



emociona-t

XVII Congreso UECOE

COMUNICACIONES

Empezamos a vivir las emociones en el CIDE

por Lourdes Julbe Sallés | Margalida Díez Forteza | Aina Benítez Mas

Colegio CIDE

Presentamos las actividades realizadas en las diferentes etapas educativas del colegio para introducir la educación emocional.

Introducción

A partir de la inquietud de algunas profesoras de secundaria y de la doctora del centro, desde el año 2010 se han iniciado algunas actividades relacionadas con la educación emocional.

Al principio se practicaban ejercicios puntuales en algunas clases (catalán, educación física, plástica) pero no se veía un resultado concreto y se concluyó que era muy importante el apoyo del equipo directivo, la participación del tutor y de varios profesores siguiendo una estructura progresiva.

A nivel médico se observa en el colegio una gran cantidad de síntomas leves que manifiestan los alumnos sobretodo en primaria (dolor abdominal, náuseas, tensión cervical) y en secundaria (cefalea, mareos, crisis de ansiedad, dolor lumbar), a parte de traumatismos debidos a conductas violentas en secundaria (puñetazos, mordeduras, golpes en la pared, patadas) y que no se gestionan adecuadamente en el aula ni en el patio.

Si por otro lado se tienen en cuenta los movimientos para integrar el aprendizaje social y emocional en las escuelas iniciados en Estados Unidos por Linda Lantieri ya en el 1993, y otros autores como Eline Snel, Jon Kabat-Zinn, con su método de mindfulness, y autores nacionales como el catedrático de la Universidad de Barcelona y director del Máster en educación emocional Rafel Bisquerra (dossier faros), y tantos otros que hace mucho tiempo se dedican a la Educación Emocional, nos damos cuenta que es necesario, vital, importante, iniciar un programa de introducción en nuestro centro.

Organizado por:





emociona-t

XVII Congreso UECOE

Hablamos del proyecto con el equipo directivo a finales del curso 2013/2014 y se empezó la introducción en el curso 2014/2015 en primaria, y en el segundo año 2015/2016 se introdujo en infantil y secundaria, y se completa este curso 2016/2017 en todos los niveles.

A continuación exponemos los programas y actividades en las diferentes etapas.

Educación emocional en Primaria

Objetivos:

GENERALES

1. Que al finalizar la etapa de Primaria los niños sean conscientes de sus emociones y aprendan a regularlas y gestionarlas de la forma más adecuada posible.
2. Que a través de la Educación Emocional los niños y niñas puedan mejorar su rendimiento académico.
3. Prevenir la aparición de problemas de comportamiento que pueden llegar a convertirse en conductas disruptivas o acoso a compañeros.

ESPECÍFICOS

1. Adquirir una adecuada consciencia de las emociones propias y de los demás.
2. Favorecer el desarrollo de estrategias para la regulación emocional.
3. Desarrollo de un conocimiento ajustado de uno mismo y una autoestima positiva.
4. Enseñar habilidades sociales para cooperar y trabajar en equipo.
5. Adquirir habilidades para comunicarse de manera asertiva.
6. Aprender a ponerse en el lugar del otro desarrollando la empatía.
7. Proporcionar estrategias para resolver conflictos de manera constructiva y no violenta.
8. Ampliar su vocabulario respecto a las emociones vividas y saber poner palabras a lo que sienten o sucede en su cuerpo.
9. Identificar y interpretar el lenguaje no verbal.

