

PROYECTO

**“LA EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA LA
PREVENCIÓN DE CONDUCTAS
DISRUPTIVAS Y MEJORA DEL CLIMA
ESCOLAR”**



Elaborado por: **Celia Esther González González y María Martín Alonso**

Centro: **IES Lomo Apolinario**

Curso: **2015-16**

“El coeficiente emocional es más importante que el intelectual. Si un niño no está atendido en su parte afectiva retiene sólo el 20 por ciento de los datos de la clase. Casi no vale la pena enseñar”

Noemi Paymal, antropóloga

Índice

1. INTRODUCCIÓN
2. JUSTIFICACIÓN
3. CONTEXTUALIZACIÓN
4. OBJETIVOS
5. METODOLOGÍA Y RECURSOS
6. ACTIVIDADES
7. COMPETENCIAS BÁSICAS
8. EVALUACIÓN
9. CRITERIOS DE EVALUACIÓN
10. TEMPORALIZACIÓN
11. CRITERIOS DE SELECCIÓN DEL ALUMNADO
12. AUTOEVALUACIÓN

1. INTRODUCCIÓN

La educación emocional puede ser descrita como una innovación educativa que responde a necesidades emocionales y sociales en la educación de los niños y niñas, no atendidas en materias académicas ordinarias.

Su objetivo es el desarrollo de competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, autogestión, inteligencia interpersonal, habilidades de vida y bienestar; la educación emocional fomenta el autoconocimiento, la autoestima y la empatía, entre otros.

En las últimas décadas, la necesidad de incorporar la educación emocional en el curriculum obligatorio empieza a hacerse cada vez más presente. La demanda social de una educación emocional ha ido surgiendo por varias vías. Entre ellas está la alta prevalencia de problemas derivados de comportamientos de riesgo en la juventud. Se va generando pues una corriente que insiste en la formación de ciudadanos más que en poner el énfasis en los contenidos académicos. El desarrollo de competencias emocionales se va configurando como factor esencial para la prevención de conductas de riesgo y para el desarrollo personal y social.

Sin embargo, cambiar los sistemas educativos no es fácil. En el contexto de los diseños de curriculum educativos, la incorporación de la educación emocional requiere una definición de objetivos, asignación de contenidos, planificación de actividades, estrategias de intervención y programas experimentables y evaluables.

En general, distintos modelos de educación emocional implementados en muy diversos contextos han demostrado una mejora del rendimiento académico y del clima en la escuela tras la implantación de los programas propuestos.

En nuestros días y nuestro país, la normativa vigente en materia educativa da una oportunidad para que los educadores traten de conseguir un desarrollo integral del alumnado, potenciando no sólo aspectos cognitivos e

intelectuales del individuo, sino también otros tan importantes como el desarrollo de la personalidad, las actitudes, los valores, la motivación y el esfuerzo, etc.

El contexto legislativo favorece la implantación de programas específicos para educar las habilidades socio-emocionales, no dejando el desarrollo emocional al azar de los avatares de la vida de cada uno.

2. JUSTIFICACIÓN

El presente proyecto está fundamentado en los principios y fines generales de la educación y derechos del alumnado recogidos en **El Decreto 114/2011 de 11 de mayo, por el que se regula la convivencia en el ámbito educativo de la Comunidad Autónoma de Canarias**, así como en los principios, valores, objetivos y prioridades de actuación del centro contemplados en el **Proyecto Educativo** del IES Lomo Apolinario.

El Decreto 114/2011, en el Artículo 3, recoge, entre otros, los siguientes **Principios Generales**:

d) El desarrollo de los procesos de enseñanza y aprendizaje en un **clima de respeto mutuo**.

e) La importancia de la **acción preventiva** como garantía para la **mejora de la convivencia escolar**.

h) La corresponsabilidad de los miembros de la comunidad educativa para conseguir un **clima escolar adecuado**.

Así mismo, el mencionado Decreto (capítulo I, sección 1ª, Artículo 6) expone entre los derechos del alumnado los siguientes:

a) La formación en el respeto a los derechos y libertades fundamentales y en los **principios democráticos de convivencia**.

e) El aprendizaje de métodos no violentos en la resolución de conflictos y de **modelos de convivencia basados en la diversidad y en el respeto** a la igualdad entre mujeres y hombres.

