

FICHA DE LA ACTIVIDAD

EARLY LEADERS: “Trabajando la Inteligencia Emocional “

La inteligencia emocional se define como: “la capacidad de reconocer los sentimientos propios y ajenos, de poder automotivarse para mejorar positivamente las emociones internas y las relaciones con los demás. La inteligencia emocional permite la conciencia de los propios sentimientos en el momento en el que se experimentan, dándole una atención progresiva a los propios estados internos. Incluye la habilidad para motivarse y persistir frente a las frustraciones, controlar impulsos, regular los estados de humor, evitar que las desgracias obstaculicen la habilidad de pensar, desarrollar empatía y la resiliencia.

Inseguridad, baja autoestima y comportamientos adictivos, impulsividad, más bajo rendimiento académico, etc, son solo algunas de las consecuencias de la falta de herramientas para gestionar las emociones.

Con los talleres de IE se pretende que los alumnos/as puedan reconocer e identificar de forma consciente las emociones, pudiendo verbalizarlas, contribuyendo a establecer y desarrollar unas relaciones sociales saludables y en sintonía con la personalidad de cada uno.

Tipo de actividad: Socioeducativa

Objetivos

- Valorar la diversidad cultural presente en el aula y reconocer que todos/as somos diferentes, pero tenemos las mismas emociones.
- Fomentar la interculturalidad y la convivencia entre el alumnado, favoreciendo ponerse en el lugar de otros compañeros/as de otras culturas (empatía).
- Promover el desarrollo de cualidades emocionales en el alumnado que le permitan enfrentarse a las diferentes etapas de la vida y relacionarse de manera positiva.
- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones e identificar las emociones de los demás.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas intensas y desarrollar habilidades para generar emociones positivas.

Contenido

- Las diferentes emociones: emociones primarias
 - Miedo
 - Ira/enfado

- Asco
- Alegría
- Calma/tranquilidad
- Tristeza
- La empatía: capacidad de ponerse en el lugar de otras personas
- La diversidad cultural y personal del aula
- Las formas de enfrentarse ante el miedo, la rabia y la tristeza
- ¿Qué emociones os ha hecho sentir?
- Habéis hecho sentir así a algún compañero/a
- ¿Qué os ha parecido el final?

Desarrollo y metodología

Los talleres de Inteligencia Emocional son talleres dinámicos y divertidos, en los que los alumnos son los propios protagonistas. Los alumnos/as intervienen contando sus propias experiencias y actuaciones ante las mismas, lo que permite que todos aprendan y enseñen algo. Se realizan actividades tanto individuales como grupales, lectura de cuentos escénicos, ejercicios de relajación, rolle playing, lluvia de ideas, etc. En ellos los alumnos/as interiorizan lo que se les enseña y lo muestran a través de su participación en las diferentes actividades lo que han aprendido en emociones.

Contenidos

- Emociones, sentimientos y pensamientos.
- Emociones, sentimientos y pensamientos en diversas situaciones.
- Estrategias y técnicas para facilitar la concentración y la atención.
- Afrontar situaciones adversas. Mejorar nuestra capacidad de comprensión
- Emociones contrarias. Presión de grupo. Gestión de las emociones.
- Conflicto y resolución de conflictos.
- Técnicas y habilidades de gestión de emociones: relajación, cooperación y altruismo.

Podemos destacar

- Vídeos y otros recursos audiovisuales. Ya que “Lo que se ve ya no hace falta explicarlo, y es mucho más sugerente”.
- Presentaciones de imágenes y dibujos de la vida cotidiana que ayudan a aclarar las ideas fundamentales.

- Literatura: Poseemos una amplia colección de poesía, cuentos infantiles, literatura infantil y juvenil, cuentos y leyendas populares de diferentes países para niños y jóvenes sobre los temas que atañen a este proyecto.
- Presentaciones en PowerPoint de elaboración propia: Preparamos solo aquello que permiten la interacción y hacen trabajar (imágenes, viñetas, frases inacabadas, imágenes
- de cierta ambigüedad, y no los que aportan información o mucho texto ya que generan pasividad.
- Fichas y textos para trabajar con el alumnado.
- Lenguaje inclusivo y no sexista.
- Material Fungible: folios, rotuladores, pinturas, tijeras, pegamentos, cartulinas, papel continuo, cartulinas...
- Dinámicas grupales de elaboración propia.
- Dinámicas grupales de diversas fuentes bibliográficas.
- Exposiciones teóricas breves.
- Juegos y técnicas de aprendizaje colaborativo y educación para la paz.

Personas destinatarias

Alumnado de 6 a 9 años. Primer Ciclo de Educación Primaria.

Número de participantes

15-25 aproximadamente.

Duración

Actividades dirigidas al alumnado: constituyen un total de dos sesiones de 60 minutos de duración, en la hora reservada a la tutoría o una hora destinada al cumplimiento de las actividades programadas por el Centro. La actividad se llevará a cabo a lo largo del año natural 2022.

Actividades dirigidas a las familias y profesorado: se han diseñado un total de dos actividades destinadas a las familias, que tendrán una duración de 60 minutos y se desarrollarán a lo largo del año natural 2022.

Recursos

Recursos materiales:

Se utilizarán los recursos materiales propios del aula: mesas, sillas, ordenador con acceso a internet, pizarra digital, pizarra, folios, cartulinas, pinturas, rotuladores, tijeras, etc.

Recursos espaciales:

Se utilizarán los espacios de los que dispone el centro escolar. En el caso del alumnado, las actividades se realizarán dentro del aula.

Recursos temporales:

El programa se llevará a cabo a lo largo del año 2022.

Personal

Técnico/a con formación complementaria y experiencia.

Evaluación

Cuestionario de evaluación al alumnado y profesorado.

Certificado de los centros educativos con el alumnado participante y actividades realizadas.

Evaluación final del técnico/a que imparte el taller.

La evaluación será continua, a lo largo de toda la actividad y estará integrada como un elemento más dentro del programa.

Se llevará a cabo durante todo el proceso, con una finalidad formativa que permita adaptar las distintas dinámicas que lo componen a las necesidades que vayan surgiendo durante su realización y al logro de los objetivos propuestos.

Se realizará de forma global al clausurar el programa y a partir de los resultados conseguidos y también de forma parcial al finalizar cada una de las actividades que lo componen. Se valorará el grado de consecución de los objetivos propuestos por cada una de las actividades propuestas.