

Programa de educación  
socio-emocional y  
convivencia

CEIP SAN BARTOLOMÉ

Mairena del Alcor, Sevilla

## **Educación emocional**

Proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Capacitar al alumnado de conocimientos y competencias emocionales que permitan afrontar la vida tanto personal como profesional con éxito y aumentar su bienestar a nivel de salud y de convivencia. (Bisquerra, 2000).

- Crear un ambiente sano
  - Normas
  - Mensajes que ayude a generarlo: formato libre y colocarlo en la clase.
  - Relaciones interpersonales (juegos online)
  - Decoración (maceta)
- Reconocer las emociones
  - Cuáles son
  - Cómo se representan
- Cómo soy y cómo me ven los demás (ficha de valores)

## **Justificación**

El objetivo de este programa es ofrecer al alumnado del centro, desde los 3-4 años a los 12 años, un programa práctico y orientativo, así como transversal, para el desarrollo de la Inteligencia Emocional, Habilidades Sociales y estrategias de Resolución de Conflictos, desde la "acción tutorial", con el fin de aumentar el nivel de bienestar emocional en el alumnado y mejorar las relaciones entre ellos, brindando de esta manera una formación en la convivencia pacífica.

## Estructura

El programa se estructura en tres bloques, impartidos a lo largo de cuatro meses aproximadamente: Educación Emocional, Habilidades Sociales y Resolución Pacífica de Conflictos. La descripción de estos bloques, así como de sus objetivos y contenidos, aparece en el siguiente cuadro.

El programa contiene 15 actividades por curso: diez actividades para el primer bloque de Educación Emocional, dos actividades para el segundo bloque de Habilidades Sociales y tres actividades para el tercer bloque de Resolución Pacífica de Conflictos.

Las actividades planteadas tienen, en general, una duración de 30 a 45 minutos aproximadamente, no obstante, algunas actividades (por ejemplo las pertenecientes al bloque Habilidades Sociales...) están planteadas para realizarlas en varias sesiones.

Junto con estas sesiones, se dan otros tiempos para la generalización de las habilidades aprendidas, gracias al uso de estrategias permanentes, actividades fuera del aula y el uso de nuevas técnicas didácticas por parte del profesorado.

BLOQUE	OBJETIVOS	CONTENIDOS
EDUCACION EMOCIONAL	Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones e identificar las emociones de los demás.	La conciencia emocional, que nos permite darnos cuenta y ser conscientes de: <ul style="list-style-type: none"><li>• Lo que sentimos.</li><li>• Poner nombre a las emociones que sentimos. Vocabulario emocional.</li><li>• Identificar y ser conscientes de las emociones de las demás personas.</li><li>• Conciencia del propio estado emocional.</li><li>• Comprender el significado y las ventajas o desventajas de cada una de las emociones.</li></ul>
	Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.	La regulación emocional, que nos permite responder de manera adecuada a las distintas situaciones emocionalmente intensas (estrés, frustración, cansancio, enfado, debilidad, miedo, inseguridad, alegría, ilusión...) <ul style="list-style-type: none"><li>• Estrategias de regulación emocional: diálogo interno, relajación, reestructuración cognitiva...</li><li>• Estrategias para el desarrollo de emociones positivas.</li><li>• Regulación de sentimientos e impulsos.</li></ul>
	Desarrollar la habilidad de automotivarse.	La autonomía emocional, que nos permite tener confianza en nosotros/as mismos/as, tener autoestima, pensar positivamente, auto-motivarnos, tomar decisiones de manera adecuada y responsabilizarnos de forma relajada y tranquila. <ul style="list-style-type: none"><li>• Noción de identidad, conocimiento de uno/a mismo/a (auto concepto).</li><li>• Valoración positiva de las propias capacidades y limitaciones.</li></ul>

