerdo, para resolver desacuerdos, de diseñar estrategias para resolver problemas, de crear un clima escolar adecuado. Por tanto se tratarán dentro de estos contenidos: estrategias de resolución de conflictos, aptitudes para la comunicación, el respeto de uno mismo y de los demás, la tolerancia, el respeto hacia opiniones diferentes, la colaboración, la toma de decisiones y el control de emociones.

· Habilidades sociales: este área supone una vía eficaz en las relaciones interpersonales y favorecedoras del clima social en el centro, todo ello consiste en desarrollar capacidades de comunicación verbal y no verbal, analizar sentimientos e identificar qué atributos asignan una personas y otras. La falta de HHSS, siempre nos lleva a dificultades en el aprendizaje, por tanto nos encontramos con problemas como: inadaptación al entorno escolar y familiar, dificultad para comunicarse y para hacer amigos, les resulta difícil cooperar, problemas con los iguales en el trabajo, menor rendimiento en el aula, rechazo de los compañeros/as, aislamiento, conductas agresivas, huida social.

4. DESARROLLO

Algunas de las sesiones-actividades que podemos realizar , de entre las muchas posibles, serían:

En primer lugar hemos de señalar que se trabajan dos bloques fundamentales en el programa, por un lado las competencias emocionales (autoconciencia emocional, habilidades sociales y empatía) y por otro el autocontrol emocional.

ACTIVIDAD 1: MENSAJES EMOCIONALES

En esta actividad se trabaja: reconocer emociones, comprender emociones de uno mismo y de los demás, desarrollar competencias emocionales.

Se le pide al alumnado que realicen de forma individual una lista de mensajes que recuerden que hayan recibido a lo largo de su vida referente a diferentes emociones. Una vez los alumnos/as realizan la lista se les pregunta que cuántos mensajes tienen y se anota en la pizarra el número de mensajes que ha recibido cada alumno/a. Después se pregunta a cada alumno/a cuántos mensajes hacen referencia negativa a las emociones y esto se anota en la pizarra al lado del número de emociones de cada alumno/a. También se pregunta el número de mensajes que hacen referencia positiva hacia las emociones, con lo cual en la pizarra tendremos tres columnas, la primera del número de mensajes que el alumnado recuerda haber recibido referente a emociones, la segunda será el número de mensajes que hacen referencia negativa a las emociones y la última será el numero de mensajes que hacen referencia positiva a las emociones. Se cuenta el total de mensajes de las tres columnas.

Se finalizará haciendo comentarios respecto a la proporción de mensajes que inciden negativamente respecto del total de mensajes recibidos y lo mismo con los mensajes que inciden positivamente en las emociones. El ejercicio se

enriquece con la participación voluntario del alumnado, leyendo algunos de los mensajes.

Esta actividad se realiza en una sesión de tutoría.

ACTIVIDAD 2: YO SIENTO

En esta actividad se trabaja: reconocer las emociones, descubrir los propios sentimientos, saber qué situaciones nos provocan ciertos sentimientos.

En primer lugar, el tutor/a pone ejemplos de diversas situaciones que generen determinadas emociones, tanto positivas como negativas, poniendo énfasis en la capacidad de identificar la emoción y de hablar de ella, el tutor/a debe sugerir diversas emociones para dar ideas al alumnado, como por ejemplo sobre rabia, frustración, alegría, miedo, tristeza.

A continuación se les pide a los alumnos que rellenen una tabla de dos columnas. En una de ellas han de poner cómo se sienten y en la otra deben poner cuándo se sienten como han puesto en la columna anterior.

Una vez realizada la tabla, se pide a los alumnos que expresen, de uno en uno, una emoción. Mientras, los demás deben escuchar sin valorar, sin cortar y sin intentar dar soluciones, solo escuchar a la persona que habla. Después se formarán grupos de tres o cuatro personas y se comentarán las emociones que hayan identificado. Cuando todos los grupos se hayan expresado, se realizará un comentario general con aportaciones de aquellos/as compañeros/as que quieran compartir sus experiencias.

Esta actividad se realiza en una sesión de tutoría.

ACTIVIDAD 3: ESTRATEGIAS DE CONTROL EMOCIONAL

En esta actividad se trabaja: controlar las emociones, aprender estrategias para controlar las emociones, reconocer emociones.

