

PLAN ANUAL PARA EL DESARROLLO DE LAS
HABILIDADES EMOCIONALES
C.P CAMINO DE SANTIAGO



1. JUSTIFICACIÓN

Son varios los estudios que destacan la importancia de la dimensión emocional en los procesos de aprendizaje que se dan en la escuela y en el bienestar del alumnado y consideramos que es una cuestión fundamental para el desarrollo en el ámbito socio-afectivo y curricular.

Es reconocida la importancia del desarrollo de habilidades emocionales asociada a distintas situaciones:

- ✚ El bajo nivel de competencia emocional asociado a comportamientos desadaptativos.
- ✚ La demostración, según las últimas investigaciones, de la poca relevancia por sí misma de la medida de CI en el camino al logro profesional de las personas.
- ✚ Se ha observado la necesidad de intervención socioemocional debido a los índices de dificultades de aprendizaje, dificultades en la relación con los compañeros,...
- ✚ La prevención de factores de riesgo en el aula con el fin de mejorar el desempeño escolar, la falta de motivación y la resolución de conflictos.

A continuación recogemos a dos autores que ponen de manifiesto la importancia del desarrollo de las habilidades emocionales.

Bisquerra define Educación Emocional como un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Un proceso que tiene que ver con capacitar al alumnado de conocimientos y competencias emocionales que le permitan afrontar la vida tanto personal como profesional con éxito y aumentar su bienestar a nivel de salud y de convivencia.

También nos hacemos eco de lo recogido en el informe de la UNESCO "*La educación encierra un tesoro*" (J. Delors, 1996) donde se establecen los pilares básicos para la educación para el siglo XXI: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a ser y aprender a convivir. Estos dos últimos pilares son contemplados por la educación emocional.

H. Gardner amplía el campo del concepto de inteligencia y reconoce lo que hasta entonces se intuía: que la brillantez académica no lo es todo, sino que el desarrollo de las competencias emocionales puede suponer hasta un 80% en el éxito de las personas. Mediante el desarrollo de las competencias emocionales, el alumnado aprende a emplear diversas estrategias emocionales como la regulación emocional, asertividad, empatía, resolución de conflictos... con el fin de hacer frente a situaciones emocionalmente difíciles, dentro del ámbito escolar y en contexto no escolar.

Unido a estas consideraciones es preciso además advertir que se ha identificado que las estrategias emocionales se pueden enseñar y aprender y es por ello nuestro interés por desarrollar programas de intervención en nuestro colegio asociados al desarrollo de las competencias socioemocionales.

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVOS GENERALES ANUALES

Los objetivos anuales propuestos para este curso abarcan desde la etapa de Infantil hasta Primaria y todos ellos están apoyados en la adquisición progresiva de las competencias emocionales.

Entendemos como objetivos todos los logros tanto a nivel individual como grupal en los que no solo el alumnado sino la comunidad educativa vayamos consiguiendo en el transcurso del año académico. A continuación se detallan:

- Promover el desarrollo integral del alumno y alumna.
- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones restrictivas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Mejorar las relaciones interpersonales.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS EN LAS DOS ETAPAS

Alumnado de Infantil y Primaria	Objetivos anuales	Competencias emocionales
Alumnado de la etapa de Infantil	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Adquirir un conocimiento de las propias emociones. ➤ Identificar las emociones del resto. ➤ Poner nombre a las emociones que sentimos. ➤ Identificar y ser conscientes de las emociones de las demás personas. 	<p style="text-align: center;">Conciencia emocional</p> <p style="text-align: center;">Regulación emocional</p>
Alumnado de la etapa de Primaria	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones. ➤ Identificar y ser conscientes de las emociones de las demás personas. ➤ Buscar estrategias de regulación emocional. ➤ Valorar de forma positiva las propias capacidades y limitaciones. ➤ Fomentar la escucha activa. 	<p style="text-align: center;">Conciencia emocional</p> <p style="text-align: center;">Regulación emocional</p> <p style="text-align: center;">Habilidades socioemocionales</p> <p style="text-align: center;">Autoestima</p>

3. CONTENIDOS ANUALES

	Contenidos anuales		
	1º Infantil	2º Infantil	3º Infantil
INFANTIL	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Adquisición de vocabulario emocional: Alegría, Tristeza, Enfado. ➤ Escucha estructurada. ➤ La calma. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Identificación de las emociones de las demás personas. ➤ Escucha estructurada. ➤ La calma. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Identificación de las emociones de las demás personas. ➤ Escucha estructurada. ➤ La calma.
	1º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo
PRIMARIA	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Identificación de las emociones de las demás personas. ➤ Manejo de las emociones buscando estrategias de regulación. ➤ Habilidades socioemocionales, habilidades para la vida y el bienestar social. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Identificación de las emociones las demás personas. ➤ Comprensión del significado y las ventajas y desventajas de las emociones. ➤ Manejo de las emociones buscando estrategias de regulación. ➤ Refuerzo emocional a través de la noción de identidad y la valoración de las propias capacidades y limitaciones en sí mismo y en los demás. ➤ Aceptación de los demás. ➤ Resolución de conflictos. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Manejo de las emociones buscando estrategias de regulación. ➤ Refuerzo emocional a través de la noción de identidad y la valoración de las propias capacidades y limitaciones. ➤ Comprensión de los demás y de uno mismo por parte del grupo. ➤ Resolución de conflictos. ➤ Pertenencia y cohesión del grupo-aula.