## Educación socio-emocional y convivencia

---

BLOQUE	OBJETIVOS	CONTENIDOS
RESOLUCIÓN PACÍFICA DE CONFLICTOS	Desarrollar conductas de interacción básicas en el contexto social cotidiano	<p>Habilidades básicas de interacción social:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sonreír y reír.</li> <li>• Saludar.</li> <li>• Presentaciones.</li> <li>• Favores.</li> <li>• Cortesía y amabilidad.</li> </ul> <p>Habilidades para hacer amigos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reforzar a los otros.</li> <li>• Unirse al juego con otros.</li> <li>• Cooperar y compartir.</li> </ul>
	Desarrollar conductas que le permitan comunicar sentimientos, opiniones y afectos de forma asertiva.	<p>Habilidades conversacionales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniciar conversaciones.</li> <li>• Terminar conversaciones.</li> <li>• Unirse a la conversación de otros.</li> <li>• Conversaciones de otros.</li> </ul> <p>Habilidades relacionadas con las emociones, sentimientos y opiniones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoafirmaciones positivas.</li> <li>• Expresar emociones.</li> <li>• Defender los propios derechos.</li> <li>• Defender las propias opiniones.</li> </ul>
	Ser capaces de mantener interacciones asertivas con los demás.	<p>La asertividad se define como: "La conducta interpersonal que implica la expresión directa de los propios sentimientos y la defensa de los propios derechos personales, sin negar los derechos a los otros".</p> <p>El contenido de esta habilidad hay que tenerlo en cuenta insistiendo en que la defensa asertiva de nuestros derechos no impida el respeto a los derechos de los demás. Hay que defender nuestros derechos sin herir los de los demás.</p> <p>Distinguiéndola de la agresividad que busca la defensa de los propios derechos por encima de los demás o de la inhibición, que dificulta el adecuado desarrollo personal y la libre expresión de las emociones y sentimientos.</p>
	Trabajar sobre el conflicto, conocer las características que presentan y saber aplicar estrategias para resolverlos de manera pacífica y ajustada a la situación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar situaciones de conflicto.</li> <li>• Desarrollar estrategias para hacer frente a los conflictos de forma positiva y asertiva.</li> </ul>

---

## ACTIVIDADES PARA EL SEGUNDO CICLO

---

### 3º PRIMARIA

<ul style="list-style-type: none"><li>● EDUCACIÓN EMOCIONAL</li></ul>
---

- |   |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Dado de las emociones</li><li>2. La flor</li><li>3. Los soles de las emociones</li><li>4. Intensidades</li><li>5. Círculo</li><li>6. Cómo actuaría ante determinadas situaciones</li><li>7. Dirijo mi enfado</li><li>8. El día ideal</li><li>9. El dulce círculo</li><li>10. Soy capaz</li></ol> |
|---|

<ul style="list-style-type: none"><li>● HABILIDADES SOCIALES</li></ul>
--

- |  |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"><li>11. Iniciar conversaciones</li><li>12. Mantener conversaciones</li></ol> |
|--|

<ul style="list-style-type: none"><li>● RESOLUCIÓN PACÍFICA DE CONFLICTOS</li></ul>
---

- |   |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"><li>13. El disco rayado</li><li>14. Ficha de conflictos</li><li>15. Los juegos de roles</li></ol> |
|---|

Actividades 1 a 10 (Programa Educación Emocional 2º ciclo Primaria. Diputación de Guipúzcoa). Actividades 11 y 12 (Programa de enseñanza de habilidades de interacción social PEHIS). Actividades 13 a 15 (Actividades Asertividad y Análisis de Conflictos Educarrueca, "La resolución creativa de conflictos. William J. Kreidler)

## ACTIVIDADES PARA EL SEGUNDO CICLO

---

### 4º PRIMARIA

- EDUCACIÓN EMOCIONAL

1. Tocando emociones
2. ¿Quién es quién?
3. ¿Cómo me siento?
4. Mi objeto preciado
5. Representando
6. El ejercicio del “bombo”
7. Mi respiración
8. Gracias a eso
9. ¡Y qué!
10. Voy a conseguirlo

- HABILIDADES SOCIALES

11. Unirse a la conversación de otros
12. Participar en conversaciones de grupo y defender opiniones

- RESOLUCIÓN PACÍFICA DE CONFLICTOS

13. Decir lo que piensas
14. Análisis de un conflicto
15. La inversión de roles

Actividades 1 a 10 (Programa Educación Emocional 2º ciclo Primaria. Diputación de Guipúzcoa). Actividades 11 y 12 (Programa de enseñanza de habilidades de interacción social PEHIS). Actividades 13 a 15 (Actividades Asertividad y Análisis de Conflictos Educarrueca, "La resolución creativa de conflictos. William J. Kreidler)

## Metodología

Se partirá de un enfoque constructivista utilizando una metodología globalizada y activa, con el fin de construir aprendizajes y habilidades socioemocionales significativos y funcionales en cualquier contexto y situación.

Las actividades que posteriormente se detallan se realizarán en la hora de tutoría, establecida previamente en el horario de cada curso, siendo el tutor o tutora del grupo, la figura responsable de llevarlas a cabo.

Las actividades se realizarán en la mayoría de los casos, primero de manera individual, posteriormente en pequeños grupos, para finalizar en grupo-clase.

En cada actividad se indica el procedimiento de su desarrollo.

### Sugerencias metodológicas para los tutores y tutoras:

- Es necesario preparar la actividad con anterioridad.
- Presentar los objetivos de la actividad con un lenguaje adecuado a la edad de los alumnos y de forma breve.
- Promover verbalmente la escucha activa entre las personas participantes.
- Estimular la reflexión y el razonamiento.
- Identificar incidentes negativos sin entrar en acusaciones directas.
- Potenciar la reflexión estructurando el grupo en círculo, e incluso rompiendo la barrera estructural que puede suponer el pupitre.
- Es recomendable utilizar estrategias emocionales y vivenciales: cuentos, títeres y algunas dramatizaciones.
- Utilización de recursos de la vida cotidiana en las actividades: prensa, fotografías, revistas...
- Es necesario que el tutor-a promueva y guíe la reflexión sobre lo acontecido o expuesto en clase. En la fase de reflexión, el profesorado constatará si los objetivos expuestos al principio de la actividad han sido interiorizados por el alumnado del grupo-clase.

