



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

DESDE LA EDUCACIÓN HASTA LA FELICIDAD. INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL AULA

Alumno/a: **Noelia García Justicia**

Tutor/a: Prof. D. Pedro Palomares Ruiz
Dpto.: Pedagogía

Junio, 2021

ÍNDICE

RESUMEN

PALABRAS CLAVE

ABSTRACT

KEY WORDS

1. INTRODUCCIÓN	Pág 4
2. JUSTIFICACIÓN PERSONAL.....	Pág 5
3. CONTEXTO.....	Pág 7
3.1 Situación de partida: características y necesidades de los participantes.....	Pág 10
4. OBJETIVOS DEL PROYECTO	Pág 12
4.1 Objetivo general.....	Pág 12
4.2 Objetivos específicos.....	Pág 13
5. ACTIVIDADES Y PLANIFICACIÓN.....	Pág 13
5.1 Contextualización.....	Pág 13
5.2 Metodología.....	Pág 14
5.3 Cronograma.....	Pág 14
5.4 Sesiones y actividades.....	Pág 15
6. EVALUACIÓN, CONTROL Y SEGUIMIENTO.....	Pág 35
7. PROMOCIÓN Y DIFUSIÓN.....	Pág 35
7.1 Posibles propuestas de continuidad.....	Pág 36
8. CONCLUSIONES	Pág 36
9. BIBLIOGRAFÍA	Pág 37
10. ANEXOS	Pág 39
10.1 Anexo I:	Pág 39
10.2 Anexo II:	Pág 39
10.3 Anexo III:	Pág 39

RESUMEN

El presente trabajo de fin de grado (TFG) nace con el objetivo de ofrecer una propuesta didáctica para desarrollar la inteligencia emocional en un centro educativo. Es importante para los alumnos y alumnas desarrollar de manera integral todas sus capacidades, entre ellas sus habilidades emocionales. Saber expresar y controlar sus emociones, les va a permitir relacionarse en sociedad de manera adecuada y por lo tanto, de la forma más exitosa posible. Consta con dos partes: La primera, en la que hacemos una revisión bibliográfica sobre el concepto de emoción y de inteligencia, así como de las principales teorías sobre inteligencia, concretando finalmente con la inteligencia emocional. Además de analizar la importancia de la educación emocional en la escuela (se ha realizado una revisión de la normativa educativa vigente con el objetivo de conocer la importancia que el sistema educativo otorga a la inteligencia emocional). La segunda parte, donde se expone una propuesta metodológica educativa para ser implantada por los docentes, en la que se trabajan diferentes aspectos de la inteligencia emocional a través del siguiente programa.

PALABRAS CLAVE

Inteligencia emocional, educación emocional, educación primaria, programas de intervención educativa , habilidades sociales en el aula.

ABSTRACT

This final degree project (TFG) aims to offer a didactic proposal to develop emotional intelligence in the classroom. It is important for students to comprehensively develop all their abilities, this includes their emotional abilities. Knowing how to express and control their emotions will allow them to relate in society in an appropriate way and therefore the most successful possible. It has two parts. The first in which we review the concept of emotion and intelligence as well as the main theories about intelligences, finally specifying emotional intelligence, as well as analyzing the importance of emotional education in school and a review of current educational regulations. with the aim of knowing the importance that the educational system gives to emotional intelligence and a second part where an educational methodological proposal is exposed to be implemented by teachers, where different aspects of emotional intelligence are worked through through the following program.

KEY WORDS

Emotional intelligence, emotional education, primary education, educational intervention programs, social skills in the classroom.

1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo pretende trasladar los recientes estudios y las investigaciones aportadas sobre la aplicación de la Inteligencia Emocional al ámbito educativo, abordando sus bases y principios como una herramienta imprescindible en esta etapa de la vida. Si tomamos en consideración que uno de los pilares básicos de la educación se acuna en el desarrollo integral de los niños y niñas; no podemos prescindir, de ninguna de las maneras de esta área que subyace en cada individuo, siendo las emociones el motor de cada una de las decisiones que tomamos y tan presentes siempre a lo largo de nuestro desarrollo vital. De esta forma, podremos hablar de una educación integral que tiene en cuenta a los niños y niñas como un todo, fomentando el desarrollo y la adquisición de competencias en cualquiera de sus dimensiones vitales (biológicas, psicológicas y sociales) donde toma gran importancia el terreno de Inteligencia Emocional, desde la mejora del rendimiento académico cuando somos pequeños hasta vivir en ese estado de calidad de vida del que mucho se habla pero poco nos enseñan a conseguirlo ni siquiera en nuestra etapa adulta. “Quien nace lechón puede morir águila imperial” de Alberto Ortega en su libro *Vivir en inteligencia emocional* (2019, p 32).

Partiendo de esta premisa, en la primera parte de este trabajo y tras una profunda investigación teórica se muestra una revisión bibliográfica en la que se expondrán algunas de las reflexiones de los principales autores de investigaciones en este terreno de la Inteligencia Emocional. Se abordarán aspectos como sus inicios y antecedentes históricos, su creación y divulgación como ciencia empírica y los principales modelos en los que se ha clasificado. Seguidamente, el siguiente apartado lo dedicaremos para explicar el desarrollo emocional en las diferentes etapas educativas de 3 a 16 años, teniendo como referencia los curriculums educativos referente a cada etapa con el fin de promover y desarrollar una educación emocional como perfeccionamiento de la acción psicopedagógica. En él trataremos de justificar su gran relevancia y necesidad en la escuela apoyándonos sobre diferentes estudios y programas educativos.

La siguiente parte que desarrollamos es una propuesta de intervención educativa la cual lleva incrustadas las líneas básicas sobre la inteligencia emocional mencionadas

anteriormente, con la intención de favorecer la educación de los alumnos y alumnas como un todo. Este programa de Inteligencia Emocional puede ser implantado por cualquier centro educativo adaptándose así su nivel a cada una de las etapas académicas a las que se pretenda que vaya dirigido. Con esta propuesta de intervención pretendemos aumentar las posibilidades que tiene cada niño y niña de conseguir una mejora en su currículum, en su calidad de vida, en sus relaciones sociales, en su autoestima, su seguridad y el concepto sobre ellos mismos y el mundo que les rodea, en definitiva educar a niños y niñas inteligentes emocionalmente proporcionando las herramientas necesarias, para que ellos puedan ser y manifestar desde temprana edad el cambio que se quiere ver en el mundo.

Finalmente, mostraremos una recopilación de las principales ideas que destacan junto con el análisis y las conclusiones extraídas durante la elaboración de este estudio. De la misma manera, también se hará una profunda reflexión intentando indagar en los aspectos más relevantes de nuestra praxis educativa.

2. JUSTIFICACIÓN PERSONAL

Desde los primeros indicios de existencia de vida humana, se conoce que su supervivencia y evolución como especie no hubiera sido posible sin la presencia de sociedades (grupo de iguales). Los seres humanos somos sociales y por ende desde que nacemos la necesidad de relacionarnos con los demás. Para “ Abraham Maslow, (1943) en su trabajo conocido como *La pirámide de las necesidades humanas*, la necesidad social era la base de la supervivencia y la seguridad”.

“Las personas pasamos prácticamente todo el tiempo de nuestra vida relacionándonos con los demás , en múltiples ámbitos familia, amigos, escuela, trabajo, etc. Siendo en estos intercambios sociales donde las personas desarrollamos y hacemos uso de esa habilidad que hoy conocemos como Inteligencia Emocional que nos abre un abanico de posibilidades para que dichos intercambios sociales sean exitosos como explica Alberto Ortega en su libro *Vivir en inteligencia emocional*, (2019, p 15-30)”. Teniendo claro esto ¿Por qué muchas veces el ser humano no encuentra el éxito en sus relaciones sociales? ¿Porque cada vez la sociedad se está volviendo más individualista? ¿Por qué vemos a diario a tantos niños, niñas y adolescentes con poco control de sus emociones; encaminando así su vida de persona adulta bajo esa ineptitud emocional?

Goleman conocido como el padre de las bases sobre Inteligencia Emocional, en su Best Seller *Inteligencia Emocional* ya hacía referencia a la mala gestión que tenemos las personas con el enfado y sobre cómo esto nos convierte en personas cada vez más frustradas. Aquel el problema que se nos presenta no sería el enfado como emoción sino la conveniencia de estas emociones y su ambición.

La Inteligencia emocional como habilidad de las personas es plenamente ejercitable y con plasticidad al cambio. ¿Alguien nos enseña a gestionar nuestras emociones? Desde este proyecto consideramos que la escuela debe ser un lugar que cuente con las herramientas necesarias para que los niños y niñas puedan desarrollarse de manera plena e integral con el fin de hacer adultos con total libertad y responsabilidad de sus acciones con las mayores posibilidades de éxito. La educación de nuestras escuelas tiene como objetivo el desarrollo integral de su alumnado, trabajando todas las dimensiones que hacen del ser humano un ser completo. “Las habilidades cognitivas, siendo imprescindibles, no son suficientes; es necesario adquirir desde edades tempranas actitudes clave como la confianza individual, el entusiasmo, la constancia y la aceptación del cambio (...).”

Aun así es habitual encontrar a día de hoy que las escuelas en general utilizan la mayor parte de su tiempo en trabajar contenidos académicos de manera explícita y que marca poca diferencia con la clásica educación, como si en este terreno apenas se hubiese notado una evolución a pesar de los años y todos los estudios aportados. Desde aquí nosotros apostamos por tener muy presentes los contenidos actitudinales como una materia que tiene que trabajarse de manera transversal e implícita como parte del currículum, en las diferentes áreas y etapas educativas de los menores, apoyándonos en el fin de la educación que persigue la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE)

“Facilitar a los alumnos y alumnas los aprendizajes de la expresión y comprensión oral, la lectura, la escritura, el cálculo, la adquisición de nociones básicas de la cultura, y el hábito de convivencia así como los de estudio y trabajo, el sentido artístico, la creatividad y la afectividad, con el fin de garantizar una formación integral que contribuya al pleno desarrollo de la personalidad de los alumnos y alumnas y de prepararlos (...).”

En esta sociedad en la que vivimos, la Inteligencia emocional es una capacidad que cada vez es más apreciada. Cuando nos convertimos en adultos la sociedad ya espera de nosotros que estemos preparados en este tema. En diferentes áreas como el trabajo, las relaciones, la crianza de los hijos, etc, la correcta gestión y uso de las emociones abre muchas

puertas y por este motivo es un tema tan recurrente y valorado en la actualidad. Si educamos niños y niñas con esta habilidad los haremos más fuertes para lidiar con las diferentes situaciones que se le puedan presentar a lo largo de su vida de la manera más eficiente para ellos mismos y para la sociedad presente y futura. Abordando el aprendizaje emocional en las aulas desde la primera infancia, estaremos desarrollando desde edades tempranas distintas habilidades emocionales que le permitirá al propio alumno identificar sus propias emociones y expresar su estado de ánimo, así como saber identificar las emociones de los demás que los convertirá en personas más empáticas y favoreciendo de la misma manera su autoestima y autoconcepto.

Por estos motivos se hace tan importante que desde la escuela se siga investigando sobre Inteligencia Emocional y que a manos del profesional docente se implanten y se pongan en práctica diferentes programas educativos. Solo de esta manera podremos decir que se está trabajando por una educación amplia en paralelo a la formación de la personalidad que desarrollan los niños a lo largo de la etapa educativa, tomándolo como una responsabilidad social e institucional que responde a uno de los derechos básicos del alumnado. Desde esta perspectiva, trabajar la faceta emocional, se hace tan importante como trabajar la faceta intelectual ya que ninguna de las facetas podrían darse de forma aislada, sino que funcionan con su propio intercambio y sinergias.

