

EMOCIONAL

PROPUESTA DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN INTELIGENCIA EMOCIONAL

Lucía Rodríguez Olay

2. INTRODUCCIÓN

Emocional es un proyecto enfocado al trabajo de ciertos aspectos de la Inteligencia Emocional con el alumnado de 3ºESO.

Este proyecto supone el punto de partida para abordar temas como la escucha activa, el autoconcepto, la expresión de nuestras propias emociones, la empatía y la asertividad. Habilidades todas ellas fundamentales para el desarrollo personal y que, además, son cada vez más demandadas en el mundo empresarial actual, en donde ya no se buscan unos meros perfiles académicos sino que prima, sobre todo, encontrar personas flexibles, resolutivas, con buena capacidad de trabajo en equipo y con una buena gestión emocional.

3. OBJETIVOS GENERALES

- ◊ Introducir, como algo habitual, el proceso de enseñanza aprendizaje de la inteligencia emocional como parte fundamental de la educación de una persona
- ◊ Conocer qué es la escucha activa, el autoconcepto, la expresión de nuestras propias emociones, la asertividad y la empatía
- ◊ Aprender a escuchar al otro como una clave en la resolución de conflictos
- ◊ Comenzar el proceso de autoconocimiento entendiendo que sin él no podemos entender a los demás
- ◊ Aplicar, en situaciones dadas, las técnicas relacionadas con la asertividad
- ◊ Conocer los derechos de las personas asertivas
- ◊ Poner en práctica situaciones que desarrollen su empatía
- ◊ Ayudar al alumnado a iniciar un proceso de reflexión personal que contribuya a su formación y al desarrollo de su autoestima
- ◊ Vivir el aula como un espacio de aprendizaje global y no solo de conocimientos académicos
- ◊ Hacer ejercicios prácticos y dinámicas diversas que potencien los aspectos señalados

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DE CADA SESIÓN) ESTÁN EXPLICITADOS EN CADA UNA DE ELLAS

4. DESTINATARIOS

Como hemos dicho en nuestra introducción, la aplicación del proyecto se centra en el alumnado de 3º ESO, la elección de este colectivo como destinatario, viene dado porque considero que responde a varias características que hacen que sea especialmente interesante esta intervención en el campo de la inteligencia emocional con él:

- ◇ Muchos de ellos tienen baja autoestima y un escaso conocimiento de su persona, a eso le unimos que están en un proceso de cuestionarse todo, incluso a sí mismos.
- ◇ Necesidad de ir más allá de lo académico para dar una formación que insista más en las habilidades sociales y que les ayude a posteriori.

5. JUSTIFICACIÓN DE LA INICIATIVA

Es cierto que, en muchos centros, el alumnado de 3º ESO llega con ciertos conocimientos sobre habilidades sociales e inteligencia emocional que se han trabajado en su PAT (plan de acción tutorial) a lo largo, tanto de la etapa de primaria como de secundaria, y el carácter propio de diversos colegios e institutos permite que, a lo largo de los diferentes cursos, se creen espacios y momentos para la reflexión personal; sin embargo, la baja autoestima (muchas veces típica de esta etapa por un autocuestionamiento erróneo) y las preguntas sobre sus pilares básicos (amigos, familia, estudios, creencias, valores...) hacen que sea necesario un trabajo profundo y sistemático con aspectos de inteligencia emocional que les ayuden a conocerse para poder hacer después elecciones tanto vitales como académicas que vayan acorde a sus capacidades y sus inteligencias inter e intrapersonal.

Este tipo de cuestiones, debido a la estructura del horario escolar, solo se ven de modo superficial, sin que dé tiempo a interiorizar, poner en práctica lo aprendido en el aula. Además, aún sigue primando el contenido académico frente al trabajo de estas habilidades. Generar espacios y tiempos para modificar esto e incorporarlo de forma habitual y sistemática, contribuirá a cambiar nuestras aulas y hacerlas verdaderos espacios útiles para que el alumnado crezca en el más amplio y hermoso sentido de la palabra.