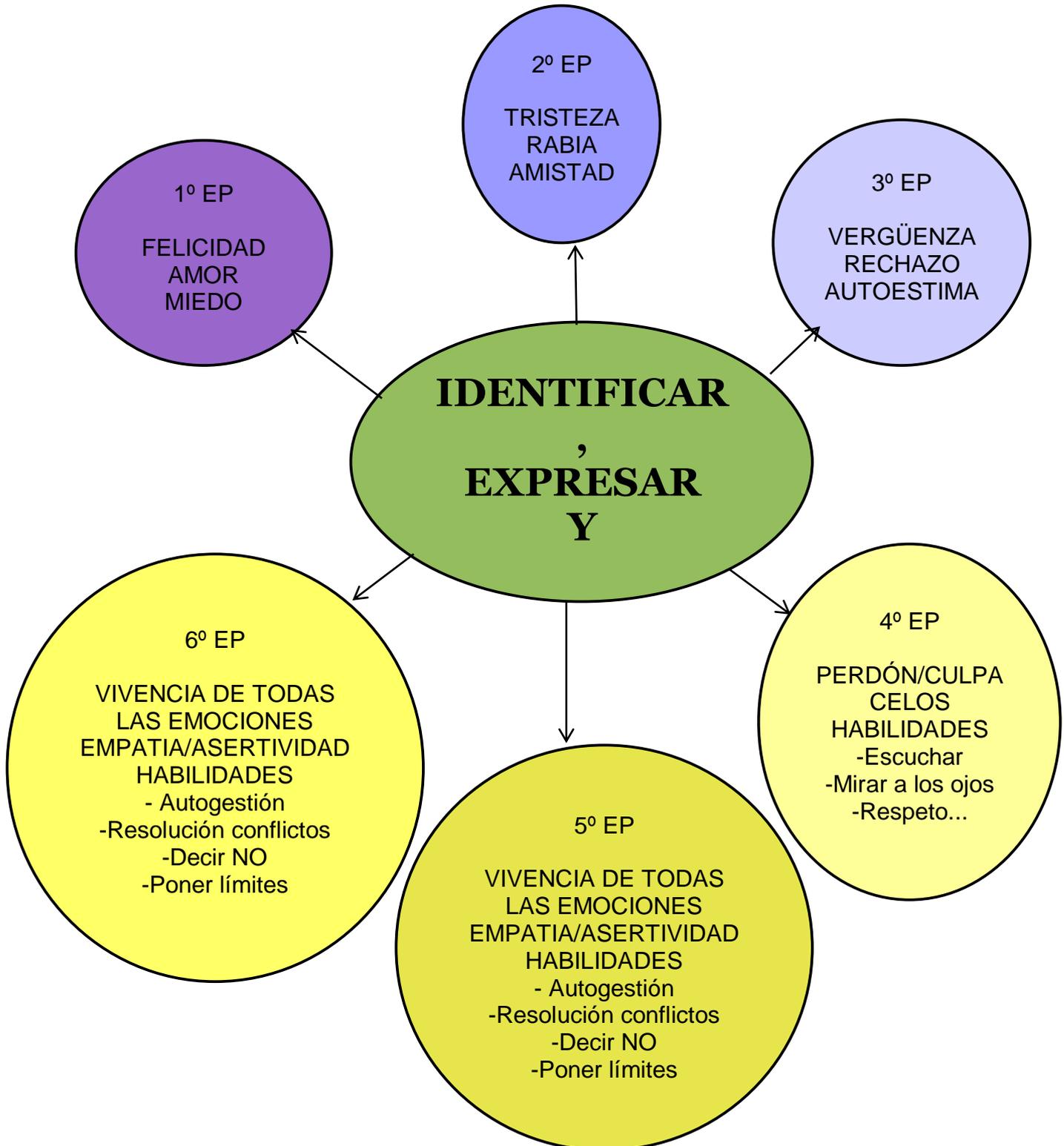
Organizado por:





METODOLOGÍA

La programación que planteamos a continuación está estructurada en diferentes bloques temáticos para cada uno de los cursos de la etapa:





emociona-t

XVII Congreso UECoE

De esta manera, todos y cada uno de ellos están enlazados con el anterior, de tal manera que al finalizar la etapa, los alumnos hayan adquirido una serie de conocimientos y estrategias que les permita disponer de herramientas para resolver de manera más saludable, diferentes situaciones de la vida cotidiana.

Cada trimestre tiene planteadas unas 10 sesiones de una hora aproximadamente, con la intención de hacer una sesión semanal.