Por otro lado, en el **Proyecto Educativo** de nuestro centro se contemplan los siguientes **principios, valores, objetivos y prioridades de actuación del centro**:

1.- **Ayudar al alumnado a que descubra, conozca, desarrolle y mejore tanto sus propias cualidades como sus potencialidades físicas, psíquicas, intelectuales, afectivas, éticas y sociales**, fomentando, así mismo, su creatividad mediante el trabajo académico y las actividades extraescolares y culturales.

2.- Inculcarles, potenciarles y **hacer que valoren y actúen con actitudes democráticas, solidarias, participativas, de tolerancia y mutuo respeto y colaboración**, apreciando en un plano de igualdad la dignidad de todo ser humano con independencia de su condición peculiar, así como las diversas culturas y sociedades, y actuando a favor del diálogo, la comprensión, la justicia, la igualdad, la paz entre todos y la conservación de la naturaleza.

3.- **Procurar un proceso de enseñanza-aprendizaje inmerso en su propio contexto personal, familiar, cultural y social**, dentro del contexto del Centro y de la Comunidad Educativa a la que pertenecen.

4.- **Evaluar y valorar mediante formas diversas, no solo los aspectos cognitivos y puramente académicos, sino también su nivel de maduración, sus actitudes y su capacidad de pensamiento y reflexión**, con objeto, así mismo, de que sean capaces de hacer su propia autoevaluación y de llegar a conformar esquemas personales válidos que les permitan afrontar en el futuro situaciones análogas.

5.- **Contar con la colaboración de las familias**, atender a los padres, madres o tutores legales del alumnado por parte del profesorado y, en especial, de los tutores y hacerles llegar la información que el profesorado tiene sobre el desarrollo de las capacidades y la competencia curricular y destreza profesional adquirida. Y, en su caso, **avanzar en la detección y prevención de dificultades en el proceso de enseñanza-aprendizaje, en la eliminación del absentismo si lo hubiere, aumentar la motivación y reducir al máximo los problemas de convivencia y disciplina.**

El **desarrollo personal y social** es uno de los **principios, valores y objetivos** educativos primordiales en nuestro centro, el **IES Lomo Apolinario**, recogido en el Proyecto Educativo. Entendemos la **competencia social y emocional** como la capacidad para entender, manejar y expresar los aspectos emocionales de la vida de modo que conduzcan a la gestión competente de las tareas ordinarias como aprender, entablar relaciones personales, resolver los problemas de la vida práctica y adaptarse a las demandas del crecimiento y el desarrollo. Incluye el **propio conocimiento y aprecio, el control de los impulsos, la capacidad de colaborar con los demás**. Estas destrezas son **requisitos imprescindibles para implicarse en los procesos de aprendizaje y alcanzar el máximo desarrollo.**

En los currículos de las distintas materias se incrementa la información, se trabajan determinadas destrezas y técnicas, pero no se abordan los sentimientos que confunden a niños y adolescentes. Estos temas no cuentan con tiempos específicos y tiñen, de una manera u otra, todo lo que acontece en la escuela. A veces se refugian en el espacio reservado a la tutoría o tienen un tratamiento transversal.

En este momento de fuerte debate sobre los cambios educativos, es una buena ocasión para reflexionar sobre la inclusión de las habilidades emocionales de forma explícita en el sistema escolar. Por ello se hace necesaria la figura del **educador emocional, capaz de captar, comprender y regular las emociones de sus alumnos** para propiciar un clima adecuado en la clase y en el centro educativo. **Se trata de un proyecto de intervención orientado a reducir el comportamiento problemático de los alumnos/as, prevenir conductas indeseadas como el acoso escolar, mejorar la convivencia, aumentar el rendimiento del alumnado y evitar el abandono escolar.**

El perfil ideal del profesorado para este nuevo siglo tendrá que ser capaz de enseñar la aritmética del corazón y la gramática de las relaciones sociales desde la empatía con el alumnado.