6. METODOLOGÍA

La formación es presencial y se estructura en sesiones que tendrán lugar una vez a la semana en un tiempo aproximado de 50 minutos

Se utilizan diferentes metodologías dependiendo de la dinámica escogida. Por ello, en la temporalización hacemos una descripción de la metodología empleada en cada sesión. En todo caso, siempre es una metodología activa, con el alumnado como eje central y protagonista de la acción y en donde el uso de las TIC es fundamental ya que para este alumnado resulta mucho más motivador trabajar con este tipo de formatos

Para potenciar los tres sistemas representacionales se usan videos, canciones y creación de murales y collage

En todas las sesiones hay un tiempo para el trabajo individual y otro para el grupal para potenciar su auto y su hetero conocimiento

Los Contenidos que se trabajan son:

◇ 1. Las emociones

◇ ¿qué son?

◇ ¿cuáles son?

◇ ¿cómo las vivo?

2. La escucha activa

¿qué es?

¿para qué sirve?

¿cómo se practica?

3. El autoconocimiento

4. La expresión de nuestras emociones

5. Empatía

◇ ¿qué es?

◇ ¿cuándo, cómo, dónde y con quién ser empáticos?

6. Asertividad

¿qué es? ¿qué no es?

derechos personas asertivas

habilidades unidas a la asertividad

para qué sirve

Las actividades se desarrollan en el aula habitual siempre que sea un espacio amplio y se hacen en periodos de 50-55 minutos que es el tiempo habitual de una clase. Es importante realizarlas en horario escolar dentro de la jornada habitual del alumnado, ya que, desde estas actividades, se pueden trabajar varias competencias básicas de tipo más curricular (competencia comunicativa, aprender a aprender, iniciativa personal...) (podrían hacerse también en la hora de tutoría)

7. RECURSOS UTILIZADOS

No son muchos los recursos humanos que se necesitarán porque las actividades tienen un claro enfoque educador-alumnado, de ahí que el único recurso humano

sea ese, podemos añadir en todo caso, al personal de administración y servicios que nos facilitan las fotocopias cuando se necesitan.

El resto de recursos he preferido detallarlos en la temporalización y desarrollo de las actividades para que se pueda ver la vinculación materiales-actividad.

Es importante contar con un aula con ordenador, cañón y altavoces.

8. PRESUPUESTO

Solo hay gasto de fotocopias y de folios. Al desarrollarse la actividad en un centro educativo ese material fungible entra dentro de las partidas presupuestarias de cada curso y la cantidad es tan escasa que no influirá en dicha partida.

Al incluirse en la jornada escolar y, por lo tanto, en la jornada laboral de la docente (como es mi caso) no hay que contabilizar el pago por la implantación del programa.

En conclusión, el proyecto no implica un gasto que pueda superar los 50 euros.

Podría añadirse un posible gasto de formación inicial para el profesorado, aunque las actividades se dan muy detalladas, convendría tener algunas sesiones de formación, en torno a 6-10 horas serían suficientes para tener los conocimientos básicos para desarrollar el proyecto. Dependerá, por lo tanto, de lo que cobre el formador, pero, en cualquier caso, al ser una actividad que desarrolla el centro podrían encontrarse diversas maneras de financiación dentro de los planes de formación de los y las trabajadoras del centro educativo.

9. TEMPORALIZACIÓN (solo recogemos 7 sesiones pero el programa puede hacerse mucho más amplio ampliándolo mucho más o tanto como el centro educativo requiera)

SESIÓN 1: LOS BICHITOS DE LAS EMOCIONES

DESCRIPCIÓN: a través de la presentación prezi, se les motiva diciéndoles que vamos a trabajar las emociones y qué son. Con el acrónimo "TE AMAS" se les explican las 6 emociones básicas y vemos la presentación, a modo de cuento. Después, en un folio, les pedimos que dibujen sus emociones tal y como ellos se las imaginan y también tal y como ellos las sienten dentro de sí, después les pedimos que se pongan en grupos de 4 o 5 y pongan en común lo que han dibujado. Al finalizar el tiempo de la sesión les pedimos que pongan en el gran corcho del aula sus representaciones

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

- ◇ Conocer las emociones y hacernos conscientes de ellas simbolizándolas
- ◇ Compartir con los demás, aplicando escucha activa
- ◇ Familiarizarse con parte de la terminología que se empleará en las sesiones

DURACIÓN: 50 minutos repartidos en 5 minutos de presentación, 30 minutos de realización de los dibujos y 15 minutos de exposición y puesta en común

SESIÓN 2: LET HER GO & UP

<https://www.youtube.com/watch?v=-VZQ2B2SkM4>

DESCRIPCIÓN

He de confesar que UP es una de mis películas favoritas, creo que resume en 15 minutos una de las historias de amor más dulces, profundas y hermosas de la historia del cine y mi debilidad por los personajes y por lo que nos transmiten es conocida; si a eso le unimos la canción que parece estar hecha a medida, generamos en el aula momento mágico y el simple hecho de proyectar el video en clase y dejar que "cale" ya sería una actividad preciosa y productiva, pero además podemos llevar a cabo muchas actividades que potencien las inteligencias inter e intrapersonal y su incorporación al aula.