En definitiva y sentando las bases de lo dicho anteriormente, con la realización de este proyecto se pretende abrir las puertas de las escuelas para dar paso a la Inteligencia Emocional como una competencia más. Aportando por todos los medios y con todas las herramientas didácticas que tenemos a nuestro alcance para conseguir una educación que forme a niños y niñas capaces de gestionar sus emociones propias y ajenas. Es decir, pretendemos trasladar los aprendizajes necesarios desde la escuela para que los alumnos y alumnas desarrollen la Inteligencia Emocional que tanta falta les hará en su desarrollo presente y futuro.

3. CONTEXTO

Antes de empezar a hablar de Inteligencia Emocional tenemos que tener claro su propio término que, aunque recientemente sea un tema que cada vez más va inundando diferentes estudios e investigaciones, sabemos que hay una gran parte de la población que sigue asociando este concepto y sus prácticas como insustanciales y de poco valor. Como dice Ortega, A. (2017) en su libro “Vivir en Inteligencia Emocional”: “Hablar de emociones

para muchas personas es todavía símbolo de debilidad y, por ende, asocian esa debilidad al propio concepto, a pesar de que éste encierra una fuerza fuera de lo común”. Esto se puede entender cuando echamos la vista atrás, a lo largo de los siglos hemos vivido en una sociedad en la que las emociones nunca han sido consideradas como una parte esencial para el desarrollo individual y social del ser humano ni mucho menos, si no todo lo contrario. Venimos de una sociedad en la que las emociones han sido ignoradas, reprimidas e incluso castigadas. Pese a todo esto, sabemos a día sin lugar a dudas que aunque ocultas, las emociones siempre han estado presentes y que, no solo sentirlas, sino reconocerlas y expresarlas es una condición innata y de carácter universal del ser humano.

En las sociedades ilustradas se empezó a utilizar los términos de sentimientos y emociones como categorías analíticas dignas de ser estudiadas aunque comenzaron a tener más importancia sólo con fines meramente políticos manipulados por el abuso de poder de un grupo y consumistas pero siempre dentro del ámbito político y del poder o eso es lo que se interpreta cuando hacemos un análisis socio histórico sobre los antecedentes referidos a las emociones y su forma de ser entendidas socialmente. En este punto de estudio se llegó al entendimiento de la estrecha relación que existe entre la razón y la emoción como una cuestión central tanto para analizar la forma de actuar del ser humano como para comprender la justificación moral, los juicios y los valores provenientes de la propia naturaleza del ser humano. Pese a esto no se muestra interés alguno por indagar de la misma manera con los fines de utilizarlos para conseguir un beneficio individual ni social.

No fue hasta finales del siglo XX cuando se generaron los primeros debates teóricos y analíticos que se desarrollaron en el campo de la ciencias humanistas, sociales y pedagógicas que encontraron en la Inteligencia Emocional una ciencia que podría cambiar el mundo y que aún está por descubrir. En 1983 nace la Teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner donde señala que “El C.I. no se debe medir en términos inequívocos como cuando consideramos peso, altura, o presión de sangre. Es un error de tremendas proporciones, sostiene Gardner, asumir que el C.I. es una sola dimensión estática que puede ser medida con pruebas de lápiz y papel”. Gardner sostiene que no se trata de saber cuán inteligente una persona es sino cómo esa persona manifiesta su inteligencia (citado por Gisela Emst-Slavit (2001). Entre las 8 diferencias múltiples que se diferenciaban en todos los seres humanos, aquí tendremos en cuenta dos de ellas, la **Inteligencia Intrapersonal** que nos proporciona facilidad para comprender las emociones y los sentimientos así como para tomar decisiones; y

la **Inteligencia Interpersonal** que nos posibilita captar e interpretar el lenguaje no verbal a la misma vez que nos capacita para empatizar con los demás.

Pese a los acercamientos conceptuales, el término de Inteligencia Emocional apareció por primera vez en 1990 cuando Salovey y Mayer lo acuñaron como término definiéndolo como “ La capacidad para supervisar los sentimientos y las emociones de uno mismo y de los demás, de discriminar entre ellas y de usar esta información para la orientación de la acción y del pensamiento propios”. Según su propuesta, encontramos la conclusión de que las emociones, como cualquier parte de nuestro cuerpo tienen una función. Siendo éstas el resultado de distintos compuestos químicos segregados por diferentes glándulas de nuestro organismo y su finalidad es favorable para nosotros pero es muy importante saber escucharlas y actuar en consecuencia. Según “Alberto Ortega en su libro *Vivir en inteligencia emocional* (2019, p 32). Esta gestión no sería posible sin la Inteligencia Emocional como proceso”.

Las emociones son esenciales en la supervivencia humana y como no para su futuro progreso, se transmiten tras generaciones y también entre culturas, dato que nos hace ver que son completamente susceptibles a cualquier gestión y/o cambio que pueda tener el individuo de manera consciente o inconsciente en su vida. Distinguimos seis emociones básicas como son: el **miedo**, que nos mantiene alerta y ralentiza nuestras funciones ante cualquier situación desconocida o desagradable para nosotros; la **tristeza**, que nos permite buscar nuestra soledad interior para así poder reflexionar (consciente o inconscientemente) nuevas situaciones y aceptamos cambios de manera favorable y aunque muchas personas la intenten esquibar, solo consiguen acumularla; la **ira** (enfado) se manifiesta con respuestas nerviosas que nos manda nuestro sistema límbico como respuesta a algo que nosotros consideramos que es una invasión y nos lleva a poner límites; el **asco** que lo sentimos cuando algo no es aprobado por nuestro sistema de valores también nos paraliza de forma similar al miedo; la **sorpresa**, que agudiza todos nuestros sentidos y hace que aumente nuestra capacidad de aprendizaje y de memoria activando al completo toda nuestra capacidad perceptiva y la **alegría**, que nos carga de energía cuando la sentimos para que podamos seguir por ese camino, a modo de gasolina.

Las personas no siempre hacemos un buen uso o una buena gestión de nuestras emociones y esto por lo general tiende a traer consecuencias negativas para el desarrollo del propio individuo en particular, pasando por la evolución de la especie en general. Por eso es tan importante conocer el mensaje que nuestras emociones nos dan y conocer las de los

demás; porque nos convertirá en personas libres de elegir y optar por otras alternativas que están fuera de nuestro patrón automático y biológico. De ahí la importancia de lo que hoy llamamos Inteligencia Emocional.

Pero fue a partir del libro *Inteligencia Emocional*, convertido en Best Seller, a manos de Daniel Goleman, (1995) conocido como el padre de la Inteligencia Emocional, cuando se define esta como “La capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las situaciones” citado por Alberto Ortega en *Vivir en inteligencia emocional* (2019, p 19). Que sobretodo destaca la prevalencia de la Inteligencia Emocional (IE) por encima del Coeficiente Intelectual (CI) y quien llegó a diferenciar las emociones de los sentimientos alegando que las emociones nacen de los más instintivos (Una pérdida, detectar un ataque, una novedad, lo peligroso, lo desconocido...) mientras que los sentimientos nacen de pensamientos más elaborados. Reforzando la idea de que el pensamiento y la razón van de la mano. Cuantos más conscientes seamos de nuestros pensamientos, mayor capacidad tendremos para cambiarlos, que nos llevará a sentir de manera distinta y por tanto actuar de manera distinta. Goleman manifiesta que un **Evento** cualquiera nos transmite una **Emoción** que a su vez es procesada de manera distinta e individual por el propio **pensamiento** y que la suma de emoción y pensamiento dan lugar a un sentimiento que a su vez dan unos **resultados**. En este punto es donde surge otro gran debate sobre la dicotomía de: ¿Qué es lo que se debe perseguir a la hora de procurar una vida exitosa, llevar la razón o ser feliz?

3.1 SITUACIÓN DE PARTIDA NECESIDADES DE LOS PARTICIPANTES

La educación tradicional, de acuerdo con López (2005) se caracterizaba por querer pretender, casi exclusivamente, el desarrollo cognitivo de los niños y niñas. En consecuencia, se entendía la prevalencia del conocimiento ante las emociones. Sin embargo, a día de hoy sabemos que tanto las habilidades cognitivas como las emociones han de ser educadas. Por esto la educación actual apuesta por un aprendizaje integral, del que cabe destacar lo siguiente

“El aprendizaje integral no solo comprende los estilos cognitivos, sino que hace referencia también a la emoción, los sentimientos y la acción. La respuesta de la pedagogía a la investigación actual debe tener como objetivos, además de la transmisión de conocimientos, el desarrollo de las competencias emocionales y sociales y el estímulo de la autonomía de la propia responsabilidad y control”. (Pérez, 1998)

Desde esta mirada, la escuela se convierte así en el contexto idóneo, junto con el contexto familiar, para trabajar la Inteligencia Emocional de los niños y niñas. De hecho, en este contexto donde se nos brinda la facilidad de “enseñar a los niños a ser emocionalmente más inteligentes, dotándolos de estrategias y habilidades emocionales básicas que les protejan de los factores de riesgo o, al menos, que palien sus efectos negativos” (Salas, S. 2019).

Sobre la importancia que tiene desarrollar la IE en el ámbito educativo, podemos encontrar infinidad de argumentos que detallan la necesidad de desarrollar la IE desde pequeños, se hace imprescindible ya que es un elemento fundamental en nuestra realización como personas, lo que nos capacitará para alcanzar la felicidad personal.

De la misma manera Bisquerra (2007) considera que las emociones otorgan al individuo las posibilidades para que pueda adaptarse al mundo social y para que se desenvuelva en él, así como que potencie su motivación personal, logre objetivos, resuelva conflictos interpersonales, sea más empático, etc.

Así como Bisquerra en 2003 ya señalaba que si desarrollamos nuestra IE no solo alcanzaremos un bienestar personal, sino que también será menos probable que nos impliquemos en comportamientos de riesgo (conflictos, violencia, depresión, etc.).

Pese a toda argumentación teórica, no podemos olvidar que como cualquier propuesta de intervención, debe estar validada y desarrollada bajo las indicaciones que marcan las leyes, los decretos y las órdenes vigentes sobre la educación. Y que son las que nos rigen el camino sobre lo que tenemos que enseñar. La revisión legislativa nos lleva a la ley mencionada anteriormente que, se concreta en el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria para todo el territorio español. En este documento encontramos su artículo 6 donde se describe la finalidad de la educación, que al igual que señalaba la LOMCE, establece que los aprendizajes que se trabajan pretenden el desarrollo integral del alumno y de todas sus capacidades incluidas las referentes al desarrollo afectivo y emocional. Es aquí donde este proyecto fundamenta la importancia que tiene desarrollar la IE desde el contexto educativo.

En esta legislación se manifiestan de manera explícita objetivos, contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje para cada una de las materias. Es en esos elementos del currículo donde se pueden encontrar ciertas referencias a habilidades y capacidades relativas a la inteligencia emocional. A pesar de que cada materia tiene una

identidad propia, en todas ellas se deben trabajar contenidos que favorezcan el desarrollo de la inteligencia emocional. En concreto se trabaja estrategias de relación social, identificar emociones y sentimientos de uno mismo y de los otros, desarrollo de conductas empáticas, desarrollo del autoconcepto y la autoestima, resolución de conflictos, competencia comunicativa y actitudes de cooperación y colaboración.