El término inteligencia emocional se refiere a la capacidad para conocer y entender qué sentimos y qué sienten los otros, para poder así gestionar (modificar), y dominar (controlar), las emociones. Su objetivo es el desarrollo de competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, autogestión, inteligencia interpersonal, habilidades de vida y bienestar; la educación emocional fomenta el autoconocimiento, la autoestima y la empatía, entre otros.

Los centros de enseñanza y la familia, como principales agentes socializadores, tienen como objetivo fundamental formar personas para que sean capaces de desenvolverse de forma competente en la vida.

3.CONTEXTUALIZACIÓN

La diversidad de alumnado de nuestro centro viene dada principalmente por un abanico amplio de procedencias académicas, de capacidades, actitudes, estilos de aprendizaje, competencias curriculares, niveles socioculturales, intereses, motivación por el aprendizaje, adaptación a normas escolares, expectativas de progreso en el sistema educativo y de inserción en el mundo profesional.

El nivel de estudios de los padres es medio-bajo, lo que se ve reflejado en el tipo de profesiones en las que se encuentran situados. Actualmente la situación económica se ve agravada, estando la mayoría en paro. La persona que mayoritariamente sostiene económicamente a la familia, es el padre, aunque se da una leve participación de la madre en la sustentación de la misma.

Existen muchas dificultades para la atención personalizada de los alumnos de 1º y 2º de ESO; un importante número de alumnos/as llega con un considerable desfase escolar y consiguientemente se va produciendo una acumulación de alumnado repetidores y de otros con abandono actitudinal y/o escolar.

La desmotivación para el aprendizaje, falta de hábitos de estudio, comodidad y las pocas expectativas de éxito escolar, dificultan que los alumnos/as mejoren en la adquisición de las competencias básicas y, por ello se reducen considerablemente las posibilidades de llegar a 4º curso y de graduar en ESO.

Debido a esta desmotivación, surgen problemas disciplinarios que afectan al conjunto del alumnado de la etapa, a los rendimientos académicos y a todo el proceso educacional.

Este proyecto surge como necesidad de investigar nuevas perspectivas y procedimientos de intervención con el alumnado. En este caso consideramos el Proyecto de Educador Emocional como un proceso de experimentación e investigación que nos permite mayor conocimiento de los procesos emocionales y el cambio personal de los alumnos y alumnas de nuestro centro.

4. OBJETIVOS

El objetivo principal es **desarrollar la educación emocional** en el alumnado como instrumento de prevención de conflictos y disminución de conductas disruptivas y **formar a estos alumnos/as como acompañantes-guía** del alumnado de nueva incorporación para optimizar su adaptación al centro.

La educación emocional tiene como objetivo el desarrollo de competencias emocionales, que de forma positiva ayuden a la formación de una personalidad integral, a través de actividades y programas educativos que contemplen no sólo los aspectos intelectuales, sino también aspectos socioemocionales, motivacionales y valores.

En este proyecto nos hemos propuesto una serie de objetivos para la consecución del objetivo principal expuesto anteriormente:

- Conocer y analizar las propias emociones y las ajenas para mejorar la convivencia.
- Establecer relaciones afectivas satisfactorias, expresando libremente los propios sentimientos, así como desarrollar actitudes de ayuda y colaboración mutua y de respeto hacia las diferencias individuales.
- Analizar la propia capacidad de autocontrol emocional.
- Aprender a expresar emociones de forma positiva.

- Potenciar la expresión emocional y el comportamiento asertivo para mejorar la relación con el entorno.
- Rechazar cualquier discriminación, basada en diferencias de sexo, raza, creencia, etc.
- Aprender a interesarse por los problemas de los demás, así como respetar las distintas opiniones sobre un tema.
- Aprender a responder de forma apropiada en las situaciones sociales.
- Aprender a conversar, iniciar y mantener una conversación y escuchar.
- Colaborar con la familia en el acercamiento de padres-hijos- centro, para mejorar la asistencia al mismo, participando en actividades lúdicas, reuniones, charlas que organice el centro.
- Aprender a expresar los propios sentimientos, respetarlos y respetar los de los demás aunque sean distintos a los propios.
- Potenciar formas de equilibrio personal, autonomía, etc.