En primer lugar, el tutor/a introduce el tema del control emocional, se ponen ejemplos de estrategias de control posibles. Después se les propone una tabla con tres columnas:

EMOCIONES	SITUACIÓN REAL	ESTRATEGIA DE CONTROL
Ansiedad		

Cada alumno/a rellena la tabla. En la columna de emociones se les propondrán unas cinco o seis, luego ellos pondrán la situación real en la que sienten esa emoción, y la estrategia que usan para controlarla.

Una vez hecho esto se hacen grupos de 3-4 alumnos/as para que pongan en común el contenido de la tabla. Luego el tutor/a comenta con todo el alumnado algunas de las estrategias de control aparecidas en el ejercicio y utiliza este ejercicio para explicar cuales son las estrategias de control emocional posibles para cada una de las emociones trabajadas.

Es importante que el alumnado tenga siempre la libertad de expresar el contenido de su tabla.

La actividad para ser realizada necesita de una sesión de tutoría.

ACTIVIDAD 4: IDENTIFICAR LOS DIALOGOS INTERNOS

En esta actividad se trabaja, como su propio nombre indica, el identificar sentimientos, identificar pensamientos, reconocer los sentimientos propios y los de los demás y también respetar los sentimientos de los demás.

El tutor/a propone al alumnado una tabla en la que aparecen tres columnas, en la primera los sentimientos, en la segunda la situación real en la que tienen esos sentimientos, es decir, la situación que les provoca ese sentimiento, y luego en la última el pensamiento que tiene a continuación de vivir esa situación. Seguidamente se organiza el alumnado por parejas para que comenten el resultado de sus tablas.

Después de hacer esto, el docente comenta con el alumnado algunas de las situaciones surgidas en el ejercicio, por tanto es importante que lo hagan las personas que quieran participar libremente, para ello se puede iniciar el comentario preguntando si algunos han descubierto sentimientos y pensamientos que no sabían que tenían.

El tiempo necesario para realizar esta actividad es de una sesión de tutoría, aproximadamente una hora.

ACTIVIDAD 5. REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA.

En esta actividad se trabaja el reconocer los propios pensamientos, aceptar otros puntos de vista y otros pensamientos, la aceptación de otras opiniones, el aprender a reestructurar los pensamientos.

El tutor/a plantea al alumnado que escriban tres situaciones de la vida real, al lado de estas situaciones deben escribir qué pensamientos tienen respecto a esas situaciones. Una vez hecho esto se organiza al alumnado en grupos de 3-4 personas, para que cada uno explique las situaciones que ha identificado y los pensamientos propios que tienen de las mismas. Los compañeros/as deberán entonces reestructurar, es decir, hacer otra lectura de la situación.

Finalmente se hará una puesta en común entre todo el alumnado y el/la tutor/a.

ACTIVIDAD 6: PENSAR EN POSITIVO, LA VOZ DEL PENSAMIENTO.

Se trabaja en esta actividad el reconocer la importancia del pensamiento positivo para nuestro comportamiento, reconocer nuestros pensamientos, ver la

parte positiva de todas las situaciones, aceptar las críticas, aceptar distintas opiniones.

Comenzamos la actividad escogiendo dentro del grupo a 5 alumnos/as, 2 para hacer la voz del pensamiento positivo, 2 para hacer la voz del pensamiento negativo y 1 para explicar la situación. Para todo ello el tutor/a organiza, pidiendo la participación voluntaria y creando un clima de confianza y participación.

El alumno/a que explica la situación se sienta en el centro del aula y explica una historia real que esté viviendo actualmente. Es importante que sea real y que la esté viviendo actualmente para dar realismo a la escenificación. Todo el alumnado de la clase, excepto los 5 elegidos observan la escena.

El ejercicio comienza explicando la situación escogida, el alumnado que hace la voz de pensamiento positivo y negativo intervienen cuando les parece que deben hacerlo, aunque el alumno/a que explica la situación esté hablando. Al cabo de un rato, el tutor/a da por finalizada la intervención. A continuación se pasa a hacer en grupo una reflexión general y una valoración de la importancia del pensamiento positivo en relación a las emociones.

Esta actividad se realiza en una sesión de tutoría de aproximadamente una hora de duración.