Con todo esto entendemos que el sistema educativo toma como necesario la estimulación y el desarrollo de una serie de competencias emocionales para desarrollar su fin último, el desarrollo integral del alumnado. Por esto se hace tan necesario que trabajemos estas competencias de manera transversal en cada una de las materias, dedicarle tiempos explícitos cada jornada a la reflexión y al aprendizaje de habilidades emocionales, como una competencia más que se ha de adquirir en esta etapa.

Existen investigaciones recientes que nos hablan sobre la eficacia de programas de educación emocional en Educación Primaria. Todas estas refuerzan la idea de que la inteligencia emocional debería ser trabajada en el aula de manera explícita a través de la secuenciación y temporalización de actividades diseñadas con ese fin. Goleman (1995) “Tener un alto cociente intelectual no conlleva a tener un grado alto de inteligencia emocional, sin embargo sí que hay relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico”.

Teniendo en cuenta que nuestro alumnado pasa gran parte de su tiempo en la escuela, la comunidad educativa se convierte en unos de los principales agentes que participan en la conformación del desarrollo y la personalidad del menor, incluyendo su desarrollo emocional. En este contexto es donde empiezan a crear los primeros lazos de amistad con iguales, conviviendo y desarrollando habilidades sociales como la empatía, lo que se muestra como resultado de la IE.

Por todo ello, para que el alumno pueda tener un desarrollo integral, la escuela no debe reducirse a la enseñanza de lo académico, sino que debe abarcar todas las dimensiones de los alumnos, incluida la emocional.

4. OBJETIVOS

4.1 OBJETIVO GENERAL

Conseguir una enseñanza de calidad donde la inteligencia emocional impregne el proceso de enseñanza-aprendizaje .

4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer las emociones e identificarlas , tanto las positivas como las negativas.
- Reconocer nuestras emociones y las de los demás.
- Ser capaces de detectar de qué forma expresamos cada una de nuestras emociones y aprender a regular para sacar el máximo beneficio de ellas.
- Desarrollar ciertas habilidades sociales, como por ejemplo la empatía y la asertividad, como una forma de gestionar las emociones.
- Desarrollar habilidades para automotivarse, marcarse retos, autorreforzarse y adoptar una actitud positiva ante la vida para ellos mismos y también dirigidas a un grupo.
- Procurar conocimientos teóricos y prácticos sobre técnicas de gestión de las emociones (relajación, parada de pensamiento, mediación y resolución de conflictos, reestructuración cognitiva, enfrentamiento y afrontamiento de problemas y/o nuevas situaciones ...).

5. ACTIVIDADES Y PLANIFICACIÓN

5.1 CONTEXTUALIZACIÓN

Multitud de programas y proyectos dirigidos a implantar la IE en el sistema educativo nos han demostrado en sus resultados que es un sistema de lo más favorecedor para fomentar un buen desarrollo en y capacidades proactivas de nuestro alumnado, que a parte de su notable mejora en el rendimiento académico, nos ofrece infinitas posibilidades para alcanzar el tan ansiado “ éxito” en la vida. Por este y otros motivos, se hace tan importante, a la hora

de diseñar un proyecto una adaptación pedagógica que comprenda la edad y etapa educativa a la que vaya dirigido.

Este proyecto está realizado con la intención de que pueda ser integrado con éxito especialmente en el tercer ciclo de educación primaria, comprendiendo de las necesidades que se parten, y las competencias que se deben adquirir en los cursos de 5º y 6º de primaria . Teniendo en cuenta que en esta etapa de la educación es donde nuestros alumnos y alumnas se encuentran en un momento muy vulnerable que afecta en todos los niveles en la formación de su personalidad.

5.2 METODOLOGÍA

La metodología que se pretende utilizar es la que basa el aprendizaje a través de diferentes proyectos donde nuestro alumnado se hacen los verdaderos protagonistas del proceso enseñanza-aprendizaje . Acercando así las máximas posibilidades para que los niños y niñas interioricen los conocimientos a través de investigar, de experimentar, de resolver conflictos... aumentando su motivación intrínseca (motivación que nace de los factores internos de la propia persona).

Esta propuesta, se basa en una metodología abierta, flexible y participativa, que parte de las propias capacidades de nuestro alumnado de manera individual, por lo que las actividades y objetivos propuestos serán alcanzables para ser motivantes pero también desafiantes, que nos permite colocarnos en la zona de desarrollo potencial de cada uno de nuestros alumnos y alumnas. De esta forma, lograremos que los aprendizajes de los niños y las niñas sean lo más significativos posibles.

Con la influencia de dichas competencias de manera transversal en los procesos de enseñanza-aprendizaje en la escuela, fomentaremos una participación activa por parte del alumnado, partiendo de su centro de interés. Así como la utilización de distintas agrupaciones que promuevan una buena predisposición por parte del alumnado hacia las distintas actividades. Igualmente, en todo momento, estaremos apoyando y guiando al alumnado para que sean capaces de realizar por sí mismos las tareas. Además, siempre que algún niño o niña requiera de una atención más individualizada, se le ofrecerá un apoyo especializado y se respetarán todos los ritmos de aprendizaje. También debemos destacar que se realizarán actividades que impliquen un trabajo cooperativo, donde el alumnado se relacione con los demás de manera satisfactoria.

Finalmente, se fomentará el desarrollo de actitudes de respeto y tolerancia, para lograr así un buen clima relacional del aula

5.3 CRONOGRAMA

El siguiente proyecto está diseñado para ser implantado los viernes después del recreo, pues es en este horario donde los alumnos/as se encuentran más cansados y congestionados de las tareas de toda la semana, y este tipo de proyectos les puede ayudar a liberar carga y relajarse de cara a la próxima semana. Tendrá su inicio en octubre y finalizará en mayo.

Atendiendo al calendario escolar del curso 2020/2021 de Andalucía, hemos marcado en los diferentes colores las sesiones y días en los que se desarrollará este proyecto.

ACTIVIDADES	CRONOGRAMA																											
	MESES																											
	OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO				MARZO							
	VIERNES SEMANALES																											
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1																												
2																												
3																												
4																												
5																												
6																												
7																												
8																												
9																												
10																												
11																												
12																												
13																												
14																												
15																												
16																												
17																												
18																												
19																												

- Sesión 1: Emoción vs. sentimiento. La toma de conciencia.

- Sesión 2: Conducta vs. identidad.

- Sesión 3: Visión vs. circunstancia. Mecanismos.

- Sesión 4: Ser mi palabra vs. cumplir mi palabra, rigor vs. rigidez, reconocimiento vs. aprobación. Autoestima PAN.

- Sesión 5: Compromiso vs. intención, proactividad vs. reactividad. Mecanismos.

- Sesión 6: Responsable vs. víctima.

- Sesión 7: Equipo vs. grupo; ganar - ganar.

- Sesión 8: Sé el cambio que quieres ver en el mundo. Evaluación.

5.4 SESIONES Y ACTIVIDADES

Sesión 1: Emoción vs. sentimiento . La toma de consciencia

En esta sesión se pretende que los alumnos y alumnas identifiquen las diferentes emociones en ellos mismos y en los demás. Desde aquí se debe trabajar la toma de consciencia entre emoción y sentimiento para conseguir la máxima optimización de estos a lo largo de nuestra vida desde la libertad de elegir

FICHA DE REGISTRO DE DINÁMICAS Y ACTIVIDADES PROGRAMA DE IMPLANTACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ESCUELA	
NOMBRE	Actividad 1 : La isla de las emociones de Jorge Bucay
TIEMPO DE EJECUCIÓN	45 minutos
DISTINCIÓN	Emociones- toma de consciencia- sentimientos-resultados
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	1. En primer lugar le presentaremos a los alumnos el cortometraje animado al que nos conduce el siguiente enlace: https://www.youtube.com/watch?v=w_VJ8Xx8Cfg El corto nos habla en forma de cuento de las emociones y su impacto y de cómo con la toma de consciencia podremos cambiar los resultados. 2. Tras la visualización del video les preguntaremos a los alumnos por la actitud de cada uno de los personajes que aparecen en el cuento, que son las emociones básicas . 3. La idea es crear un pequeño debate, en el cual los alumnos expresen sus emociones a través de los personajes. Las preguntas que podríamos plantearle serían las siguientes. - ¿ Qué nos quiere decir este cuento? - ¿Con qué personaje nos identificamos más en nuestro día a día? - ¿Podrían ejemplificar una escena de su día a día que se relacione con esta historia? - ¿De qué manera cambió el cuento con la consciencia? 4. Para finalizar la actividad los alumnos y alumnas tendrán que escribir en uno o dos párrafos un cuento con las diferentes emociones que ha sentido esa misma mañana de manera anónima y se los entregarán al tutor o tutora que los guardará para la próxima actividad
MATERIALES NECESARIOS	Ordenador, proyector, pantalla, folios y bolígrafos
EVALUACIÓN, COMENTARIOS	El debate debe ser coordinado y dirigido por el tutor/a quien debe incentivar e incitar la participación de los alumnos. Con la tarea final de que cada uno/ escriba un cuento con las emociones que han sentido en ese día, se pretende que los alumnos/as ya sea capaces de identificar las diferentes emociones y expresarlas de alguna manera
RUTINA	En los momentos en los que nuestros alumnos/ se encuentren en situaciones adversas, le recordaremos ellos y ellas mismas tienen la posibilidad de cambiarlas pues las emociones son plásticas

FICHA DE REGISTRO DE DINÁMICAS Y ACTIVIDADES PROGRAMA DE IMPLANTACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ESCUELA	
NOMBRE	Actividad 2: El cuento de nuestras emociones
TIEMPO DE EJECUCIÓN	45 min

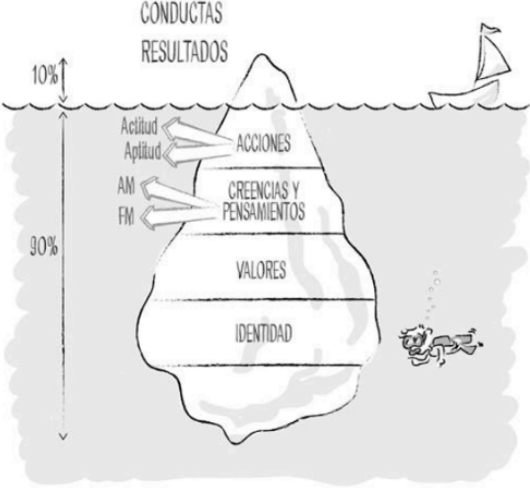
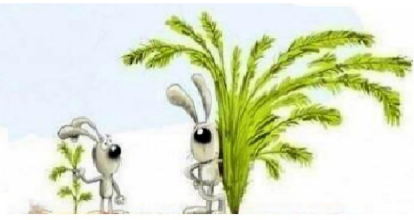
DISTINCIÓN	Emociones- toma de consciencia- sentimientos-resultados
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	1. Al inicio de esta actividad se repartirán los cuentos que los alumnos escribieron de manera anónima sobre sus emociones en un día. cada niño y niña leerán el cuento que les haya tocado en voz alta y de manera aleatoria. 2. Tras la lectura de cada cuento, los alumnos/as tendrán que indicar cuáles han sido las emociones más protagonistas, y de la misma manera las menos visibles. 3. Otra de las intenciones que perseguimos es que los alumnos/as sean capaces de cambiar los diferentes finales que se han relatado por otros que ellos mismos valoran como más positivos 4. Para finalizar la actividad los alumnos y alumnas harán una valoración conjunta sobre la importancia de las emociones y como la buena o mala gestión de las mismas pueden influir en nuestras decisiones y por tanto en nuestros resultados.
MATERIALES NECESARIOS	Los cuentos de las emociones redactados en la actividad anterior.
EVALUACIÓN, COMENTARIOS	Con esta actividad no solo se persigue que el alumno/a identifique sus propias emociones si no que también lo haga con el resto de sus compañeros, a través de fomentar la empatía como herramienta clave
RUTINA	A lo largo de todo el curso, el alumnado tiene que verse como autor principal de sus propias elecciones, dando así la posibilidad de hacerlo y potenciando la responsabilidad individual y social.

