

PROYECTO

INTELIGENCIA

EMOCIONAL

CEIP CARMEN CABEZUELO

INDICE

1.- *Introducción*

2.- *Objetivos*

3.- *Contenidos*

4.-*Metodología*

5.-*Materiales*

6.- *Temporalización - Secuenciación*

7.- *Evaluación*

1.- INTRODUCCIÓN

El término de Inteligencia Emocional lo acuña el psicólogo Daniel Goleman para designar la **capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos, y la habilidad para manejarlos**. Linda Lantieri extrapola esta teoría al campo de la educación. Así pretende ayudar a los niños a dominar sus emociones y sus relaciones para que sean mejores estudiantes. Cuantas más estrategias poseen para disminuir su ansiedad y estrés, desarrollan una mayor capacidad de atención.

Cinco son las Habilidades decisivas de la Inteligencia emocional

- Autoconciencia : identificar los pensamientos , los sentimientos y la fortaleza de cada uno y como influye en la toma de decisiones
- Autoconciencia social: Identificar y comprender los pensamientos y los sentimientos de los demás desarrollando la empatía y ser capaz de adoptar el punto de vista de los otros
- Autogestión: dominar las emociones para que faciliten la tarea que se está realizando y no interfieran en ella.
- Toma de decisiones responsable: generar, ejecutar y evaluar soluciones positivas e informadas a los problemas y considerar las consecuencias a largo plazo de las acciones para uno mismo y para los demás
- Habilidades interpersonales: (Comunicación interpersonal, asertividad) Trabajar para resolver conflictos con el objetivo de mantener unas relaciones sanas y gratificantes con las personas y los grupos

Para adquirir estas habilidades nos vamos a centrar en el aprendizaje de dos técnicas:

- Relajación muscular progresiva
- Atención plena

2.- OBJETIVOS

- Conocerse a si mismo y autovalorarse
- Identificar los signos corporales de estrés
- Aprender a relajarnos y a meditar
- Aplicar la relajación a situaciones estresantes
- Aprender a concentrarnos
- Desarrollar la atención plena en rutinas diarias
- Expresar sentimientos y emociones
- Dialogar respetando el turno de intervención
- Respetar, comprender y valorar los sentimientos de los demás
- Ser más reflexivo y tener control emocional

3.- CONTENIDOS

La relajación progresiva del cuerpo

La atención plena

Las emociones

El diálogo

Expresión de sentimientos: oral, escrita y dibujada

4.- METODOLOGÍA

Vamos a poner en práctica un enfoque globalizado y activo a fin de construir aprendizajes emocionales significativos que podamos aplicar en todas las situaciones diarias de los alumnos.

Debemos prestar atención a la diversidad, con una enseñanza individualizada adaptada a cómo cada alumno vive sus emociones.

Como educadores debemos tener presente que somos mediadores, proporcionando métodos de reflexión y atención para que los alumnos los interioricen y los apliquen en su vida cotidiana.

Promoveremos actividades de participación total de los alumnos que favorezcan el desarrollo de la inteligencia emocional intrapersonal e interpersonal. Así la organización será para todo el grupo-clase.

5.- MATERIALES

Una campanilla, hoja de papel, lápiz, pinturas, Libro "Inteligencia emocional infantil y juvenil", cuestionario de sentimientos, audios de música relajante, uvas, pelotas de tenis, cuentos.

6.- TEMPORALIZACIÓN – SECUENCIACIÓN

Vamos a desarrollar el trabajo de Inteligencia Emocional en los grupos de Educación Primaria, diferenciando el Primer Ciclo del Segundo y Tercero. Así distinguimos a los alumnos de 5 a 7 años y de 8 a 11 años tal y como los hace Linda Lantieri.

Dedicaremos una sesión a la Relajación Progresiva de cuerpo y otra a la Atención Plena variando la música y los cuentos. Las llevaremos a cabo las dos primeras semanas de cada mes en las sesiones de tarde.

Sesión 1: Relajación Progresiva del cuerpo.

Breve explicación de lo que vamos a hacer. Tocamos la campanilla. Silencio de 2 minutos con los ojos cerrados. Nos tumbamos y colocamos las pelotas de tenis sobre el abdomen. Respiramos lentamente, profundamente hasta elevar con el vientre la pelota. Repetimos varias veces. Escuchamos el CD. Explicamos qué y cómo nos hemos sentido, atendiendo a las diferentes partes del cuerpo que hemos relajado. Realizamos el cuestionario de sentimientos. Dibujamos lo que queramos mientras oímos música relajante. Hacemos sonar la campanilla.

Sesión 2: Atención Plena

Explicamos que la atención plena es ser plenamente conscientes de lo que estamos haciendo mientras lo estamos haciendo. Tocamos la campanilla. Jugamos al "Veo-veo", describiendo exhaustivamente cada objeto, para los alumnos del 1º Ciclo. Jugamos a los "Retos" con los del 2º y 3º Ciclo. Comemos conscientemente una uva. Escuchamos el CD de Inteligencia Emocional. Reflexionamos sobre lo escuchado, ponemos nombre a los sonidos. Tocamos la campanilla. Les pedimos que realicen conscientemente rutinas diarias durante los próximos días. Contamos un cuento.

7.- EVALUACIÓN

Para valorar el grado de consecución de los objetivos propuestos vamos a emplear el método de observación directa, registro anecdótico y test de autoevaluación:

CUESTIONARIO DE SENTIMIENTOS	SI	NO	A VECES
Quando estoy estresado ¿me pongo nervioso?			
¿Me enfado con facilidad?			
¿Duelmo y descanso bien por la noche?			
¿Expreso mis sentimientos a los amigos?			
¿Presto mucha atención a cómo me siento?			
¿Procuo escuchar a mis compañeros?			
¿Soy capaz de centrar la atención cuando hago algo?			