ACTIVIDAD 7: BINGO DE LAS EMOCIONES

Trabajamos en esta actividad las competencias de la autoconciencia emocional y la empatía. Además se persigue representar mediante mímica diferentes sentimientos y emociones y reconocer situaciones en las que se experimentan diferentes sentimientos.

La actividad comienza con una lluvia de ideas, a través de la que se establece un listado de sentimientos. Luego se preparan unos cartones (uno para cada alumno/a) y sus correspondientes papeles en las que escriben sentimientos y emociones. Una vez hecho esto se da comienzo al bingo, cada alumno/a extraerá una bola y tendrá que representar el sentimiento que haya salido. Los demás han de acertarlo y comprobar si aparece en su cartón.

Al completar el cartón el alumno/a comentará o ejemplificará una situación en la que se puedan identificar al menos tres de los sentimientos de su cartón.

Esta actividad debe realizarse en dos sesiones de tutoría, una para preparar los cartones y otra para jugar al bingo y explicar los sentimientos.

ACTIVIDAD 8: AUTORRETRATO

En esta actividad se trabaja el promover el conocimiento de si mismo/a, el estimular la empatía hacia los estados emocionales de los demás, en definitiva se trabaja el favorecer la autoconciencia y la empatía.

Comenzamos cuando el tutor/a entrega al grupo una serie de imágenes, postales, recortes de revista de gran cantidad y variedad. Estas imágenes deben

ser sugerentes, atractivas, que permitan la identificación, la proyección y la expresión de pensamientos, sentimientos, valores y emociones.

Es conveniente que para la realización de la actividad se coloque la clase en forma de círculo y que todas las fotografías se coloquen en círculo en el suelo, para que todo el alumnado las pueda observar bien.

Una vez organizada la clase de esta forma, se invita a cada miembro del grupo que elija tres que expresen algún aspecto de su persona. La elección se hace en silencio, no cogerá las imágenes hasta que no sea su turno; entonces las mostrará a los compañeros/as y explicará el motivo de su elección. Se pueden elegir las mismas fotografías, pueden coincidir con los compañeros/as.

ACTIVIDAD 9: LA BALANZA

En esta actividad se trabaja el fomentar el autoconocimiento personal, el ser capaz de reflexionar sobre si mismo y el utilizar el autoconocimiento para mejorar las relaciones personales.

En primer lugar el tutor/a explica que las personas de su entorno tienen una opinión sobre ellos, pero nadie los conoce mejor que ellos mismos; es importante lo que creen que son realmente. En segundo lugar cada alumno/a ha de escribir diez características que lo definan, al lado describir alguna situación donde demuestre que la tiene.

En tercer lugar cada uno pinta una balanza, en la que debe reflexionar sobre sus características personales. En el lado izquierdo ha de escribir las características negativas e imaginar el movimiento que se producirá; como es necesario equilibrarla han de escribir en el lado derecho las características que les hacen sentir bien, las positivas.

Una vez hecho esto, deben escoger entre todas las características personales, aquellas que crean que explican mejor cómo son. A continuación, en grupos pequeños de 4 compañeros/as, cada uno explica al resto las características que mejor los defina, y el resto da su opinión. Finalmente se hace una puesta en común con toda la clase y se llega a unas conclusiones generales.

ACTIVIDAD 10: TRUEQUE DE UN SECRETO

Trabajamos en este ejercicio el desarrollar la capacidad de empatía en los miembros del grupo, el desarrollar la capacidad de hablar de los sentimientos, el promover hábitos de escucha activa, en definitiva se trabajan competencias emocionales como la empatía y las habilidades sociales.

Comenzamos la actividad entregando el tutor/a una papeleta a cada alumno/a, en la que escribirán una dificultad que encuentran en la relación con otra persona y que no les agrada exponer en público. Posteriormente se doblan las papeletas de forma idéntica, se mezclan y se distribuyen aleatoriamente entre los alumnos/as, cada uno lee el problema que le ha tocado en voz alta, utilizando la primera persona (yo) y viviendo el problema. Al finalizar, si lo considera conveniente, puede aportar una solución a su problema. Finalmente se establece un debate, donde el tutor/a será moderador y lo irá encauzando

haciendo preguntas tales como: ¿Cómo te sientes al describir tu problema? ¿Cómo te sientes cuando otra persona habla de tu problema? ¿Crees que has comprendido el problema del otro?