SESIÓN 2: Conducta vs. Identidad

FICHA DE REGISTRO DE DINÁMICAS Y ACTIVIDADES PROGRAMA DE IMPLANTACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ESCUELA	
NOMBRE	Actividad 3:La invención de la bombilla
TIEMPO DE EJECUCIÓN	30 - 45 minutos (+ tiempo de elaboración del cartel)
DISTINCIÓN	Conducta vs identidad
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	1. Reflexiona con el grupo la importancia de la bombilla. Cómo serían nuestras vidas sin ese invento. 2. Diles que Thomas Edison fue su inventor. Pregúntales si piensan que Edison es un genio o un fracasado. 3. Comparte con ellos que Edison falló (eso dicen) alrededor de 1.000 veces antes de lograr tener éxito. ¿Pasa a ser entonces un fracasado?... ¿Qué hubiera ocurrido si Edison hubiera abandonado su empeño en alguna de esas veces?... ¿se puede ser un genio entonces aún fallando 100 veces?... 4. Ve con ellos el siguiente vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=InmyVVFgGaA 5. Reflexionar sobre la historia del vídeo. 6. ¿Qué hubiera pasado si Edison hubiera conocido el contenido de la carta?... ¿qué hubiera pensado de sí mismo?... ¿habría logrado su hazaña?... 7. ¿Cómo podemos aplicar esto en cada uno de nosotros?... ¿cómo podemos

	aplicarlo en nuestra opinión de los demás?..
MATERIALES NECESARIOS	Link al video o video https://www.youtube.com/watch?v=Kx5mW1jWqaY - Proyector y ordenador o pizarra digital
EVALUACIÓN, COMENTARIOS	-De la misma manera también se les puede hablar de otros muchos personajes históricos (hombres y mujeres) que cambiaron el mundo para bien. -Se puede completar la actividad con la elaboración de un cartel (que tendremos siempre visible en clase) que diga “Vale equivocarse, lo importante es participar”.
RUTINA	Se puede usar como rutina posterior: “¿Qué le pasó a Edison?”... o “Vale equivocarse, lo importante es participar”.

FICHA DE REGISTRO DE DINÁMICAS Y ACTIVIDADES PROGRAMA DE IMPLANTACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ESCUELA	
NOMBRE	Actividad 4: La rayuela de la personalidad. La teoría del iceberg de Hemingway
TIEMPO DE EJECUCIÓN	90 minutos
DISTINCIÓN	Conducta vs identidad; Habilidades sociales.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	1. Al inicio de la actividad, el tutor/a representará el siguiente iceberg en la pizarra, explicando cada una de sus secciones tal y como lo representa Hemingway en su teoría de la personalidad. 2. Puedes hacer despegar esta actividad preguntando cómo consideran que ellos son. Puedes ir diciendo adjetivos (principalmente negativos) e ir levantando la mano para que la levanten ellos cuando se identifiquen con el adjetivo que digas (perezosos, impuntuales, olvidadizos, torpes, inseguros, miedosos, agresivos...) Apóyalos a que vean el verbo de la pregunta (ser) y que reflexionen cuando usamos este verbo (para identificarnos, para aspectos permanentes, etc.). Según la edad puedes hacer referencia a la función copulativa del verbo ser (une dos aspectos). Si yo digo “yo soy Juan” estoy uniendo esas dos partes de la oración “yo = Juan”. Entonces si digo “yo soy miedoso” ¿estaré diciendo que yo = miedoso?... Apóyalos a que ven si el mensaje inconsciente que nos estamos lanzando es que no podemos cambiar. Plantearles que nuestra personalidad es como un Iceberg y dibújalo en la pizarra. ¿Qué particularidad tiene un iceberg?... Que sólo se ve la punta, la menor parte, en el caso de nuestra personalidad correspondiente a entre un 7 y un 10% de todo lo que somos. 4. Una vez trabajado los conceptos, los alumnos/ as tendrán que representar dicho iceberg en forma de rayuela, bien con pintura en un espacio del patio comunitario o bien en un panel grande que pueda ser resistente para utilizarlo en el juego.

	 5. Una vez diseñada la rayuela toca jugar. Los alumnos/as, por turnos lanzan la piedra, pero para poder continuar deberán de identificar y explicar al grupo tres aspectos de su personalidad. dependiendo de la fase en la que su piedra haya caído. 6. Abrir un espacio para compartir. Este sistema abre un espacio en grupo en el que los participantes puedan expresar quien son verdaderamente y qué acciones corroboran su identidad. Alejándonos del prejuicio y de la mala utilización de los mensajes que muchas veces nos damos a nosotros mismos 7. ¿Cómo podemos aplicar este conocimiento?... ¿cómo puede ser que seamos?
MATERIALES NECESARIOS	Pizarra, tizas o rotuladores, Pinturas, espacio amplio para la representación de la rayuela, piedra.
EVALUACIÓN, COMENTARIOS	Puedes complementar esta actividad con la siguiente tarea: cada alumno dibuja un iceberg y describe en cada uno de los niveles los resultados/conductas que les gustaría desarrollar indicando qué acciones tiene que tomar para lograrlo, cuáles van a ser los pensamientos que van a elegir para ello y finalmente quiénes son.
RUTINA	Para siempre tener presente que no todo lo que se ve identifica una personalidad en clase pondremos el siguiente cartel:  

SESIÓN 3: Visión vs. circunstancias. Mecanismos.

FICHA DE REGISTRO DE DINÁMICAS Y ACTIVIDADES PROGRAMA DE IMPLANTACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ESCUELA

NOMBRE	Actividad 5: La ventana de Johari									
TIEMPO DE EJECUCIÓN	45 min en clase y 45 min en casa									
DISTINCIÓN	Visión vs circunstancias									
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	1. La ventana de JoHari es una herramienta efectiva que permite revisar el proceso de interacción humana explorando cómo fluye la comunicación entre los protagonistas y así mejorar la comunicación interpersonal. 2. El modelo se concreta en una matriz de doble entrada en que las columnas representan el “yo” y las filas los otros. La primera columna representa lo que “yo sé respecto de mí”; la segunda“ lo que desconozco respecto de mí”; asimismo la fila superior contiene lo que “los otros saben de mí» y la inferior «lo que los otros desconocen de mí”. El análisis del modelo esta hecho sobre el individuo, Yo (uno mismo) y su relación con los demás. Pero cambiando la palabra Yo (uno mismo) por “equipo” o“ grupo”, el modelo también permite un acercamiento a la dinámica de grupos o equipos y su entorno. La ventana de Johari genera cuatro áreas: <table><tr><td></td><td>Conocido por el «yo»</td><td>No conocido por el «yo»</td></tr><tr><td>Conocido por los demás</td><td>I Área abierta</td><td>III Área ciega</td></tr><tr><td>No conocido por los demás</td><td>II Área oculta</td><td>IV Área desconocida</td></tr></table> - Área abierta: Incluye todo lo que conocemos de nosotros mismos y lo que los demás conocen de nosotros: -Las cosas que son evidentes: sexo, raza, cualidades externas, formas de realizar sus actividades cotidianas, etc. -Todo aquello que comunicamos sin dificultad a los demás: sentimientos, ideas, opiniones públicas, gustos, etc. - Área oculta: Incluye todo lo que yo conozco de mí, pero los demás ignoran: -Sentimientos, vivencias, experiencias íntimas, etc. Todo aquello nos presenta dificultad de comunicar: opiniones privadas, gustos no conocidos por los demás, etc. - Área ciega: Incluye todo aquello que los demás ven en nosotros y nosotros no vemos: -Sentimientos de inferioridad, superioridad, frustraciones, miedos, etc. -Todo aquello que conforma la impresión que causamos a los demás y que comunicamos en nuestro modo de ser, de comportarnos, en gestos y expresiones, etc. - Área desconocida : incluye todo aquello que nosotros ignoramos y también ignoran los demás: - Vivencias, instintos, contenidos de conciencia, experiencias reprimidas u olvidadas, etc. - Todo aquello que conforma el mundo del inconsciente. 3. Los alumnos/as tendrán que rellenar su propia ventana de Johari y comentar con su tutor o tutora 4 Es importante que los alumnos también trabajan esta actividad en casa, con sus familiares, pues allí tambien pasan mucho tiempo donde se desarrolla su personalidad		Conocido por el «yo»	No conocido por el «yo»	Conocido por los demás	I Área abierta	III Área ciega	No conocido por los demás	II Área oculta	IV Área desconocida
	Conocido por el «yo»	No conocido por el «yo»								
Conocido por los demás	I Área abierta	III Área ciega								
No conocido por los demás	II Área oculta	IV Área desconocida								
MATERIALES NECESARIOS	Papel y bolígrafos									

EVALUACIÓN, COMENTARIOS	Con esta actividad no solo se persigue que el alumno/a sea capaz de utilizarla a modo de introspección, para identificar con claridad de dónde parte y hasta dónde quiere llegar. Acercarles a su visión
RUTINA	A lo largo de todo el curso, el alumnado debe de tener presente en todo momento la ventana que diseñó y al finalizar el curso se podría realizar otra. De esta manera se podrán notar los cambios y la evolución de cada uno

FICHA DE REGISTRO DE DINÁMICAS Y ACTIVIDADES PROGRAMA DE IMPLANTACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ESCUELA	
NOMBRE	Actividad 6: Los Bichitos
TIEMPO DE EJECUCIÓN	60 minutos
DISTINCIÓN	• Encontrar un “para qué” en todo aquello que nos planteemos. • Visión vs Circunstancias
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	1. Una vez recortados todos los insectos que hemos imprimido previamente, se distribuyen desordenados por el suelo del aula de manera que permanezcan visibles a los ojos de los participantes. Entregaremos tres sobres con su instrucción correspondiente (1 por sobre), que previamente se habrán agrupado en parejas. 2. Se trata de cumplir con la instrucción del sobre y pasar a la acción, con un tiempo máximo de 30 segundos por instrucción para realizarla. 3.El primer sobre con la primera instrucción se les dará sin decirle nada previamente, una vez acabe el tiempo, se hará un recuento de los insecto que han recogido y seguidamente se les dará el segundo sobre con la siguiente instrucción, pero esta vez al terminar los 30 segundos y tras el recuento, se les premiará a cada pareja con una gominola por insecto recogido. A continuación se les dará la tercera instrucción y se les dice que también será premiada. 4.Una vez terminen de cumplir las tres instrucciones, se establece un “compartir” donde guiaremos a los alumnos para que analicen los tres momentos en que se han lanzado a cumplir las instrucciones y de qué manera lo han hecho. Puedes hacerles estas preguntas: • ¿Qué pasó cuando viste el primer sobre? • ¿Qué pasó cuando viste el segundo? • ¿Qué pasó cuando viste el tercero? • ¿Te fijaste bien en los 3 sobres? • ¿Te diste cuenta de que las instrucciones eran diferentes? • ¿Qué ocurre si tenemos clara la recompensa y el fin en mente, el para qué? • ¿Cuándo cogiste bichitos con más ganas? 5.De esta forma los alumnos verán cómo el entender el sentido de las cosas, el para qué, mejora su motivación y con ello su rendimiento en la actividad
MATERIALES NECESARIOS	• Insectos imprimibles • 3 sobres por pareja de participantes. • 3 hojas con Instrucciones • Gominolas. • Espacio amplio.