Técnicas a utilizar en el entrenamiento de habilidades sociales (Act nº 11 y 12):

## **1. Instrucción**

La sesión de entrenamiento empieza con un comentario del tutor/a sobre la conducta que va a ser objeto de aprendizaje. En esta instrucción es importante:

- La presentación e identificación de la conducta propuesta a través de ejemplos.
- Una vez que el tutor/a ha comprobado que el alumnado entiende la conducta a tratar en la sesión, es útil, discutir entre todos, las razones por las que es bueno mostrar este tipo de habilidad o conducta.
- Es importante que el alumnado se implique, para ello el tutor/a hará preguntas sobre cómo se sintieron ellos cuando actuaron inadecuadamente.

## **2. El modelado**

Puede realizarse mediante la actuación del tutor/a o bien mediante la exposición de modelos (grabados en video).

Una forma de hacerlo es que el tutor/a seleccione una serie de ejemplos de situaciones con las preguntas, respuestas o intervenciones adecuadas que deberían formularse.

## **3. Ensayo conductual. Role-playing. Dramatizaciones**

El siguiente paso importante es que los niños ejecuten el componente durante una interacción práctica. Existen varias formas de realizar este ensayo:

- Verbalización de ejemplos.
- Interacciones simuladas. Role-playing. Dramatizaciones.



### **4. Reforzamiento del educador. Retroalimentación o Feedback**

El reforzamiento consiste en decir o hacer algo agradable al niño-a después de una buena ejecución.

En la retroalimentación o feedback, el tutor/a informa al alumnado de lo que ha hecho bien, citando ejemplos del empleo adecuado. Cuanto más detallado o específico sea, más probable será que mejoren su ejecución.

El tutor/a debe procurar que el feedback sea un reforzamiento positivo de los aspectos valiosos manifestados por cada niño-a. Debe centrarse en algo que ellos hayan hecho bien, aunque sea sólo haberse esforzado por seguir ensayando en una situación difícil. No obstante, acto seguido ha de pasar a comentar lo que hace que esa conducta siga siendo aún deficiente.

### **5. Transferencia. Tareas para casa.**

No existe aprendizaje si no existe transferencia de esa conducta en el tiempo a otros contextos ya situaciones específicas. Se trata de conseguir esta transferencia a través de dos etapas o fases de entrenamiento principalmente:

- Transferencia a nuevas situaciones en la que el alumnado practica la habilidad social aprendida en situaciones distintas. Un procedimiento es presentar al niño-a situaciones de práctica, nuevas y distintas. A través de la observación, el tutor/a estará en condiciones de saber si son capaces de aplicar sus nuevas habilidades bajo situaciones distintas.
- Tareas para casa en las que se comenta con el alumnado el nombre de las personas con quienes practican la habilidad, los niños-as informarán de cómo les fueron las tareas. El tutor/a debería obtener detalles sobre lo que sucedió exactamente y cuidar de que sean recompensados apropiadamente por dicha tarea.

## Evaluación

La evaluación es necesaria para conocer si los objetivos expuestos en el diseño del programa se han cumplido. No obstante no se calificarán ni se pondrán notas en Séneca, si acaso algunas observaciones a las familias.

Para ello, debemos evaluar tanto el desarrollo de las actividades como el producto final. Algunas herramientas que pueden ser útiles son:

El **diario**, en el que se describirá todo lo que ocurra. Mediante un registro narrativo, el diario recoge las conductas aparecidas, los contenidos que se expresan y los productos de cada actividad (dibujos, cuentos, caretas...).

El **cuestionario** es la herramienta que al término de cada actividad ayuda a evaluarla:

- Grado de placer, de participación, clima del grupo, comunicación-escucha y grado de obtención de los objetivos.
- Elementos positivos y dificultades de la sesión y como mejorar las mismas.

## Bibliografía

Casares, M. (1997). Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS) para niños y niñas en edad escolar. Madrid: Ciencias de la Educación Preescolar y Especial.

<http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/web/eskolabakegune/material-de-la-diputacion-de-guipuzcoa> [Consultado en febrero de 2017].

<https://pazuela.files.wordpress.com/2016/12/17-actividades-de-asertividad-16.pdf> [Consultado en febrero de 2017].

<https://pazuela.files.wordpress.com/2016/05/12-09-anc3a1lisis-de-los-conflictos.pdf> [Consultado en febrero de 2017].

<http://www.oei.es/valores2/926327.pdf> La resolución creativa de conflictos [Consultado en febrero de 2017].