4. METODOLOGÍA

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

Las actividades se realizarán básicamente de forma colectiva, aunque algunas prácticas puede ser valorable que se trabajen individualmente o en pequeño grupo.

Es habitual que el centro realice las actividades en conjunto y asociadas a un eje temático.

5. ACTIVIDADES

Para el desarrollo de estos contenidos está prevista una selección de actividades recogidas en la propuesta del programa de inteligencia emocional de la diputación de Guipúzcoa y el programa de educación emocional para la educación primaria de Bisquera.

Inicialmente se rescatará la selección que en el centro se hizo en cursos precedentes y que a modo de referencia se incluye en anexo adjunto.

Asimismo y en conformidad con el trabajo desarrollado en cursos anteriores, se utilizará el soporte de cuentos para el tratamiento de los contenidos emocionales.

6. EVALUACIÓN

La evaluación es una actividad valorativa que nos va a permitir determinar en qué medida se van logrando los objetivos propuestos.

PROGRAMA DE EDUCACION EMOCIONAL SELECCIÓN DE ACTIVIDADES

EDUCACION EMOCIONAL 1ER CICLO		
	PIE G	PEE EP
CONCIENCIA EMOCIONAL ¿Quién soy?	+ Encontrar parejas + Fotos de emociones + Adivinar emociones + La flor (asociado a más emociones)	+ Cuando digo... quiero decir + En este cuento + Las fotografías de la vida
REGULACION EMOCIONAL Manejo mis emociones	+ Semáforo 1 y 2 + Representaciones + Reflexión + Pinocho + La alfombra mágica (u otras dinámicas de relajación)	+ Las consecuencias de mis reacciones + Acción y reacción + Vamos al teatro + Sintiendo con las manos + Influyo en los demás
AUTOESTIMIA EMOCIONAL Me gusta como soy	+ Pensamiento positivo + La caja mágica + Hago muchas cosas + Voy a intentarlo + Cómo actuarías	+ Tú y yo no vemos lo mismo (se puede integrar en C.M) + Así opino yo (se puede integrar en C.M) + Controlo mi cuerpo
HABILIDADES SOCIO-EMOCIONALES Soy buen amigo	+ Respuestas positivas + Respeto + Exposición	+ Imaginar y adivinar + Ayudando a un amigo
HABILIDADES DE LA VIDA Hábitos saludables	+ El regalo de Ander + El cuento de la rana	+ Mi juguete preferido + Gafas de colores + Mi clase es

Programa de Inteligencia Emocional Guipuzkoa (PIE-G)

Programa de Educación Emocional para la Educación Primaria (PEE- EP)

PROGRAMA DE EDUCACION EMOCIONAL SELECCIÓN DE ACTIVIDADES

EDUCACION EMOCIONAL 2º CICLO		
	PIE G	PEE EP
CONCIENCIA EMOCIONAL ¿Quién soy?	<ul style="list-style-type: none"> + Dado de las emociones + ¿Quién es quién? + Los soles de las emociones + Cómo me siento + El juego de la pelota 	<ul style="list-style-type: none"> + El vocabulario emocional y la caja de las emociones + Sentimos y vivimos + Plasmando emociones
REGULACION EMOCIONAL Manejo mis emociones	<ul style="list-style-type: none"> + Círculo + Cómo actuaría ante determinadas situaciones + Dirijo mi enfado + Soy un muñeco/a + Mi respiración 	<ul style="list-style-type: none"> + Relajando el cuerpo + El semáforo de las emociones + Tómate tu tiempo
AUTOESTIMIA EMOCIONAL Me gusta como soy	<ul style="list-style-type: none"> + El día ideal + Gracias a eso + El dulce círculo + Y.. qué? + Soy capaz de eso ¿cómo voy a conseguirlo? + Voy a conseguirlo + Puedo decir que no + Allí o aquí + ¿Qué digo? 	<ul style="list-style-type: none"> + Así soy yo + Cada persona espera algo diferente de mí
HABILIDADES SOCIO-EMOCIONALES Soy buen amigo	<ul style="list-style-type: none"> + Enviando mensajes + ¿Cómo se ha sentido? + Haciendo amigos y amigas + La fiesta + Las costumbres de clase + Semana de la asertividad 	<ul style="list-style-type: none"> + Los demás también sienten + Actuando con asertividad
HABILIDADES DE LA VIDA Hábitos saludables	<ul style="list-style-type: none"> + El libro de los sueños + Anuncio + Jugamos juntos y juntas + Cuestionario a padres y madres + Lo podemos pasar bien + Dividiendo nuestro tiempo + ¿Qué haría yo? 	<ul style="list-style-type: none"> + Yo hablo, tú me escuchas + Cuento con mi familia