EVALUACIÓN, COMENTARIOS	Instrucciones: - Tienes 30 segundos para recoger caracoles - Tienes 30 segundos para recoger mariquitas - Tienes 30 segundos para recoger moscas. - Tienes 30 segundos para recoger hormigas. - Tienes 30 segundos para recoger orugas. Es importante que haya bastantes imágenes de cada bicho y que estas sean claras para ellos. Es imprescindible que los alumnos terminen entendiendo el sentido del juego, lejos de recoger insectos y gominolas. Para añadir más dificultad a la actividad se pueden presentar una gran variedad de insectos impresos para que los que indica la instrucción sea más complicado de localizar - Adjunto insectos imprimibles en anexos
RUTINA	- Comienza cada clase que vayas a impartir con tus alumnos con el “Para qué”. - Cada vez que tus alumnos muestren una conducta contraria a su identidad, apóyalos con la Rutina de actividad de la Ventana de Johari: ¿Esa conducta te aleja o te acerca a tu visión

FICHA DE REGISTRO DE DINÁMICAS Y ACTIVIDADES PROGRAMA DE IMPLANTACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ESCUELA	
NOMBRE	Actividad 7:La leyenda de los tres canteros
TIEMPO DE EJECUCIÓN	25 minutos
DISTINCIÓN	-Visión vs circunstancias - Conocer el para qué de las cosas
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	1. En primer lugar se le repartirá a cada alumno/a una hoja con la siguiente leyenda recogida del libro “vivir en inteligencia emocional” de Alberto Ortega en la página 72: Cuenta la leyenda que un viajero francés realizaba a caballo el Camino de Santiago y al pasar cerca de Miranda de Ebro, avistó una cantera. Observador avezado, se quedó perplejo al contemplar a tres canteros que afanosos realizaban el mismo trabajo; el mismo trabajo, con una actitud bien diferente entre los tres, pues mientras uno estaba echando pestes por lo que hacía, otro se detenía en ver lo bonito que estaba quedando la piedra, mientras que el tercero estaba con un semblante feliz y con actitud alegre. Detuvo su montura y observó más atentamente para intentar comprender qué hacía que cada uno se condujera de manera tan dispar. El primer cantero, se paraba constantemente durante la realización de su trabajo, se quejaba, vociferaba y maldecía asqueado. El segundo cantero, se mostraba silencioso, ensimismado, y como el anterior, utilizaba las herramientas propias de los canteros, cincel, escoplo y martillo, para dar forma a la enorme piedra arrancada de la tierra. Sus paradas no iban acompañadas de quejas, sólo de una atención concentrada para comprobar la calidad de su propio trabajo. El tercer cantero, como los anteriores, también cancelaba, también

	comprobaba, pero... entonaba una alegre canción, ensimismado en su trabajo. Sus paradas de comprobación iban acompañadas de gestos claros de interpretar: se sentía satisfecho de lo que hacía. La diferente actitud de los tres, haciendo el mismo trabajo, hacía que el viajero francés se fijara con más ahínco en los canteros, tratando de medir cualquier gesto o circunstancia que le diera la clave de sus comportamientos. Nada. Pasado el tiempo se rindió. No comprendía, así que decidió preguntarles. Se dirigió al primer cantero y le preguntó: “¿qué hace usted? El cantero le miró de soslayo escéptico del interés del francés. Le explicó entre dientes que pasaba, del alba al anochecer, la jornada haciendo lo mismo, día a día, semana tras semana, mes tras mes, año tras año. Maldecía su mala suerte y la del trabajo que tenía. El segundo se sorprendió de la pregunta, -¿qué hago?- y le explicó cómo daba forma a las piedras que le traían de más arriba. Se preocupaba de forma casi obsesiva que quedarán en forma cúbica o como se lo entregasen. Y diciendo esto, continuó. El tercer cantero, ya le esperaba; lo recibió con una sonrisa y antes de que el francés pudiera decir nada, se anticipó contestándole con evidente satisfacción: “estamos construyendo la Catedral de Burgos”, y siguió con su trabajo y sus cantos. 2. Los alumnos deberán leer el texto en silencio y a continuación de manera individual responder a las siguientes preguntas por escrito: - ¿Cuál de los tres canteros eres tú? - ¿Cuál quieres ser? 3. Para finalizar la actividad se comentará el texto con el grupo y los participantes darán sus respuestas y sus motivos
MATERIALES NECESARIOS	Los textos fotocopiados y bolígrafos
EVALUACIÓN, COMENTARIOS	Tan importante como hacer algo es saber para qué lo hacemos. Conocer nuestro para qué en cada faceta de la vida, es fundamental para saber hacia dónde debemos dirigirnos.
RUTINA	Se pretende que los alumnos tengan clara su visión para poder encaminar hacia ella sus acciones.

SESIÓN 4 : Ser mi palabra vs. cumplir mi palabra, rigor vs. rigidez, reconocimiento vs. aprobación .Autoestima PAN

FICHA DE REGISTRO DE DINÁMICAS Y ACTIVIDADES PROGRAMA DE IMPLANTACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ESCUELA	
NOMBRE	Actividad 8: Una lista hacia el autoestima
TIEMPO DE EJECUCIÓN	45 minutos (Dependerá de la cantidad de participantes)
DISTINCIÓN	Ser mi palabra vs cumplir mi palabra / rigor vs rigidez / reconocimiento vs aprobación
DESARROLLO DE LA	1. Para comenzar los alumnos tendrán 10 minutos para crear una lista con todas las tareas que tienen pendientes.

ACTIVIDAD	2. A continuación se les presentará a los participantes un gran recipiente lleno de pelotas, chapas o tapones de dos colores diferentes, rojo y azul. El color rojo estará relacionado con las tareas que no nos gustan y el color azul con las cosas que nos gustan. 3. Los alumnos por turnos deberán levantarse con su lista al recipiente y llevarse las pelotas correspondientes con su lista de tareas. Rojas o azules dependiendo de si le gusta o no la tarea. 4. Cuando todos tengan sus pelotas en sus pupitres, de manera individual tendrán que exponer cuales son las tareas que les gustan, cuáles no, por qué las hacen ¿Por ellos o por los demás?, ¿Qué beneficios extraen a corto o largo plazo?, ¿Cómo se sienten cuando las consiguen realizar?, ¿Qué les motiva? 5. En la parte final del ejercicio se les indicará a los participantes que debemos liberarnos de tareas que no nos gustan (bolas rojas), tendrán que priorizar y se les podrá plantear las siguientes preguntas: ¿De qué manera podrían liberarse de las tareas que no les gustan?, ¿A quién y de qué manera perjudicarán? ¿Cómo podrían cambiarlo para que todos ganaran?...
MATERIALES NECESARIOS	recipiente, bolas o chapas rojas y azules (mínimo 5 de cada color por participante), folios y bolígrafos
EVALUACIÓN, COMENTARIOS	Se trata de un profundo ejercicio de reflexión donde ellos exploran la manera en la que consiguen inflar su autoestima, por ellos mismos o por los demás.
RUTINA	Esta actividad tiene mucha relación con el listado de tareas colectivo que se realizará en la siguiente actividad

FICHA DE REGISTRO DE DINÁMICAS Y ACTIVIDADES PROGRAMA DE IMPLANTACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ESCUELA	
NOMBRE	Actividad 9: Lista de tareas para inflar nuestro autoestima
TIEMPO DE EJECUCIÓN	45 minutos
DISTINCIÓN	Ser mi palabra vs cumplir mi palabra / rigor vs rigidez / reconocimiento vs aprobación = Autoestima
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	1. Los participantes por turnos tendrán que extraer diferentes papeles que contienen palabras sueltas. 2. Las diferentes palabras forman un texto oculto que los alumnos/as deberán recomponer con ayuda del tutor/a. Con ayuda de una plantilla incompleta que el tutor/les facilitará como guía. 3. El texto, extraído del libro de Vivir en inteligencia emocional (Alberto Ortega) es el siguiente: “Tareas para inflar la autoestima personal” 1. Haz un listado de cosas pendientes. 2. Valora cada cosa pendiente de ese listado con un valor entre 0 y 10 en base a su urgencia (tiempo) e importancia Luego: a. Elimina los que tengan un valor menor que 5 en ambos aspectos. b. Mira a ver cual puedes DELEGAR. c. Aquellos importantes pero no urgentes, AGENDALOS.

	3. Aprende a decir “NO”. 4. Sé puntual y riguroso con el cumplimiento de tus compromisos. 5. Explora tu propósito de vida y vive conforme a TUS valores. 6. Elige una actividad para ti que sea innegociable, eso que sea como sea no vas a cederlo. 7. Estár alerta del reconocimiento, disfrútalo pero no lo necesites: CUMPLE TU PALABRA CONTIGO. 8. Estar alerta a las conductas vampíricas (sumisas, negativas, agresivas) y cuando aparezcan párate a pensar cuál es la palabra que estás incumpliendo CONTIGO” 4. Finalmente entre todos realizarán un gran mural para tenerlo siempre presente en clase
MATERIALES NECESARIOS	Papeles con las palabras del texto impresas, recipiente, papel para el mural y pinturas de colores
EVALUACIÓN, COMENTARIOS	De esta manera le estaremos aportando a los alumnos/as una serie de herramientas, para que de manera asertiva puedan valorar y priorizar sus tareas, anteponiendo las que de alguna manera más aumenten su autoestima
RUTINA	-El mural diseñado con esta lista de tareas siempre estará presente en clase. -Para complementar el ejercicio, se les podría decir que recuperen una foto de cuando eran muy pequeños, una en que ellos se aprecien sumamente adorables, y llévala siempre con ellos. Cuando toque elegir (decir “sí” o “no”, hacer un “tengo que”, etc.) mira la foto y que decidan con quien incumples su palabra. -A partir de este momento, cuando no cumplan sus acuerdos se les puede ayudar a que reflexionen qué precios pagan (desmotivación, el mensaje de “yo no importo”) y puedan elegir cumplirlos para ellos mismos (no para su profesor o por obligación)

FICHA DE REGISTRO DE DINÁMICAS Y ACTIVIDADES PROGRAMA DE IMPLANTACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ESCUELA	
NOMBRE	Actividad 10: Acuerdos de clase
TIEMPO DE EJECUCIÓN	45 minutos
DISTINCIÓN	Establecer rutinas de rigor que aumenten el grado de cumplimiento de la palabra. Establecer un clima de clase con la autoestima inflada en el que todos/as se sientan protagonistas
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Alineamos los acuerdos que consideramos fundamentales para que funcione la clase. La propuesta debe partir del alumnado y también del profesorado y llegar a un acuerdo para poder cotejarlas llegado el caso. El proceso de alineamiento puede ser largo dependiendo del grupo clase. Asegúrate que están alineados al 100% También es muy importante dejar claro las recompensas y pérdidas.