◆ Inteligencia interpersonal:

- Describe las emociones que te transmite el fragmento
- Describe las emociones que te trasmite la música y la canción
- ¿Te sientes identificado/a con lo que cuenta? ¿Por qué?

◆ Inteligencia intrapersonal:

- ¿Cómo crees que se siente el protagonista de la película? ¿Por qué?
- ¿Qué crees que trata de comunicar la protagonista?
- ¿En qué situaciones podríamos emplear las ideas de la canción?

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

- ◆ Desarrollar y reflexionar acerca de las dos inteligencias que se trabajan
- ◆ Descubrir la empatía e identificarla
- ◆ Buscar un tiempo para cultivar la interioridad

DURACIÓN: 50 minutos a repartir: 10 minutos del video, 5 minutos preguntas, 20 minutos para responderlas y 15 minutos de asamblea de puesta común en el suelo

SESIÓN 3: EMPEZANDO A CONOCERNOS

DESCRIPCIÓN: Esta actividad está enfocada al autoconocimiento. Se les reparten unos folios con una imagen de una camiseta. Se les dan colores o se les pide que lleven los suyos. Se les explica que a través de esa camiseta deberán mostrarse a los demás y explicar quiénes son, qué les configura como personas y todo aquello que les gustaría que los demás vieran de ellos. La única condición que ponemos es que no pueden aparecer palabras. Cuando acaban las exponen de forma voluntaria

y después, también voluntariamente, se pegan las camisetas en la pared o en el corcho grande

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

- ◇ Reflexionar sobre quiénes somos y qué queremos mostrar a los demás
- ◇ Aprender y descubrir la diversidad de personas que configuran un aula
- ◇ Descubrir cosas nuevas o que no conocíamos de los demás

DURACIÓN: 55 minutos repartidos en 5 minutos de explicación, 30 minutos de dibujo y 20 de puesta en común

SESIÓN 4: NUESTRA MOCHILA EMOCIONAL
<https://www.youtube.com/watch?v=CBt42SdplWQ>

DESCRIPCIÓN:

Este fragmento de la película *Up in the air* es el punto de partida para una actividad muy interesante sobre la asertividad y sobre cómo enfrentarnos a todas las cosas que nos van "pesando" en *nuestra mochila*.

Es cierto que modifiqué un poco la metáfora o al menos el enfoque que le da el protagonista de la película para hacer acercárselo más a la realidad del alumnado.

Tras ver el fragmento de película les pido que hagan anotar todas las cosas que van guardando en su mochila, en todo aquello que cada vez pesa más, que cada vez limita más su marcha, sus ganas de caminar y de continuar avanzando. Deben imaginarse (tal y como se pide en la escena de la película) metiendo todo eso en la mochila y sintiendo como cada vez se hace más difícil llevarla sobre los hombros. Deben pensar en todas las cosas materiales que les atan, que no les permiten ser libres y también en todas aquellas relaciones o momentos de las mismas en las que sienten ese peso: las discusiones en casa, la presión del grupo, los primeros "amores"...

Cuando hayan puesto todo eso dentro, les contaremos que, por un instante, tendrán el privilegio de vaciar su mochila de todo aquello que no quieren y podrán salvar aquello que no quieran perder y que llevan en sus hombros, no como una carga, sino como una ayuda para mantener el equilibrio (esta es la parte en la que modifiqué la metáfora tal y como aparece en la película).

El ejercicio se debe hacer de forma individual y para ayudar se puede poner música de fondo. Después pueden compartirlo en grupo pequeño o grupo grande, dependiendo de cómo funcione el alumnado que tengamos y podrán extraer conclusiones que pueden exponer a todos los demás.

