

1. INTRODUCCIÓN

Podemos encontrar múltiples definiciones de **Educación Emocional**:

- *Bisquerra* - 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. 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.
- *Wikipedia* – proceso de enseñanza de las habilidades emocionales mediante el acompañamiento y apuntalamiento de la persona en el ejercicio y perfeccionamiento de estas.

Tanto en la **Educación Emocional** como en la **Inteligencia Emocional**, tienen de forma intrínseca muchas habilidades como:

- La de percibir con precisión, valorar y expresar emociones.
- La de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos.
- La de comprender la emoción y el conocimiento emocional
- La de regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual.

Hay tantas definiciones como autores estudiosos en la materia, pero todos van reformulando el concepto a medida que van apareciendo nuevas aportaciones. Una de las que se toma como de referencia es la de Mayer y Salovey donde la **Inteligencia Emocional** se estructura como un modelo de cuatro ramas interrelacionadas:

1. Percepción emocional
Las emociones son percibidas, identificadas, valoradas y expresadas.
2. Facilitación emocional del pensamiento
Las emociones priorizan el pensamiento y dirigen la atención a la información importante
3. Compresión emocional
Comprender y analizar las emociones empleando el conocimiento emocional.
4. Regulación emocional
Regulación reflexiva de las emociones para promover el conocimiento emocional e intelectual.

Y es importante desarrollar la **Inteligencia emocional** para conseguir un conocimiento óptimo de las propias emociones, identificarlas tanto las propias como la de los demás y poder gestionarlas.

Nuestras emociones dan sentido a nuestra vida y aunque no siempre sean agradables, son una señal de que seguimos vivos, conectados con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea.

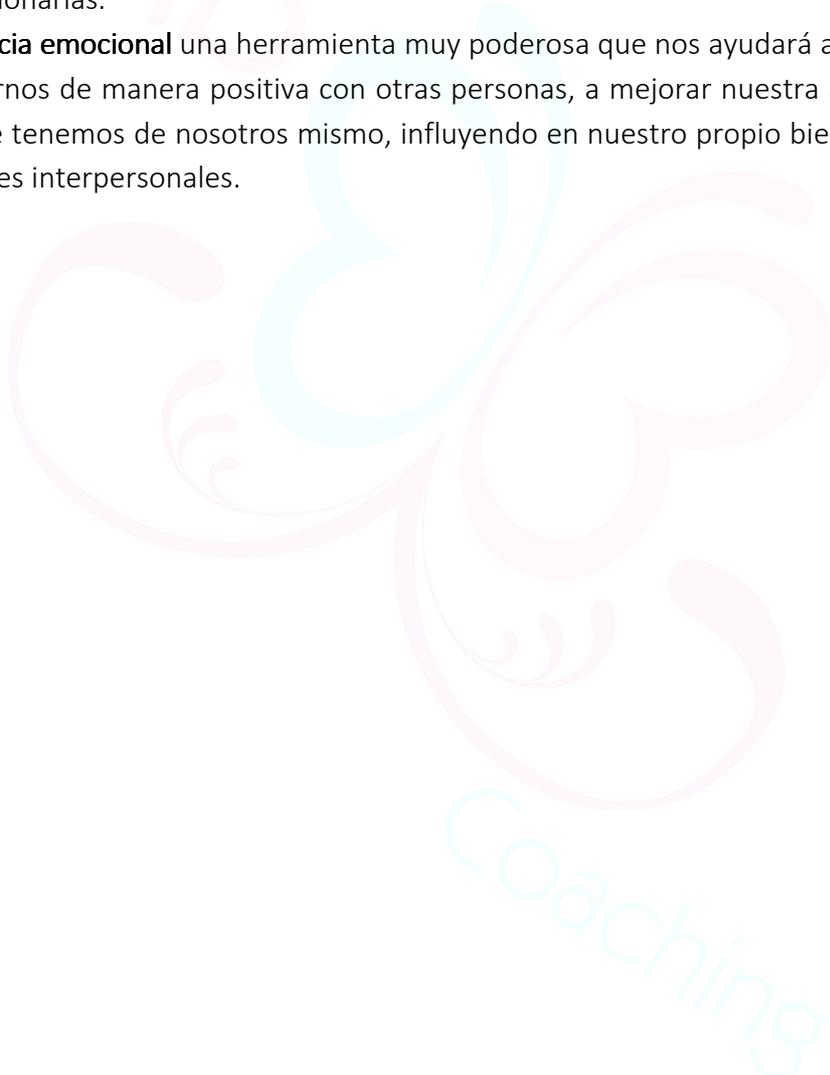
Somos seres emocionales que razonamos ya que a lo largo de la evolución de nuestra especie las emociones siempre han estado con nosotros para ayudarnos.

Las emociones son nuestro manual el cual nos da mucha información sobre nuestras necesidades y deseos.

Todas las emociones que vivimos ya sean positivas, negativas, ambiguas o estéticas están ahí por algo. Generan un gran impacto en nuestro día a día, ya que su función es protegernos del peligro, aclarar nuestros pensamientos o ayudarnos a tomar mejores decisiones. Las emociones son nuestro GPS vital y gracias a ellas buscamos soluciones.