MATERIALES NECESARIOS	Cartulina grande y rotuladores
EVALUACIÓN, COMENTARIOS	-Una actividad que funciona muy bien es elegir una música y que estén sentados justo cuando acabe la canción -Otra podría ser dejar cinco minutos libres si completan la tarea. - Incluso si en general la clase como muchos chicles (aunque no se pueda), se podría establecer un acuerdo en el que un día a la semana si se pudiese
RUTINA	El tutor/a debe cumplir minuciosamente con la implantación de las ganancias y las pérdidas en el momento apropiado, recordando al alumno/a que no está actuando conforme lo acordado

Para establecer un clima óptimo donde el aula por completo goce una buena autoestima ofrecemos el siguiente decálogo:

1. Establecer un contexto de rigor en el aula (frente a rigidez).
2. Favorecer el altruismo. Sin embargo, enseñar también a decir "no" y permitir a cada alumn@ un sólo "juguete" o concesión que no tenga que compartir.
3. Establecer metas alcanzables para cada alumn@. Ir estableciendo desde muy pequeñas hasta muy grandes.
4. Apoyar al alumnado a que descubra en sus elecciones o actividades motivaciones personales, ya sea a la hora de elegir la actividad o bien a la hora de elegir el pensamiento respecto a la actividad.
5. Comunicar AMOR cuando se muestra DESAPROBACIÓN.
6. No acostumbrar a reconocer al alumnado como medio de inflar la autoestima. Apoyarl@s para que no lo necesite.
7. Más allá de trabajar sobre las conductas vampíricas (agresivas, negativas, sumisas), ir a la raíz, poniendo en práctica las sugerencias 1, 2, 3 y 4 de este decálogo.
8. A través de cuentos, metáforas y procesos de ojos cerrados (meditaciones), apoyar al alumno a que elija interpretaciones que le favorezcan (respecto a las creencias que vaya elaborando sobre sí mismos y sobre lo que le rodea).
9. Perdonar al alumnado sus fallos (esto significa que volvemos a confiar en ellos) y apoyar al alumno a que también se perdone para que pueda dar una respuesta diferente la próxima vez.
10. Enseñar al alumnado a subir la escalera del perdón (Conocer, Aceptar, Perdonar)

FICHA DE REGISTRO DE DINÁMICAS Y ACTIVIDADES PROGRAMA DE IMPLANTACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ESCUELA	
NOMBRE	Actividad 11: El muñeco vudú que hincha nuestra autoestima
TIEMPO DE EJECUCIÓN	90 minutos (a elaborar por el docente)
DISTINCIÓN	Rigor, autoestima y ser mi palabra
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	1. Elaborar con “goma-espuma” un muñeco PAN (anexos) para tu clase en el que los alumnos/ as puedan visualizar de manera tangible cómo es el muñeco y por qué extremidades por las que se puede ir la energía deshinchando y por donde, de lo contrario se recibe energía y el muñeco de nuestra autoestima se

	hincha se le puede ir la energía. 2. Colocarlo en algún sitio visible del aula
MATERIALES NECESARIOS	Goma Espuma, Cartón, Cartulinas, Colores, Chinchetas de color rojo.
EVALUACIÓN, COMENTARIOS	Es importante que se establezca como una rutina señalar al Muñeco PAN cuando un alumno/ a o incluso nosotros mismos no estemos cumpliendo con nuestra palabra. Para mostrar que se está deshinchado, le iremos clavando chinchetas de color rojo que se irán eliminando a medida que volvamos a cumplir nuestra palabra.
RUTINA	Cumplir con nuestra palabra nos ayudará a hinflar nuestro muñeco PAN Es importante que esta actividad permanezca hasta el final del curso.

SESIÓN 5

Compromiso vs intención, proactividad vs reactividad. MECANISMOS.

FICHA DE REGISTRO DE DINÁMICAS Y ACTIVIDADES PROGRAMA DE IMPLANTACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ESCUELA	
NOMBRE	Actividad 12: El árbol de los compromisos
TIEMPO DE EJECUCIÓN	90 minutos
DISTINCIÓN	compromiso vs intención ,META
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	1.Lo primero que haremos será el tronco y lo pegaremos en un rincón de clase, , y una vez que esté preparado, nos reuniremos todos para hablar sobre las responsabilidades que todos tenemos, En el caso de nuestros alumnos, podrían ser: Aprobar las asignaturas, hacer los deberes, no discutir con mis padres o hermanos, comer más verdura, jugar menos a los videojuegos, visitar más a los abuelos...). Es importante compartir los compromisos en grupo, pues otros compañeros pueden sentirse identificados y con lo que también estaremos trabajando el lenguaje verbal y la educación emocional al respetar el turno de palabras de los compañeros. 2.Cuando todos hemos hablado sobre las responsabilidades, les pedimos que de todas las cosas que se han comentado elijan una y se comprometan a llevarla a cabo durante un tiempo que acordemos (una semana, un mes...) y de la misma manera tendrán que establecer sus intenciones para conseguirlo y finalmente los resultados que esperan obtener. 3.Cada participante se podrá identificar en el árbol con una fruta diferente (piña, fresa, plátano, melón, uva,etc).A continuación tendrán que representar, con papel de colores, cartulinas o goma eva, la semilla, la flor y el fruto asignado. - En la semilla cada alumno/a representa el compromiso que acaban de adquirir con ellos mismos y con el grupo. - En la flor se representarán las intenciones que tiene para cumplir con ese compromiso - En la fruta se representará los resultados que se pretenden conseguir 4. Una vez están todos nuestros compromisos preparados, cada alumno saldrá

	al centro del grupo, dirá que compromiso ha escrito y lo colocará debajo del tronco a modo junto con su semilla, cuales son sus intenciones que las representará colocando la flor que ha diseñado en el tronco y por último los resultados que pretende conseguir que los representará colocando su fruta en la copa del árbol. 5.El árbol quedará lleno de nuestros compromisos para ser mejores personas.
MATERIALES NECESARIOS	Pinturas, cartulinas de colores, goma eva, materiales para decoración de manualidades, bolígrafos, cinta adhesiva
EVALUACIÓN, COMENTARIOS	-Los alumnos/as deben de tomar consciencia que que para poder conseguir una meta hay que establecer unos compromisos e intenciones. Esto les servirá a lo largo de su vida. - De la misma manera estaremos favoreciendo el sentimiento de empatía, al compartir nuestras responsabilidades con el grupo, también el respeto y la cohesión grupal.
RUTINA	Esta actividad se puede trabajar también desde la casa, con la familia. Cuando se vayan cumpliendo metas hay que ir recogiendo la fruta (resultados) y echar nuevas semillas (compromisos).

FICHA DE REGISTRO DE DINÁMICAS Y ACTIVIDADES PROGRAMA DE IMPLANTACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ESCUELA	
NOMBRE	Actividad 13: Camino de intenciones
TIEMPO DE EJECUCIÓN	45 minutos
DISTINCIÓN	Intención vs mecanismos; compromiso
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	1. Coloca en ambos extremos de la clase dos cintas adhesivas en el suelo marcando los puntos A y B. Pon en punto “B” un rotafolios con la palabra “sueños” o haz coincidir punto “B” con la pizarra. Pide a los participantes que hagan dos líneas con el mismo número de personas que se miren a cada lado del camino entre punto “A” y punto “B” (puede ser con las sillas o de pie) 2. ¿Qué se requiere para llegar a la meta? Ve repitiendo. Anota en rotafolios o pizarra: 100% COMPROMISO = ____% INTENCIÓN + ____% MECANISMO. Pídele que te den sus porcentajes, según su criterio. 3. Explica el ejercicio: “tu meta va a ser llegar de punto A al punto B, con la intención clara. Todo el mundo va a llegar al punto B... la particularidad es que una vez que alguien use un mecanismo, este mecanismo no se puede volver a usar. Pueden ser todo lo creativos del mundo, hacer cualquier cosa... ¡excepto quitarte la ropa! Lo que empiezas a hacer lo terminas (hasta llegar a punto B). 4.Si alguien es creativo... ¿cómo se lo vas a hacer saber? (motivar para que animen y aplaudan). Si alguien hace algo que ya ha sido hecho... ¿qué vas a hacer? (animar para que sirven y abucheen). No te lo tomes personal, recuerda, no te están diciendo “no te quiero”, simplemente dicen: “no apruebo tu mecanismo”. En ese caso requieres empezar de nuevo desde el punto “A”. 5.Compartir. Pedirles que rehagan los porcentajes (anota 90% intención+10% mecanismo).

MATERIALES NECESARIOS	Rotafolios/pizarra. Cinta adhesiva. Música de baile
EVALUACIÓN, COMENTARIOS	- Si el grupo es pequeño (20-30) pídeles que pasen 2 ó 3 veces. Nadie puede pasar así (andando), porque yo ya pasé - Este ejercicio se puede realizar con músicaailable y animada. ¡Crea diversión! - Es importante que compartas esta dinámica (que puedes abrir con un simple “¿qué has experimentado?” o un “¿qué has descubierto?”) evoques las siguientes conclusiones: 1. Lo más importante es tener clara la intención (verlo, sentirlo, declararlo y adoptar las maneras de ser...) 2. Que hace falta al menos un mecanismo 3. Que hay posibilidades infinitas 4. Que llegar a tu objetivo puede ser divertido 5. Que muchas maneras y todas son válidas 6. Que en equipo te sientes apoyado
RUTINA	Recuerda siempre a los alumnos que la intención importa más que el mecanismo .

FICHA DE REGISTRO DE DINÁMICAS Y ACTIVIDADES PROGRAMA DE IMPLANTACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ESCUELA	
NOMBRE	Actividad 14: Personas reactivas vs personas proactivas
TIEMPO DE EJECUCIÓN	45 minutos
DISTINCIÓN	proactividad vs reactividad, responsable o víctima; El lenguaje (programación neurolingüística)
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	1. En la primera parte de esta actividad se les presentará a los alumnos un video animado explicando algunos conceptos clave. El video se podrá visualizar clicando el siguiente enlace: https://www.youtube.com/watch?v=sZ73XyU6iN0 2. Tras la visualización del video, el tutor o tutora iniciará un pequeño debate de grupo, donde los participantes tendrán que identificar diferentes situaciones de sus vidas donde hayan sido reactivos o proactivos, y comentarlas con el grupo. 3. En la segunda parte de la actividad los alumnos han de buscar, bien por grupos o bien de manera individual, por el aula un total de diecisiete mensajes que previamente el tutor o tutora escondió antes del inicio de la sesión. 4. Los mensajes son diferentes frases que deben clasificar en dos categorías diferentes, lenguaje reactivo o lenguaje proactivo. Deben ir siete en cada categoría . De esta manera:

	Lenguaje Reactivo Lo intentaré No puedo hacer nada Yo soy así Tengo que hacer esto Debo Me desesperas Mañana Lenguaje proactivo Lo haré Consideremos las alternativas Puedo mejorar Quiero hacer esto Prefiero No dejaré que me arruines el día ¿Y hoy?... 5. Todas las frases deberán ir en el mismo color, la complejidad del ejercicio no está en categorizarlas, sino en identificar los pares de mensajes (reactivo/proactivo) que se contradicen. tal y como viene representado en la imagen. 6. Preparar un cartel decorado con los mensajes ordenados
MATERIALES NECESARIOS	Pantalla, proyector, enlace del video, cartulinas, folios impresos con las frases, pegamento o celo para pegar el cartel, colores y un aula amplia donde esconder los diferentes mensajes.
EVALUACIÓN, COMENTARIOS	-El tutor o tutora debe favorecer y estimular la plena participación del grupo, tanto en el debate como en la búsqueda, clasificación y creación del cartel. - Los mensajes son extraídos del libro sobre los siete hábitos de la gente altamente efectiva de Stephen Covey
RUTINA	-Es importante que los mensajes queden plasmados en la clase para que los alumnos siempre tengan presente qué mensajes deben mandarse.