La siguiente parte, y de ahí la relación con la asertividad, sería la de ¿cómo sacar todas esas cosas de la mochila? ¿Cómo hacerlo sin herir a nadie incluyéndome a mí mismo/a?,

Hacer este ejercicio supone una importante reflexión que ni los chicos y chicas ni las personas adultas solemos hacer. Vivimos cargando con nuestra mochila llena de hipotecas, coches, relojes, muchos relojes, el móvil, el portátil, el trabajo, o la falta del mismo, el qué dirán, discusiones, desilusiones... y todo ello se mezcla con la alegría, con la esperanza y con la ilusión que se ahogan un poquito en medio de ese mar tan repleto y muchas veces les cuesta salir a flote y parece que se quedan en el fondo de la mochila o, en el mejor de los casos, en un bolsillo lateral.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

- Conocer qué es aquello que nos limita
- Conocer qué es la asertividad y cómo nos ayuda
- Promover el autoconocimiento
- Promover la puesta en común aprendiendo a respetar al otro, desde sus opiniones hasta los turnos de palabra

DURACIÓN: 50 minutos repartidos en 2 minutos de visionado de película; 5 minutos de explicación, 20 minutos de reflexión y escritura. El resto del tiempo se usará para explicar la parte de la asertividad y puesto en común

SESIÓN 5: PONIENDO EN PRÁCTICA

DESCRIPCIÓN: Tras haber estado tratando en las sesiones anteriores los temas del autoconocimiento, la asertividad, la empatía, etc; es el momento de hacerles poner en práctica lo aprendido. Se les reparte un folio y un montoncito de emociones hechas en pequeños cuadraditos de papel (cada emoción tiene un color). Se les pide que piensen en algo o alguien que simbolice amor para ellos y que, con sus cuadraditos de papel hagan una composición que lo represente poniendo más de un color u otro dependiendo de la carga que tenga cada emoción en su construcción del sentimiento. Después, voluntariamente, salen a explicar lo que han creado.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

- ◇ Ser capaces de describir un sentimiento a través de las emociones
- ◇ Identificar nuestras propias emociones y simbolizarlas
- ◇ Potenciar el sistema representacional cinestésico y visual
- ◇ Compartir lo qué sentimos y cómo lo sentimos
- ◇ **DURACIÓN:** 50 minutos repartidos en 5 minutos de explicaciones, 35 minutos para la realización de la composición y 20 minutos de puesta en común

SESIONES 6 Y 7: SIN VERGÜENZA EMOCIONAL

DESCRIPCIÓN: Utilizamos unas frases que ponemos en unos globos dibujados en el corcho de clase, y les pedimos que se fijen en aquellos que escogería cada uno y porque. Os propongo que se combine el trabajo individual con el grupal. En un primer momento deben pasear por la clase

(iiiiino saben manejarse en un espacio en el que pasan horas y horas!!!!) y anotar en su libreta, o en una hoja cualquiera, 3 de las frases de los globos, pueden ser 3 frases que les animen, que les señalen nuevos propósitos..., creo que es bueno dejarles escogerlas con libertad. Es importante que esa parte de la actividad sea en silencio total, una música instrumental de fondo nos ayudará a conseguir una buena atmósfera. Cuando escojan sus frases deberán pensar la razón que les ha llevado a elegir esas y no otras para poder explicarlo después al grupo.

Esta parte no debería durar más de 15 minutos o correremos el riesgo de que se dispersen y pierdan la atención. A continuación vendría el trabajo en grupos. Deberán poner en común sus frases y hacer una presentación prezi o power point buscando imágenes que ilustren "los globos del grupo". Valen sus fotos o de internet y tienen que acompañarlas de distintas músicas que también ilustren esas imágenes y, en consecuencia, que nos hablen de las frases de los globos que son el verdadero punto de partida.

En la siguiente clase se proyectarán las presentaciones sin que ningún grupo explique nada. Esta vez nos comunicaremos con otros dos estímulos: el visual y el auditivo pero a través de la fotografía y la música. Se trata de potenciar los sistemas representacionales y de ir aprendiendo a comunicarnos sin palabras, a sacar de dentro nuestras músicas y nuestras fotos emocionales.