Siempre que es posible, realizamos las sesiones en un espacio adecuado, que permita utilizar música o poder moverse por el espacio sin obstáculos.

Cada una de las sesiones sigue la misma estructura. Empezamos con un momento de meditación individual que nos permite respirar y centrarnos en cómo está nuestro cuerpo y qué sentimos. Después, se realiza la actividad propuesta (lectura y reflexión de un cuento, visualización de un vídeo, masajes, música y danza, relajación...) y terminamos con otro momento de concentración en el que el niño y el maestro volverán a fijar su atención en cómo se encuentran después de realizar la actividad. Para terminar, dejamos un espacio abierto en el que los niños que quieran podrán expresar abiertamente al grupo cómo se sienten y qué les ha supuesto la actividad. A partir de 3º de primaria, introducimos un cuaderno de emociones en el que ellos podrán anotar sus vivencias al final de cada sesión.

INTRODUCCIÓN DEL PROGRAMA EN NUESTRO CENTRO

El centro consta de 5 líneas por curso, que supone un total de 30 grupos en Educación Primaria. Se inició el primer año en 1º y 6º de primaria por el siguiente motivo, en 1º para poder establecer una continuidad en el programa desde el principio y en 6º debido a la gran demanda de los tutores para intentar solucionar los conflictos del aula a nivel emocional y conductual. Durante el primer año las dinámicas las realizaban de forma conjunta el tutor y la profesora de apoyo, con la intención de que el maestro no se sintiera solo en la realización de las actividades. Ya que pueden surgir emociones que necesitan ciertas habilidades para ser gestionadas.

El segundo año se continuó con el programa en los cursos 2º y 5º de primaria, ya que los profesores que hacían estos cursos habían recibido la formación durante el curso anterior. De forma paralela durante este segundo año los profesores de 1º y 6º recibían el apoyo por parte de la PT. Durante el tercer año, los profesores de 1º, 2º, 5º y 6º realizan las dinámicas solos en el aula, y las PT dan apoyo a los profesores de 3º y 4º, completando así la formación en toda la etapa de Primaria.

En el período de introducción del programa las sesiones se realizaban en el horario que correspondía a otras materias, pero actualmente estas dinámicas

Organizado por:



se han incluido en los horarios de los alumnos de tal manera que se ha programado una hora semanal para la educación emocional en todos los grupos, como si de una asignatura más se tratara.

Al introducir el programa de esta manera ha supuesto que durante 3 años hemos destinado una parte considerable de los recursos del equipo de apoyo a la educación emocional.

CONSECUCCIÓN DE OBJETIVOS GENERALES

1. Que al finalizar la etapa de Primaria los niños sean conscientes de sus emociones y aprendan a regularlas y gestionarlas de forma adecuada.

Los cambios en los alumnos han sido más que evidentes. Al principio, la gran mayoría no eran capaces de reconocer lo que les pasaba ni a nivel corporal ni a nivel emocional, y mucho menos expresarlo con palabras. Sobre todo los primeros alumnos que lo hicieron, que era un curso de 6° de primaria, empezaron a abrirse, a expresarse sin miedo y empezar a tener palabras para explicar lo que iban sintiendo en su cuerpo.

El hecho de que un alumno, en un momento determinado, haya empezado a abrirse y a explicar lo que siente, a ponerle palabras y a compartirlo con sus compañeros (no sin vergüenza ni esfuerzo) ha hecho que gran parte del grupo se animara a hacerlo. Unos a los otros se animan a esforzarse y a ser sinceros respecto a sus sentimientos reales.

2. A través de la Educación Emocional los niños puedan mejorar sus rendimiento académico.

Es difícil observar este objetivo. Lo que sí hemos podido observar es que tienen más disposición a participar y intervenir en las dinámicas de clase.

3. Prevenir la aparición de problemas de comportamiento que lleguen a conductas disruptivas o acoso a compañeros

Hemos ido observando pequeños cambios en las reacciones de los alumnos delante de los conflictos diarios. Incluso en ocasiones, han aprendido a resolver o a establecer pequeños acuerdos entre ellos, evitando que el problema se convirtiera en un problema mucho mayor. Poco a poco se van haciendo más autónomos en su propia resolución de conflictos.