Sesión 6

Responsable vs víctima

FICHA DE REGISTRO DE DINÁMICAS Y ACTIVIDADES PROGRAMA DE IMPLANTACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ESCUELA	
NOMBRE	Actividad 15: La prueba del billete
TIEMPO DE EJECUCIÓN	20 minutos
DISTINCIÓN	PROACTIVIDAD VS. REACTIVIDAD; RESPONSABILIDAD VS. VICTIMISMO
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	1. Saca el billete, pregunta ¿qué significa esto para ti? Alinea el significado del billete, más allá del concepto que cada uno tenga del dinero, como “moneda de cambio”. Pídele que imaginen que es el billete que les va a llevar a conseguir sus sueños (puedes preguntar por sus sueños en voz alta para crear “visión”. Puedes también preguntarles: “Entre 0 y 10, ¿Cuánto quieres este billete?” y motívelos para que digan “10” o “20” con pasión. 2. “Este billete va a ser tuyo si respondes a la pregunta que te voy a hacer a continuación. A esa pregunta hay infinidad de respuestas correctas pero sólo una respuesta correcta PROACTIVA, que es la que te va a llevar a tener este billete hacia tus sueños”... Alinea la distinción entre una persona PROACTIVA (acción, iniciativa, que no espera a que le den permiso...) y una persona REACTIVA. Puedes

	preguntar ¿qué es mejor?... ¡ni mejor ni peor!... distinto. Repetir la instrucción varias veces... ¿Listos? (pega el billete en la pared/pizarra) 3. Haz la pregunta: ¿Quién es el responsable de que el billete esté ahí?... Ve repitiendo todas las respuestas (reactivas) diciendo “Es verdad...”, “Eso es respuesta correcta”... “Sin embargo es respuesta correcta y reactiva”, hasta que alguien se levante a coger el billete. Si ves que tardan en salir recuerda el valor que tiene ese billete para ellos (¡les lleva a su visión!) y que aún está ahí esperando... 4. Reflexión de grupo.
MATERIALES NECESARIOS	Billete y cinta adhesiva
EVALUACIÓN, COMENTARIOS	-Es importante compartir esta dinámica (que puedes abrir con un simple “¿qué has experimentado?” o un “¿qué has descubierto?”) evoques las siguientes conclusiones: 1. Cómo su paradigma puede ser reactivo, haciéndoles ver que nadie les ha dicho que no se levanten o que ese billete no era suyo. 2. Cómo algunos lo pensaron pero no tomaron acción 3. Cómo hubo riesgos para la persona que se levantó por el billete, ¿cuáles?: imagen, crítica, equivocarse, etc. 4. Cuántas cosas están ahí disponibles para ellos y no se levantan a cogerlas 5. Cómo todas las demás respuestas reactivas... ¡son verdad!, ¡son respuesta correcta! Pero que no les llevan a ningún sitio - Los alumnos deben entender claro el mensaje de que una conducta victimista nos paraliza ante la persecución de nuestra meta, y una conducta responsable nos hace actuar.
RUTINA	A partir de este momento puedes interrumpir las excusas simplemente diciendo “es verdad” o “eso es respuesta correcta”... “sin embargo, ¿Te lleva eso a tu visión?

FICHA DE REGISTRO DE DINÁMICAS Y ACTIVIDADES PROGRAMA DE IMPLANTACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ESCUELA	
NOMBRE	Actividad 16: El niño y las estrellas de mar
TIEMPO DE EJECUCIÓN	15 min
DISTINCIÓN	Proactividad vs. reactividad; Responsabilidad vs. victimismo
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	1. Esta actividad la presentamos como un cierre y una forma de concluir la actividad anterior de la prueba del billete y consiste en la visualización del siguiente video: https://www.youtube.com/watch?v=LQhG0P-aUPw De la misma manera también lo podemos encontrar en forma de cuento en el libro de vivir en IE de Alberto Ortega en la página 123. 2. Tras visualizar el corto se abrirá un pequeño debate donde los alumnos expresen sus reacciones y puedan identificar la conducta responsable del niño y por otro lado la conducta de victimismo del anciano.

	3. La sesión concluirá haciéndole la siguiente pregunta ¿Cuántas estrellas de mar estas dispuesto a salvar tu?
MATERIALES NECESARIOS	proyector, ordenador y pantalla
EVALUACIÓN, COMENTARIOS	-Es importante que los alumnos/as entiendan que las situaciones que nos pasan solo depende de nosotros .
RUTINA	-Cuando percibamos que un alumno está teniendo respuestas reactivas, le podemos recordar que esta dejando aquellas estrellas ancladas en la arena

SESIÓN 7

Equipo vs. grupo; ganar - ganar.

FICHA DE REGISTRO DE DINÁMICAS Y ACTIVIDADES PROGRAMA DE IMPLANTACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ESCUELA	
NOMBRE	Actividad 17: El viaje de fin de curso
TIEMPO DE EJECUCIÓN	30 minutos (Depende de la participación del grupo)
DISTINCIÓN	Equipo vs grupo; Ganar vs. ganar
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	1. Se les planteará a los alumnos un viaje imaginario de fin de curso a una isla desierta en crucero. La única condición es que solo pueden llevar tres objetos en sus respectivas maletas. Los cinco objetos que consideren más imprescindibles para ellos. 2. Los alumnos de manera individual escribirán en un papel los tres objetos que se llevaría al viaje. En la lista de objetos puede encontrarse comida, bebida, enseres de caza y/o defensa, utensilios, bienes suntuosos... . Cuando todos hayan terminado deberán leer en voz alta el equipaje que han elegido. 3. Llegados a este punto, el tutor/a les plantea a los alumnos que, debido a las corrientes del mar, el crucero y con él sus tripulantes están en peligro. Para reparar los daños deben liberar peso de sus equipajes. Tanto peso deben arrojar por la borda que el barco sólo podrá continuar con tres objetos. 4. El grupo en consenso deberá de decidir qué tres objetos son más importantes para llevar a esa isla y consensuar porqué y para que los llevarían.
MATERIALES NECESARIOS	Papel y bolígrafos
EVALUACIÓN, COMENTARIOS	- El número de objetos pueden cambiar dependiendo de cómo se plantee la actividad o del número de participantes - Es importante que cuando los alumnos defiendan llevar exclusivamente alguna de sus pertenencias, de unos argumentos firmes y convincentes al grupo, que será moderado por el tutor/a en todo momento. - Se basa en una prueba de convivencia en la que los participantes deberán “sobrevivir” como equipo, donde deben tomar decisiones conjuntas y establecer prioridades

	- Esta dinámica también nos permite evaluar el criterio de cada uno de los participantes.
RUTINA	Es una actividad que nos enseña que lo que para nosotros puede ser lo más importante, para permanecer en equipo a veces es más necesario las aportaciones de los demás y que por ese motivo todos, en equipo, somos imprescindibles.

FICHA DE REGISTRO DE DINÁMICAS Y ACTIVIDADES PROGRAMA DE IMPLANTACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ESCUELA	
NOMBRE	Actividad 18: Gana tantos puntos como puedas
TIEMPO DE EJECUCIÓN	45 minutos
DISTINCIÓN	Equipo vs grupo; Ganar vs. ganar
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	1 Se divide la clase en dos grupos y cada grupo nombra a un representante. 2. El tutor/a pone el título de juego en la pizarra “Gana tantos puntos como puedas” en la pizarra y explica que ese será el objetivo del juego 3. Se reparten a cada grupo dos folios: en uno pone “X” y en otro “Y” 4. Cuando el tutor/a cuente tres, ni antes ni después, ambos equipos levantan uno de los dos folios. Previamente, habrán debatido y consensuado dentro del grupo (sin hablarlo con el otro grupo) si levantar la “X” o la “Y” atendiendo a los siguientes criterios que también quedarán visibles en la pizarra: - Si ambos grupos eligen la “X”, ambos consiguen + 5 puntos. - Si ambos grupos eligen “y”, ambos consiguen -5 puntos - Si un grupo elige “X” y el otro elige la “Y”, el que ha elegido la “X” consigue -10 puntos y el que ha elegido la “Y” consigue + 10 puntos 5. El proceso se repite 6 veces (estipulación del propio tutor/a) mientras que los resultados de cada grupos se van apuntando en un cuadro de doble entrada (si hay dos grupo) en la pizarra a la vista de todos/as 6. Antes de la séptima tirada el tutor/a dará la oportunidad de que se reúnan los representantes de cada equipo en privado durante unos segundos. Los representantes volverán con su grupo y debaten nuevamente si elegir “X” o “Y” 7. Se repite el proceso hasta llegar a las diez tiradas. 8. Se suman los resultados y se apuntan los totales de cada grupo. 9. Al lado de los totales se escribe el resultado obtenido en el supuesto de que los dos equipos hubieran elegido X en las diez ocasiones: 50 puntos.
MATERIALES NECESARIOS	
EVALUACIÓN, COMENTARIOS	- El número de equipos se decidirá en base al número de alumnos de la clase, lo ideal es que haya de 4 a 8 personas por equipo. -También podríamos subir el nivel si juntáramos a representantes de de grupos aleatorios en las últimas. tiradas en vez de todos juntos - Puede que el propio equipo por buscar ganar lo máximo solo pierda. - El grupo debe entender que todos juntos hubiesen ganado como un solo equipo y más puntuación.

RUTINA	Tras comprobar, que por intentar quedar por encima del otro equipo (competir), los resultados en ambos equipos han sido inferiores a los 50 puntos que hubieran conseguido si hubieran cooperado y, por tanto, ninguno de los dos equipos ha alcanzado el objetivo del juego: gana tantos puntos como puedas. Una vez analizado el juego se extrapola lo aprendido a situaciones de la vida diaria en los que se gana más si se coopera que si se compete.
--------	--

Sesión 8. Sé el cambio que quieres ver en el mundo. Evaluación

FICHA DE REGISTRO DE DINÁMICAS Y ACTIVIDADES PROGRAMA DE IMPLANTACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ESCUELA	
NOMBRE	Actividad 19: Volvemos a asomarnos por la ventana de Johari
TIEMPO DE EJECUCIÓN	45 minutos (Dependiendo del número de participantes)
DISTINCIÓN	¿Quién somos y adónde queremos llegar? Personalidad y metas
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	1 En esta sesión volveremos al inicio, a la actividad número cinco del inicio de nuestro programa, donde hicimos a nuestro alumnos/as rellenar una cuadrícula donde realizaban las pruebas de la ventana de Johari. 2. En este momento el tutor/a deberá rescatar las ventanas de Johari que los alumnos/as realizaron la primera vez. No los mostrará en ese momento. 3. los alumnos deberán realizar la misma cuadrícula pero del momento presente. 4. Cuando todo/as hayan finalizado su nueva ventana el tutor/a entregará las tablas que tenía reservada de manera anónima a compañeros de forma aleatoria. 5. Cada compañero/a tendrá que leer en voz alta la ventana de Johari que le ha tocado en la repartición, y en equipo tendrán que decidir quién pudo ser la persona que la escribió. 6. Una vez hayan acertado con la respuesta, la persona autora de cada ventana de Johari, tendrá que leer su nueva carta. 7. Una vez hecha esta parte uno a uno deberán salir a grupo y responder a las siguientes preguntas de acuerdo con la segunda ventana de Johari que ha diseñado. 8. Tras finalizar cada compañero/a los alumnos junto con el tutor/a reflexionar sobre la evolución y cambio de la propia persona. Pueden lanzar las siguientes preguntas: ¿Qué cambio te gustaría ver en el mundo? ¿Qué ha cambiado? ¿Cuales son sus intenciones? ¿Se mantiene la meta? ¿Es compromiso o responsabilidad? ¿Necesita apoyo del grupo? ¿Saldrá ganado en todo momento? ¿Que tiene que perder? ¿qué ha cambiado? ¿Por qué? ¿Hasta donde llegarías (intencione)? ¿A qué estás dispuesto a comprometerte?