ACTIVIDAD 11: LA AGRESIÓN

En esta actividad trabajamos: confrontarse con una situación en la que una persona es injustamente agredida físicamente por otra; estimular la comunicación intra grupo con relación a distintas perspectivas posibles frente a ese conflicto; analizar distintas técnicas de resolución de la situación problemática, distintas formas de responder a la agresión, expresar las emociones a través de la dramatización. Finalmente se trabajan competencias emocionales tales como: habilidades sociales, autocontrol y empatía.

La actividad comienza explicándole al alumnado una historia en la que un niño agrede a otro en varias ocasiones; una vez explicada se hace una reflexión y una respuesta individual a partir de preguntas como ¿Qué siente en esa situación? ¿Qué podría hacer?

Una vez hecha la reflexión se divide el grupo en subgrupos de 7-8 estudiantes. Luego se realiza una lluvia de ideas sobre todas las posibles formas de responder a esta situación conflictiva, en la que una persona es agredida gratuitamente. Después cada equipo selecciona la forma de responder que considera más adecuada, razonando por qué elige esa solución como la más adecuada. Una vez hecho esto se llega a una conclusión grupal, de cuál sería la opción más adecuada.

Para finalizar, cada grupo dramatiza una escena en la que se pone de relieve la solución que ha considerado más adecuado, y por último se reabre el debate en gran grupo una vez hechas las dramatizaciones.

ACTIVIDAD 12: EL RECHAZO

Se trabaja fundamentalmente: confrontarse con una situación en la que uno es rechazado y desvalorizado por los compañeros/as, analizando los sentimientos subyacentes a esta situación; reflexionar sobre distintas técnicas de resolución de la situación problemática, distintas formas de responder al rechazo; estimular la empatía hacia compañeros/as rechazados por el grupo; fomentar la expresión emocional a través de la dramatización. En definitiva, se trabaja la empatía y las habilidades sociales.

El tutor/a cuenta al grupo la historia de una chica rechazada y una vez hecho esto divide el grupo en equipos de 7-8 personas para hacer una lista de todas las posibles formas de responder ante esta situación conflictiva, esto se realiza mediante un torbellino de ideas. Posteriormente cada equipo selecciona la forma de responder que considera más adecuada, debatiendo las conductas posibles. Cada equipo razonará la solución que considera más adecuada, llegándose posteriormente a un consenso en gran grupo.

Para finalizar, cada grupo hace una dramatización en la que se pone de relieve la solución que han considerado más adecuada. Al finalizar esta, se inicia un debate o discusión sobre el tema.

ACTIVIDAD 13: EXPRESA TUS CRÍTICAS DE FORMA ADECUADA

En esta actividad se trabaja: aprender a expresar críticas o desacuerdos de forma que la otra persona no se sienta agredida, impidiendo el comienzo de una espiral de discusiones; aprender a responder a otra persona que nos está criticando o insultando, por tanto se trabajan competencias emocionales tales como el autocontrol y habilidades sociales como la asertividad.

En esta actividad se practica una forma alternativa de expresar críticas sin atacar a las personas sino su comportamiento, a la vez que permitimos al otro conocer cuales son nuestras emociones y qué les pedimos.

En primer lugar se plantea que la expresión de las críticas debe hacerse de la siguiente forma: describiendo la situación, dando información de qué es lo que nos molesta sin emitir juicios sobre la otra persona y sin evaluarlo, expresar tu emoción con un tono calmado; decir lo que quieres que haga, sugiriendo o pidiendo cambios; hacer notar que tú también te vas a esforzar para que todo vaya bien y expresar tu agradecimiento por escucharte.

A continuación se plantean dos actividades, una por parejas que consiste en entregar a las parejas una lista de mensajes, de los que deben elegir dos que sean mensajes “yo”, y a partir de los cuales deben elaborar sus propios mensajes yo. Además de esto deben representar alguna situación que les incomoda de la pareja y expresar la crítica de forma adecuada; así lo hará cada pareja, al finalizar se abrirá un debate común, en el que deben expresar como se sienten cuando otra persona les critica.

Nota: se puede complementar con otros recursos tic: el baúl de las emociones, orientaandujar, profes.net,

Trabajo realizado por: Francisco Florido Mora, Orientador del I.E.S. Miraflores de los Angeles.