Programa de Inteligencia Emocional Guipuzkoa (PIE-G)

Programa de Educación Emocional para la Educación Primaria (PEE- EP)

PROGRAMA DE EDUCACION EMOCIONAL SELECCIÓN DE ACTIVIDADES

EDUCACION EMOCIONAL 3 ER CICLO		
	PIE G	PEE EP
CONCIENCIA EMOCIONAL ¿Quién soy?	<ul style="list-style-type: none"> + Imágenes de las emociones + Adivina la emoción + La Escala de las emociones + ¿Cómo lo hago? + Tarjeta secreta + Mi libro personal 	<ul style="list-style-type: none"> + ¿Qué hago yo? + Las emociones de la semana + Mirando las fotografías
REGULACION EMOCIONAL Manejo mis emociones	<ul style="list-style-type: none"> + Mi amigo guía + Controlo el enfado + Me relajo + Imaginando + Visualizando vivencias 	<ul style="list-style-type: none"> + Relajando el cuerpo con la música + Noticias y emociones + No llego a la nota + ¿Qué puedo pensar?
AUTOESTIMIA EMOCIONAL Me gusta como soy	<ul style="list-style-type: none"> + Los pensamientos negativos ¡a la papelera! + Recordando los mejores momentos + Mi querido/a amigo/a + ¡No y no! + Sé decir no + Soy capaz de decidir 	<ul style="list-style-type: none"> + ¿Soy yo?
HABILIDADES SOCIO-EMOCIONALES Soy buen amigo	<ul style="list-style-type: none"> + Poniéndose en lugar del resto + Juego cooperativo + Círculo concéntrico + Convence 	<ul style="list-style-type: none"> + Maneras de actuar + Sentir y comunicar + ¿Entendemos todos lo mismo?
HABILIDADES DE LA VIDA Hábitos saludables	<ul style="list-style-type: none"> + Trabajando todos juntos/as + ¡Voy a lograr lo soñado! + ¡Vamos a trabajar! + ¡Ordenemos! + Las normas son necesarias + Analizo mi tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> + El amigo ideal + Lo que me gusta + Simulando la vida

Programa de Inteligencia Emocional Guipuzkoa (PIE-G)

Programa de Educación Emocional para la Educación Primaria (PEE- EP)

PROGRAMA DE EDUCACION EMOCIONAL SELECCIÓN DE ACTIVIDADES

EDUCACION EMOCIONAL CICLO			
	PIE G		PEE EI
CONCIENCIA EMOCIONAL ¿Quién soy?	3- 4 años	+ Adivinar emociones + Parejas de emociones + ¿Qué estoy expresando?	+ ¿Cómo se sienten? 3,4 y 5 años + La varita mágica 3,4,5 + Expresiones emocionales: 3,4,5 + El reloj de las emociones: 3,4,5 + ¿Cómo me siento?: 3,4,5
	5 años	+ Adivinar emociones + Pareja de emociones + Estoy creciendo	
REGULACION EMOCIONAL Manejo mis emociones	3- 4 años	+ Ahora sí, ahora no + A ver si lo coges + Aprendo a relajarme	+ ¡Qué tranquilidad! 3,4,5 + ¿Quieres cantar conmigo? 3,4,5 + ¿Qué puedo hacer cuando me sienta triste?4,5 + ¿Qué puedo hacer cuando me sienta enfadado? 4,5 + ¿Qué puedo hacer cuando me sienta asustado? 4,5
	5 años	+ Quiero-necesito (con fotos) + Representaciones + Silla mágica + Relajación(una de las propuestas)	
AUTOESTIMIA EMOCIONAL Me gusta como soy	3- 4 años	+ Mi cumpleaños + Las personas que me quieren + Es mi opinión	+ Mi espejo 3,4,5 + Me quieren 4,5 + Soy el rey 4,5 + Nuestra estrella 5 + La flor de la amistad 5 + Te necesito y me necesitas 4,5
	5 años	+ Soy rey o reina	
HABILIDADES SOCIO - EMOCIONALES Soy buen amigo	3- 4 años	+ El ciempiés + Te voy a decir que lo siento	+ ¡Quiero ser el 1º de la fila! 3,4,5 + Necesito que me ayudes 3,4,5 + ¡Se me ha roto! 4,5 + No quieren jugar conmigo 3,4,5 + ¡Lo tenía yo primero! 4,5 + Las historias de Pablo y Clara 3,4,5
	5 años	+Hablemos por el micrófono + El rincón de la paz (Oreja-Boca)	
HABILIDADES DE LA VIDA Hábitos saludables	3- 4 años	+ ¿Dónde estarán?	+ El árbol de nuestra vida 4,5 + Mi colegio 5 + Mis amigos 4,5 + Gorros de colores 4,5
	5	+ Me gusta ayudar y que me ayuden	

Programa de Inteligencia Emocional Guipuzkoa (PIE-G)

Programa de Educación Emocional para la Educación Primaria (PEE- EP)