	¿Necesitaria ayuda? ¿ De quién? 9. El proceso se repite hasta que todo el grupo haya podido ser identificado con sus cartas, resolviendo a su grupo de compañeros las dudas e intenciones pertinentes.
MATERIALES NECESARIOS	Las cartas de Johari escritas al inicio del programa, papel y bolígrafos
EVALUACIÓN, COMENTARIOS	- En esta actividad los alumnos/as comprenderán cómo ha cambiado su visión o su forma de conseguir sus metas a través de la implantación de este programa. -Es importante que todos puedan expresarse y de la misma manera que de manera individual reconozcan su cambio -El tutor/a podrá evaluar aquí la efectividad del programa y el cambio en sus alumnos/as -El hecho de que el grupo valore el progreso hará como herramienta para la propia evolución del alumno, de la misma manera que fomenta la cohesión como equipo
RUTINA	Este ejercicio podría ser realizado cada curso para que los alumnos exploren su propio cambio y evolución.

6. EVALUACIÓN , CONTROL Y SEGUIMIENTO DEL PROYECTO

La implantación de este proyecto será valorada desde su puesta en marcha, como en su desarrollo, hasta la fase final que comprende tanto el cierre como el seguimiento intermitente de la evolución de cada alumno/a de manera individual.

Desde el inicio del proyecto el tutor/a deberá recoger información a través de una observación participante, y en un cuaderno de campo el tutor/a responsable deberá evaluar de manera individual a cada uno de los participantes con una escala tipo Likert del 1 al 5 siendo el 1 nunca y el 5 siempre. Esto se hará de manera continua al finalizar cada actividad.

- Utiliza la observación como vía propia.
- Manifiesta autonomía e iniciativa en clase y en las tareas.
- Se relaciona con personas distintas a las de su entorno habitual.
- Muestra conductas de respeto hacia el material y hacia los alumnos y el docente.
- Presenta interés y motivación por las actividades realizadas.
- Participa de manera asidua en las clases.
- Respeta a sus compañeros y muestra signos de empatía
- Desarrollan su creatividad e imaginación.
- Tiene desarrollado el pensamiento crítico y lógico.
- Pide ayuda cuando la necesita.
- Mantiene el autocontrol en las situaciones difíciles.

En la actividad del inicio de la Ventana de Johary, se pretende recoger la información para conocer de qué punto parte cada alumno en cuestiones de habilidades emocionales, para poder

mejorarlas partiendo de ahí. De la misma manera y como última actividad del proyecto se plantea el mismo ejercicio, para poder visualizar de qué manera ha progresado cada alumno/a, y a partir de ahí hacer las modificaciones pertinentes.

Este trabajo puede ser ajustado a diferentes ámbitos y edades y con ello también su evaluación. Busca su máxima productividad al ser implantado por este motivo debe ser evaluado durante todo el proceso y flexible a cualquier modificación y/o adaptación.

Para concluir, se plantea un seguimiento que valore el desarrollo de los participantes a lo largo de su escolaridad, para comprobar si ha mejorado su rendimiento académico, su autoestima, sus conductas y actitudes y si se encuentra un alumno más eficiente que al inicio.

7. PROMOCIÓN Y DIFUSIÓN.

Este proyecto se puede dar a conocer en los diferentes centros educativos, adaptándose a sus etapas y también desde los ayuntamientos o universidades de adultos ya que también podría ser ejecutado fuera del ámbito educativo, planteando como un proyecto para la educación ciudadana. Su difusión puede ser a través de los programas educativos, carteles, reuniones del AMPA, a través de las redes sociales, por medio de asambleas informativas del ayuntamiento... Puesto que su única pretensión es mejorarnos como personas y con ello el mundo donde vivimos.

7.1 POSIBLES PROPUESTAS DE CONTINUIDAD

8.CONCLUSIONES

Este proyecto de intervención nace de la necesidad emergente de cambiar el “sistema” en el que nuestra sociedad actual está sumergido, en un sistema donde se exige un alto nivel de inteligencia emocional pero poco nos enseñan sobre ella, a desarrollarla y empeñarla en cada una de nuestras acciones para así poder encontrar nuestro propio modelo de vida, nuestro propios propósito y éxito. Cuando somos pequeños solemos tener miles de sueños y propósitos por cumplir, y muchos de ellos por no decir la mayoría se van desvaneciendo conforme nos hacemos mayores. Vamos perdiendo la seguridad y la confianza en nosotros mismos. Este hecho se debe a que no se nos brindan las herramientas necesarias para forjar en nosotros mismos unos cimientos estables que nos aporten la seguridad para vivir en un estado de felicidad plena.

Como ya quedó demostrado tras la revisión bibliográfica, la implantación de la inteligencia emocional en la escuela, por lo general conduce al éxito en la vida de nuestros alumnos/as. Si tenemos esto claro, es el momento de empezar a trabajar en la escuela como una competencia más que nuestros jóvenes deben desarrollar, bajo la responsabilidad no solo de la familia, si no también de las instituciones públicas y privadas. Puesto que no podemos hablar de bienestar en una sociedad donde nuestros jóvenes tienen problemas para gestionar

sus emociones y con ello manifiestan sus conductas. Actualmente los casos de bullying, absentismos, abusos, consumo de drogas... no dejan de aparecer. Esto nos manifiesta que debemos de actuar ya en más ámbitos, como son técnicas de gestión emocional, que a día de hoy en la escuela son un poco desconocidas

A través de este tipo de proyectos, pretendemos conseguir una mejora en el marco de valores que encuadra nuestro sistema, donde las emociones, los valores, principios y creencias de cada persona tengan cabida. Pretendemos aportar las herramientas necesarias para hacer de nuestros alumnos/as, personas más funcionales y efectivas hacia el camino de su felicidad. No dejando nunca de lado las materias curriculares, pero si implantando otras nuevas que garanticen esa educación integral que la ley dicta y tanto se necesita.

Por estos motivos se hace tan importante que desde la escuela se siga investigando sobre Inteligencia Emocional y que a manos del profesional docente se implanten y se pongan en práctica diferentes programas educativos. Solo de esta manera podremos decir que se está trabajando por una educación amplia en paralelo a la formación de la personalidad que desarrollan los niños a lo largo de la etapa educativa, tomándolo como una responsabilidad social e institucional que responde a uno de los derechos básicos del alumnado. Desde esta perspectiva, trabajar la faceta emocional, se hace tan importante como trabajar la faceta intelectual ya que ninguna de las facetas podrían darse de forma aislada, sino que funcionan con su propio intercambio y sinergias.

Tras la realización de este trabajo, cabe resaltar la gran importancia que puede tener un educador social en los centros educativos, puesto que son los principales agentes para la creación de este tipo de proyectos dentro del equipo de orientación y siempre en colaboración con el equipo docente. Desde este punto es importante añadir que la escuela necesita una renovación en cuanto a lo que es una ampliación del currículum, donde la inteligencia emocional sea reconocida, trabajada y evaluada y que para esto también existen diferentes profesionales.

Para concluir, con la realización de este proyecto se pretende abrir las puertas de las escuelas para dar paso a la Inteligencia Emocional como una competencia más. Aportando por todos los medios y con todas las herramientas didácticas que tenemos a nuestro alcance para conseguir una educación que forme a niños y niñas capaces de gestionar sus emociones propias y ajenas. Es decir, pretendemos trasladar los aprendizajes necesarios desde la escuela para que los alumnos y alumnas desarrollen la Inteligencia Emocional que tanta falta les hará en su desarrollo presente y futuro.

9. BIBLIOGRAFÍA

- Alvarado, S. V. (2011). Las transiciones escolares: una oportunidad de desarrollo integral para niños y niñas. *Revista latinoamericana de ciencias sociales, niñez y juventud*, 7(2).
- Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación* 21(10), 61-82.
- Bisquerra, R. (2003). Educación Emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
- Bolaños, L. P. (2016). El estudio socio-histórico de las emociones y los sentimientos en las Ciencias Sociales del siglo XX. *Revista de Estudios Sociales*. Recuperado de <https://journals.openedition.org/revestudsoc/9762>
- Emst-Slavit, G. (2001). Educación para todos: La Teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner. *Revista de Psicología de la PUCP*, 19(2), 233.
- Goleman, D. (1996). Cuando el listo es tonto. *Inteligencia emocional* (p73). Kairós.
- Gregorio, M. (2019). *La inteligencia emocional en el aula de primaria. Propuesta de intervención* (Trabajo Fin de Grado). Facultad de Educación y Trabajo social, Valladolid.
- Hidalgo, S. (2020). La historia de la historia de las emociones: mapeo de debates en proceso. *Revista brasileña de historia*, 40(83). Recuperado de <http://www.scielo.br/j/rbh/a/zZBGR5kZHBPTNtZHfkfhqL/?lang=es>
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. *Boletín Oficial del Estado*, 295, de 10 de diciembre de 2013, 97858-97921. Recuperado de: <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2013-12886>
- López, E. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 9(3), 153-167.
- Ortega, A. (2019). *Vivir en inteligencia emocional*. Alegoría.
- Pérez, A. (2015). *Proyecto de crecimiento interpersonal y mejora de las relaciones entre adolescentes* (Trabajo Fin de Grado). Facultad de Educación y Trabajo Social, Valladolid.

Pérez, M. (2014). *Inteligencia emocional y potencialidades individuales en la predicción de la calidad de vida* (Trabajo Fin de Grado). Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Jaén.

Pérez, N. & Filella, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. *Praxis & Saber*, 10(24), 23-44. Recuperado de: <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.8941>.

Pérez, P. M. (1998). El desarrollo emocional infantil (0-6 años): Pautas de educación. Ponencia presentada en el Congreso de la Asociación Mundial de Educadores Infantiles (AMEI), Madrid, España. Recuperado de: <http://www.waece.org/biblioteca/pdfs/d069.pdf>

Salas, S. (2019). *La inteligencia emocional en el aula: Propuesta de intervención educativa para educación infantil* (Trabajo Fin de Grado). Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Valladolid.

10. ANEXOS

10.1 ANEXO I.

Insectos imprimibles.



10.2. ANEXO II

Muñeco PAN. Extraído del libro de Alberto Ortega (2019 p,102)