Si logramos sintonizar con ellas podemos descubrir qué está sucediendo dentro de nosotros y hacia dónde debemos ir, pero en ocasiones nos resistimos e intentamos alejarnos de lo que estamos sintiendo y es justo ahí cuando nos estancamos y nos damos cuenta de lo importante que es gestionarlas.

La **inteligencia emocional** una herramienta muy poderosa que nos ayudará a conocernos mejor, a relacionarnos de manera positiva con otras personas, a mejorar nuestra automotivación y la imagen que tenemos de nosotros mismo, influyendo en nuestro propio bienestar y en mejorar las relaciones interpersonales.



2. OBJETIVOS GENERALES

Pretende ofrecer a toda la comunidad educativa un programa continuo, práctico y transversal para el desarrollo de la **Inteligencia Emocional** con el fin de lograr que nuestros estudiantes adquieran competencias y habilidades emocionales que les permitan aumentar su nivel de bienestar personal convirtiéndose en personas responsables, comprometidas y mejorar su calidad de vida tanto física como emocional para poder conseguir y aumentar sus logros profesionales.

La **Educación Emocional**, según Bisquerra, persigue los siguientes objetivos:

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

a. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Desarrollar habilidades sociales y valores integrales en el alumnado.
- Fomentar y permitir el crecimiento personal y afectivo del alumnado.
- Desarrollar la capacidad para prevenir y controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos.
- Tomar conciencia de los factores que inducen al bienestar subjetivo.
- Desarrollar el sentido del humor.
- Desarrollar la capacidad para diferir recompensas inmediatas en favor de otras recompensas mayores pero que se obtienen más a largo plazo.
- Desarrollar la resistencia a la frustración.
- Analizar de forma crítica las normas sociales y buscar ayuda para su auto eficacia emocional.
- Potenciar el bienestar personal y social a través de la resolución de conflictos.

b. EFECTOS ESPERADOS

- Tener confianza en sí mismo, valorarse y conocerse sabiendo que se siente en cada momento.
- Ser capaz de comprender y regular las propias emociones.
- Desarrollar estrategias positivas en diferentes situaciones.
- Saber afrontar situaciones difíciles.
- Aprender a relajarse.
- Conocer nuestras propias capacidades y limitaciones.
- Aumento de las habilidades sociales y de las relaciones interpersonales satisfactorias.
- Disminución de pensamientos autodestructivos, mejora de la autoestima.
- Desarrollar capacidades para superar dificultades.
- Disminución del índice de violencia y agresiones.
- Menor conducta antisocial o socialmente desordenada.
- Menor número de expulsiones de clase.
- Mejora del rendimiento académico.
- Desarrollar la toma de decisiones adecuadas.
- Aprender a decir NO
- Disminución en la iniciación al consumo de drogas.
- Mejor adaptación escolar, social y familiar.
- Disminución de la tristeza y la sintomatología depresiva.
- Disminución de la ansiedad y el estrés.
- Disminución de los desórdenes relacionados con la comida.

3. ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN

Mediante el acompañamiento, la escucha activa y la participación dinámica pretendemos influir en los participantes.

Además de conseguir su aumento en inteligencia emocional y en su propio crecimiento personal, reconociendo las emociones, entendiendo su funcionamiento y comprendiendo como desarrollar la conciencia emocional, adquieran capacidades de ofrecerlas al resto de personas, aprendiendo, de manera sencilla y didáctica.

Realizaremos sesiones de sesenta minutos, en las que dos monitores emocionados y trasladando dichas emociones a cada participante de cada clase, trabajaremos para que todo el alumnado se emocione con nosotros y nos podamos contagiar de todo el que participe en él.

Estas sesiones se articulan en dos bloques principales:

- o Bloque 1 – Intrapersonal (que van dirigidas a la propia persona)
 - Conciencia emocional. Nos permite darnos cuenta de:
 - Que sentimos.
 - Comprender el significado de las emociones.
 - Identificar y ser conscientes del estado emocional propio y de las demás personas.
 - Comprender beneficios y costes de las emociones.
 - Regulación. Responder, adecuadamente, a las distintas situaciones emocionales.
 - Estrategias de regulación y desarrollo de otras emociones.
 - Regulación de pensamientos, sentimientos e impulsos.
 - Autonomía. Tener autoestima sólida, confianza y seguridad en nosotros y nosotras para la toma de decisiones adecuada y responsabilizarnos de manera óptima.
 - Pensar positivamente.
 - Automotivación.
 - Valorar, de manera positiva, habilidades, capacidades y limitaciones.
 - Conocerse bien a uno mismo o una misma - autoconcepto
- o Bloque 2 – Interpersonal (van dirigidas al resto)
 - habilidades socioemocionales: Estar capacitado para poder manejar diferentes situaciones sociales.
 - Escucha activa
 - Dar y recibir opiniones de manera constructivas.
 - Comprender y que nos comprendan.
 - Asertividad

- Resolución de conflictos.
- Mantener buenas relaciones con nuestro entorno
- Trabajar en equipo.
- habilidades de vida y bienestar: Ofrecer herramientas para ayudar a organizar una vida sana y equilibrada, superando posibles obstáculos.
 - Organización del tiempo.
 - Desarrollo personal y social
 - Habilidades en diferentes entornos.
 - Actitud positiva ante la vida.