El dominio de intervención del educador/a emocional se basa en los siguientes objetivos:

1. Ofrecer apoyo emocional:
 - a. Mostrarse disponible, digno de confianza, afectuoso, empático.
 - b. Ayudar al alumnado a manejar su ansiedad o reducir los posibles factores estresantes o de riesgo.
 - c. Dar seguridad, promover la autoestima y el valor personal.
2. Ofrecer y aplicar técnicas semánticas, cognitivas e interpersonales:
 - a. Ayudar al alumnado a reconocer, definir y comprender las emociones propias y las ajenas.
 - b. Entrenar al alumnado a reflexionar sobre sus propias conductas.

- c. Promover en el alumnado la comprensión y reflexión sobre sí mismo y la capacidad de entender a los demás.
- 3. Usar técnicas conductuales:
 - a. Trabajar habilidades sociales.
 - b. Apoyar los cambios de comportamiento.
 - c. Promover el sentido de auto-eficacia y competencia social del alumnado.
- 4. Desarrollar la autonomía personal:
 - a. Ayudar al alumnado a aplicar las estrategias anteriores por sí mismos.
 - b. Suscitar la capacidad de poder manejar su propia vida y desarrollar un proyecto de vida propio.

5.METODOLOGÍA

La metodología de trabajo habitual se basa en el **seguimiento afectivo-emocional individualizado**. Trabajaremos con los alumnos del centro que lo requieran, a partir de un **diagnóstico inicial** a través de entrevistas con los tutores, equipos educativos y padres del alumnado. **Procuramos que nuestras herramientas de trabajo desarrollen en el alumnado la capacidad de reflexión y corrección por el convencimiento.**

Entendemos que el comportamiento en la adolescencia, suele experimentar modificaciones en función de múltiples factores que influyen en el mismo. El profesorado puede solicitar la intervención del educador emocional para mediar en conflictos que se hayan producido. Es importante que el educador emocional sea informado con la mayor concreción y brevedad posible, pues el criterio de inmediatez y proporcionalidad se sustenta en la efectividad de esta comunicación.

En ocasiones se llevan a cabo **sesiones en parejas** para abordar problemáticas comunes o en pequeño grupo, para tratar aspectos relacionados con la empatía, las habilidades sociales, la igualdad de género, fomentar valores como el esfuerzo o el respeto a la diferencia, discriminación, xenofobia, homofobia, el lenguaje asertivo y la resolución de conflictos, usando el debate, la interacción o role-plays como herramientas.

6. ACTIVIDADES

- Realizar un diccionario de emociones.
- Diferenciar las emociones positivas de las negativas mediante diversos colores y viñetas.
- Expresar mediante el diálogo o breves escritos, cualidades propias.
- Completar una lista de situaciones específicas que le provocan emociones negativas/positivas del tipo “cuando....., me pongo.....”, etc.
- Realizar roll-plays de reacciones ante diversas situaciones de la vida cotidiana que desencadenan emociones positivas o negativas.
- Realizar actividades de relajación donde se da importancia a la respiración.
- Taller de la creatividad. Diseño y realización de actividades manuales, dibujos, pinturas, poemas, cuentos, etc.
 - Cambiar el lenguaje negativo por el positivo para modificar nuestras emociones y actitudes (por ejemplo, “no puedo” por “me resulta difícil, pero lo intento”).
 - Realizar el árbol de la amistad con los diferentes grupos a los que pertenece (amigos de la infancia, del lugar donde vive, del instituto y otros).
 - Escribir una carta de agradecimiento a sus padres expresando sentimientos de cariño y afecto.