4. Vocabulario

Hemos observado como muchos de los niños han ido ampliando su vocabulario y lo han interiorizado.

5. Mejora de la comunicación

Algunos de los alumnos han puesto en práctica un modo de comportarse más asertivo, sobre todo a la hora de pedir algo. Y algunos son capaces de ser más empáticos de lo que eran. Y además, relacionan experiencias reales vividas con las situaciones practicadas en el aula.

Aspectos a comentar y propuestas de mejora

Respecto a la metodología utilizada, podemos destacar que hemos intercalado diferentes tipos de sesiones. A pesar de tener todas la misma estructura (10 min de respiración y centrado, identificación del estado emocional y corporal, dinámica, identificación del estado emocional y puesta en común) han sido muy diversas. Hemos hecho juegos de cohesión de grupo, relajación, actividades para trabajar vocabulario y actividades para trabajar y sentir emociones.

Los alumnos han establecido un vínculo más estrecho con los tutores y profesoras de apoyo y esto les permite abrirse y expresarse con tranquilidad y sin vergüenza, llegando a un nivel de confianza y complicidad, que de otro modo difícilmente se da.

Hemos observado que desde que hacemos este tipo de actividades y que todos están "obligados" a hablar de sí mismos tienen más facilidad para participar en el aula de tareas académicas. Han comenzado a perder la vergüenza ante el posible juicio de los demás, lo que demuestra una reafirmación o mejora de su autoestima.

Hemos aprovechado los grupos de trabajo cooperativo para llevar a cabo algunas dinámicas, ya que este tipo de actividades, a veces, se hacen en grupo y fomentan el aprendizaje cooperativo.

Los grupos han evolucionado de manera diferente, y uno de los aspectos a tener en cuenta es la implicación del tutor en las dinámicas.

Los grupos que han tenido una mayor implicación del tutor (los hay que han hecho la dinámica como un miembro más del grupo) han tenido una evolución



emociona-t

XVII Congreso UECOE

más positiva. Otros grupos donde el tutor no se ha integrado en la dinámica, no han obtenido resultados tan positivos.

Hay un grupo determinado de alumnos que por sus circunstancias familiares se ven más necesitados de atención y afecto, normalmente consiguen atención a través de las conductas disruptivas. El hecho de poder acercarnos a ellos desde la comprensión y no desde la confrontación, a través de dinámicas muy diferentes a las académicas y donde tienen una posibilidad menor de fracaso, ha hecho que hayan encontrado momentos donde han destacado positivamente, donde se han abierto y han confiado en los adultos de una manera muy emotiva.

Educación emocional en Secundaria

Durante el curso 2015/2016 se han realizado 10 sesiones en 1º y 3º de la ESO incluidas en el plan de acción tutorial. Las ha llevado a cabo personal del departamento de orientación y han seguido la misma estructura que las realizadas en primaria, para introducir el tema de educación emocional en esta etapa.

Actualmente, se continua con la misma dinámica, de manera que este año se realiza en 1º y 3º con la ayuda del departamento de orientación y en 2º y 4º ya lo hacen los tutores que lo aprendieron el curso anterior.

Educación emocional en Infantil

Debido a la demanda por parte de la etapa de infantil, se planteó un curso de formación vivencial durante un fin de semana completo que fue organizado por la doctora del centro y algunos miembros del departamento de orientación.

Se planificaron una serie de actividades para tomar consciencia de las sensaciones corporales asociadas a las emociones, poner palabras a lo que nos ocurre y ver la necesidad y la importancia de técnicas como la respiración, relajación, meditación.

De esta forma las maestras entraron en contacto con las emociones y a partir de ahí se les dio bibliografía y material para iniciar diferentes actividades con sus alumnos. Se hizo un seguimiento trimestral durante el curso.

Organizado por: