

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).

Justificación

El objetivo de este programa es ofrecer al alumnado de sexto de primaria 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 cinco bloques, impartidos a lo largo de siete meses aproximadamente: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, habilidades socioemocionales y habilidades de vida y bienestar. La descripción de estos bloques, así como de sus objetivos y contenidos, aparece en un cuadro en la página 3.

Las actividades planteadas tienen, en general, una duración de 40 a 45 minutos aproximadamente, no obstante, algunas actividades pueden extenderse varias sesiones, dependiendo del interés, motivación y participación del alumnado.

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.

Educación socio-emocional y convivencia

BLOQUES	OBJETIVOS	CONTENIDOS
<ul style="list-style-type: none"> ● Habilidades para la vida y el bienestar personal 	<ul style="list-style-type: none"> ● Ofrecer recursos que ayuden a organizar una vida sana y equilibrada 	<p>Habilidades de organización (del tiempo, trabajo, tareas cotidianas) y desarrollo personal y social.</p> <p>Habilidades en la vida escolar y social.</p> <p>Actitud positiva y real (mediante planes de acción individual) ante la vida.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● Conciencia emocional 	<ul style="list-style-type: none"> ● Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones e identificar las emociones de los demás. 	<p>Conciencia del propio estado emocional. Lo que sentimos.</p> <p>Nombramos las emociones que sentimos.</p> <p>Vocabulario emocional.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● Regulación emocional 	<ul style="list-style-type: none"> ● Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones y responder de manera adecuada a las distintas situaciones emocionalmente intensas (estrés, frustración, cansancio, miedo, inseguridad, alegría...) 	<p>Estrategias de regulación emocional: diálogo interno, relajación.</p> <p>Estrategias para el desarrollo de las emociones positivas.</p> <p>Regulación de sentimientos e impulsos.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● Autonomía emocional 	<ul style="list-style-type: none"> ● Desarrollar confianza en nosotros mismos, tener autoestima, pensar positivamente, automotivarnos, tomar decisiones de manera adecuada y responsabilizarnos de forma relajada y tranquila. 	<p>Conocimiento de uno mismo (autoconcepto).</p> <p>Valoración positiva de las propias capacidades y limitaciones.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● Habilidades socioemocionales 	<ul style="list-style-type: none"> ● Desarrollar conductas que les permitan ser capaces de manejar cada una de las distintas situaciones sociales con el conjunto de emociones positivas y negativas que ello conlleva. 	<p>Escucha activa y dinámicamente a las otras personas. Así, les haremos sentirse importantes.</p> <p>Dar y recibir críticas de manera constructiva.</p> <p>Comprender al resto y conseguir que nos comprendan.</p> <p>Ser asertivo en nuestro comportamiento</p> <p>Enfrentarnos inteligentemente a los conflictos diarios.</p> <p>Mantener buenas relaciones interpersonales.</p> <p>Trabajar en equipo e implicar a las personas en proyectos y objetivos.</p>

Educación socio-emocional y convivencia

ACTIVIDADES PARA QUINTO DE PRIMARIA

5º PRIMARIA

BLOQUES	ACTIVIDADES
<ul style="list-style-type: none">● Acogida y bienvenida:<ul style="list-style-type: none">○ Ser conscientes de la necesidad de contar con normas de funcionamiento conocidas y elaboradas por todos.○ Participación activa en la elaboración de las mismas.	<ul style="list-style-type: none">- Lluvia de ideas para la elaboración de las normas de clase.- Análisis, reflexión y redacción grupal de las mismas.- Elaboración y decoración por parejas de las normas de clase para su publicación en la misma.
<ul style="list-style-type: none">● Participación activa en la dinámica de clase:<ul style="list-style-type: none">- Ser participativo en la puesta en marcha de la dinámica de clase.- Conocer el procedimiento a seguir para la mejora de la ortografía y la autogestión del préstamo de libros de la biblioteca.	<ul style="list-style-type: none">- El hospital de la ortografía.- Fichero de control de préstamos de libros de la biblioteca.- Presentación del resultado final de la actividad: marcapáginas de registro de lecturas.
<ul style="list-style-type: none">● Educación emocional:<ul style="list-style-type: none">- Ser consciente de la interacción emoción, pensamiento y comportamiento.- Aprendo a regular las emociones.- Hacer frente a situaciones creadas por emociones intensas.	<ul style="list-style-type: none">- Adivinar emociones.- Diario de emociones.- Adivinar quién es.- Representaciones.- Caja de bombones.- Cómo me manejo con mis emociones.- Silla mágica.- El sube-baja de la tripa.- Los mejores momentos.- Me gusta-no me gusta.
<ul style="list-style-type: none">● Habilidades sociales:<ul style="list-style-type: none">- Definir las habilidades sociales, su uso y su importancia.- Identificar la comunicación verbal y no verbal en los demás y en nosotros mismos.	<ul style="list-style-type: none">- Autoafirmaciones positivas/Expresar y recibir emociones.- Defender las propias opiniones y disentir.
<ul style="list-style-type: none">● Resolución pacífica de conflictos:<ul style="list-style-type: none">- Relaciones y normas sociales.- Comunicación.- ¿Cómo resolver problemas?	<ul style="list-style-type: none">- Expresar y mantener tu negativa.- Observadores de conflictos.

Educación socio-emocional y convivencia

- Respeto y responsabilidad.	- El método de discusión justa.
------------------------------	---------------------------------

Educación socio-emocional y convivencia

ACTIVIDADES PARA SEXTO DE PRIMARIA

6º PRIMARIA

BLOQUES	ACTIVIDADES
<ul style="list-style-type: none">● Conciencia emocional:<ul style="list-style-type: none">- Ser consciente de mis emociones- Conocer y nombrar emociones- Estoy conociendo las emociones del resto	<ul style="list-style-type: none">- Mis emociones- Me sonrojo- ¿Y tú qué sientes?
<ul style="list-style-type: none">● Regulación emocional:<ul style="list-style-type: none">- Ser consciente de la interacción emoción, pensamiento y comportamiento- Aprendo a regular las emociones- Hacer frente a situaciones creadas por emociones intensas	<ul style="list-style-type: none">- Actuamos como pensamos- Yo regulo mis emociones- Uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete.
<ul style="list-style-type: none">● Autonomía emocional:<ul style="list-style-type: none">- Valorarnos nosotros mismos- Responsabilidades- Ser capaz de pedir ayuda	<ul style="list-style-type: none">- Y tú, ¿cómo me ves? (ficha de valores)- Nacer, crecer y madurar- Uno más uno son once
<ul style="list-style-type: none">● Habilidades socioemocionales:<ul style="list-style-type: none">- Empatía- Aprender a escuchar	<ul style="list-style-type: none">- ¡Te comprendo chica! ¡Cómo no voy a comprenderte!- Si, dime...te escucho
<ul style="list-style-type: none">● Habilidades de vida y bienestar:<ul style="list-style-type: none">- Éxito- Objetivos- Bienestar- Organización	<ul style="list-style-type: none">- Es esfuerzo antes que éxito, también en el diccionario- Cuando sea mayor...- Soy feliz- Crear un ambiente sano: normas en positivo, mensajes que ayuden a generarlo (formato libre y colocarlo en la clase), relaciones interpersonales (juegos online) y decoración.- Organizo mi tiempo de estudio/actividades extraescolares

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 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.

Además de las actividades programadas para trabajar en cada uno de los bloques, en la clase de 5º se comenzará cada sesión con el análisis semanal de las aportaciones del alumnado en la dinámica “Cuento, propongo y felicito”.

Sugerencias metodológicas:

- 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.
- Establecer el respeto a las personas y a sus opiniones como norma en las sesiones.
- Debido a que en los diversos temas que tratemos se manifestarán opiniones personales, sentimientos, emociones, etc, no existirán respuestas correctas e incorrectas, todas serán válidas y respetables.
- Por cuestiones de tiempo, todo el alumnado no podrá manifestar su opinión siempre, por lo que debemos comprender que habrá sesiones en las que podremos participar más

Educación socio-emocional y convivencia

activamente y en otras que serán otros compañeros. No obstante, si un tema es de bastante interés y debemos ampliar las sesiones, lo haremos.

- El diálogo y la escucha activa serán fundamentales.
- Nadie se verá obligado a intervenir, lo hará cuando se sienta seguro.

Técnicas a utilizar en el entrenamiento de habilidades sociales:

1. Instrucción

La sesión de entrenamiento empieza con un comentario del tutor 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 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 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 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 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 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 y a 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 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 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].

Inteligencia emocional. Educación secundaria obligatoria (1º ciclo). Gipuzkoa. Educación emocional y Social.