- Lo mismo hacia sus compañeros.
- Hacer un diario de situaciones agradables de la vida diaria.
- Escribir una carta a un compañero en su día de cumpleaños destacando sus cualidades o virtudes.
- Elaborar un contrato de compromiso de convivencia.
- Escribir una relación de 10 normas que faciliten la convivencia en el grupo.
- Videoteca: análisis y comentario de películas o cortos que traten el tema que abordamos (amistad, asertividad, sentimientos, consecución de metas, etc.)
- Poner en marcha el libro de “buenas prácticas”, donde se describen situaciones reales de buenas relaciones entre el alumnado y el profesorado del centro.

7. COMPETENCIAS BÁSICAS

Este proyecto pretende mejorar finalmente la adquisición de las competencias básicas. Nuestra intervención incide directamente en aquellas que tienen que ver con la inteligencia emocional y el desarrollo afectivo-social del alumno/a: Competencia Social y Ciudadana, Aprender a Aprender y Autonomía e Iniciativa Personal.

8. EVALUACIÓN

Evaluación puede conceptualizarse como un proceso dinámico, continuo y sistemático, enfocado hacia los cambios de las conductas y rendimientos, mediante el cual verificamos los logros adquiridos en función de los objetivos propuestos.

Cada alumno/a es un ser único, es una realidad en desarrollo y cambiante en razón de sus circunstancias personales y sociales. Un modelo educativo moderno contemporiza la atención al individuo, junto con los objetivos y las exigencias sociales.

Así pues el proceso de evaluación de nuestro proyecto estará enfocado en el alumnado como parte individual y el grupo de alumnos como entidad social. Esta se realizará a través de la observación:

- Comportamiento durante las sesiones.
- Realización de actividades propuestas.
- Cambios de comportamientos ante situaciones conflictivas durante el curso escolar.
- Participación de los alumnos/as como acompañantes- guía.

9. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Conocer y distinguir las emociones.
- Aprender a gestionar las emociones de forma positiva.
- Desarrollar la autoconfianza, la autoestima y la asertividad.
- Mostrar actitudes de respeto hacia los demás miembros de la comunidad educativa.
- Participar con entusiasmo en las distintas actividades propuestas.
- Valorar positivamente los trabajos de los demás compañeros.

10. TEMPORALIZACIÓN

Se realizará durante todo el curso escolar 2015/ 2016.

11. CRITERIOS DE SELECCIÓN DEL ALUMNADO

Se atenderá a los alumnos/as que presenten las siguientes actitudes:

CELIA ESTHER GONZÁLEZ GONZÁLEZ Y MARÍA MARTÍN ALONSO

- a. Incapacidad de relacionarse adecuadamente con los compañeros/as y/o profesores.
- b. Inhibición y timidez.
- c. Dificultad para controlar sus emociones (gritos, llantos repentinos, manifestaciones de ira, ...).
- d. Constantes llamadas de atención.
- e. Falta de afecto.
- f. Baja autoestima (“no sé, no puedo”, ...)
- g. Desmotivación hacia el aprendizaje.
- h. Nerviosismo constante.

Como hemos visto, la educación emocional es una formación integral que incluye los aspectos emocionales íntimamente vinculados con el rendimiento académico y el bienestar personal. Por tanto, consideramos que es esencial contar con el apoyo de los padres o tutores legales, puesto que éste debe ser un trabajo a llevar a cabo conjuntamente desde el ámbito escolar y familiar.

12. AUTOEVALUACIÓN DEL ALUMNADO

Lee detenidamente el siguiente cuestionario y marca del 1 al 10 cada uno de los siguientes ítems:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento escuchado/a, entendido/a y apoyado/a	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Puedo reconocer mis emociones	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Puedo controlar mis emociones	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Expreso mis emociones con asertividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me concentro en clase	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me relaciono bien con los compañeros/as	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ayudo a mis compañeros/as	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Soy tranquilo/a	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tengo buen humor	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Soy alegre y simpático/a	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Comunico mis problemas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento motivado/a	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento bien conmigo mismo/a	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
He mejorado en las notas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tengo interés	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me esfuerzo por finalizar las tareas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me esfuerzo ante las dificultades	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Soy obediente	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Soy trabajador/a	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Soy ordenado/a y cuidadoso/a	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Las Palmas de G. C. a 01 de junio de 2015

Firmado: Celia Esther González González y María Martín Alonso