Ved sus trabajos dejando que os/les llegue la música, las imágenes y que se empapen que lo que otros compañeros y compañeras dicen sin usar las palabras de una manera explícita. El ambiente que se crea, la sensación con la que se sale del aula, es especial.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

- ◇ Utilizar las nuevas tecnologías para realizar trabajos relacionados con la inteligencia emocional
- ◇ Potenciar el trabajo en equipo y todo lo que ello supone
- ◇ Reconocer semejanzas y diferencias en los demás compañeros
- ◇ Hacer del aula un espacio cómodo y familiar

DURACIÓN: 2 sesiones de 50 minutos cada una, en la primera realizarán los trabajos y en la segunda solo harán exposiciones

10. EVALUACIÓN DE LOS RESULTADOS E IMPACTO

La evaluación se realizará a través de la siguiente rúbrica, completándose una por cada sección en la que se ha intervenido

Criterios	Excelente 5	Muy bueno 4	Bueno 3	R e g u l a r 2	Deficiente 1
Objetivos	Presenta objetivos generales y específicos que son completamente alcanzables .	Presenta algunos objetivos generales y específicos que son que pueden ser alcanzables .	Los objetivos no están claramente definidos dentro del proyecto.	Los objetivo son levemente alcanzables y su redacción no es del todo clara.	Los objetivos no son alcanzables
Propuesta de intervención y Contenidos	Presenta un contenido lógico que permite llegar a los resultados de esperados. Los contenidos son innovadores , pertinentes, vigentes y mantienen una secuencia lógica considerand o la duración del proyecto	Presenta un contenido lógico que permite llegar a los resultados esperados. Los contenidos son medianament e innovadores y creativos; pertinentes y vigentes, pero mantienen una secuencia lógica considerando la duración del proyecto.	Presenta un contenido lógico que permite llegar a los resultados esperados. Los contenidos son medianamente pertinentes y vigentes, pero no mantienen una secuencia lógica considerando la duración del proyecto ni son innovadores y creativos.	Presenta un contenido lógico que permite llegar a los resultados esperados. Los contenidos no son pertinentes ni vigentes, y no mantienen una secuencia lógica considerando la duración del proyecto. Tienen escasa innovación	No presenta un contenido lógico que permite llegar a los resultados esperados. Los contenidos no son pertinentes ni vigentes, y no mantienen una secuencia lógica considerando la duración del proyecto. No hay innovación ni creatividad
Metodología a utilizar	Explica las actividades a realizar de forma clara y precisa.	Explica las actividades a realizar de forma clara.	Explica las actividades, aunque no es muy clara la explicación.	No explica de manera global las actividades.	No menciona la estrategia seleccionada ni explica las actividades.

Duración del programa	La duración del programa es la correcta y la exacta para la consecución de los objetivos propuestos	La duración del programa es la correcta para la consecución de los objetivos propuestos	Uno de los objetivos no puede verse debido a la duración del programa	Más de un objetivo no puede tratarse debido a la duración del programa	La duración del programa es totalmente incorrecta para la consecución de los objetivos propuestos
Actividades	Las actividades han resultado muy motivadoras para todo el alumnado	Las actividades han resultado bastante motivadoras para todo el alumnado	Las actividades han resultado algo motivadoras para todo el alumnado	Las actividades han resultado aburridas para parte del alumnado	Las actividades han resultado aburridas para todo el alumnado
Implicación	El 100% del alumnado se ha implicado en el programa	El 80% del alumnado se ha implicado en el programa	El 60% del alumnado se ha implicado en el programa	El 40% del alumnado se ha implicado en el programa	Menos del 40% del alumnado se ha implicado en el programa
Total de puntos					

La evaluación de cada uno de los aspectos ronda el 3 y el 4 de media, es decir, nos movemos en torno al bueno y al muy bueno, lo que supone una gran acogida de estas actividades por parte del alumnado.

11. CONCLUSIONES

Llevar a cabo y desarrollar un proyecto de inteligencia emocional en el aula como parte del día a día escolar debería ser algo que fuera más allá de una práctica aislada por parte de profesorado que, tratando de buscar la mejora de la formación de su alumnado, se preocupa por autoformarse y preparar dinámicas y actividades que ahonden en el autoconocimiento y en la autogestión emocional.

Cuando se llevan a la práctica estas actividades el alumnado las acoge y las realiza con ganas e implicándose, lo que pone de manifiesto una necesidad por su parte de trabajar y profundizar en estos aspectos.

La figura del docente y nuestro rol ha cambiado de forma radical. No somos transmisores de conocimiento solamente, sino que somos acompañantes privilegiados del proceso de crecimiento y maduración de cada uno de los chicos y chicas que se sientan en nuestras aulas. Educarlos en y con inteligencia emocional es prepararlos para la vida y para el cambiante y difícil mundo laboral. Es, sin duda, el punto de partida de las verdaderas aulas del siglo XXI.

FIRMA PSEUDÓNIMO: Ellie Fredricksen