

# PROGRAMA MOTIVATE

---

IES LA MARISMA

2017/2018





INDICE

PAG.

---

1. PRESENTACIÓN.....	3
2. PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL EN SECUNDARI.....	4
3. OBJETIVOS.....	4
4. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN.....	5
5. FUNCIONES DEL PROFESORADO.....	6
6. CONTENIDO DEL PROGRAMA.....	6
7. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS.....	8
8. PLANIFICACIÓN DE LA EVALUACIÓN.....	9
9. ANEXO:CUESTIONARIO.....	10
10. BIBLIOGRAFIA.....	13

# 1. PRESENTACIÓN

---

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Son diversas las situaciones que reclaman una intervención familiar, educativa y social en el ámbito de la inteligencia emocional.

En primer lugar, el bajo nivel de competencia emocional del colectivo de adolescentes demuestra un observable “analfabetismo emocional” (Goleman, 1996) que desemboca en comportamientos desadaptativos (Bisquerra, 2003), como por ejemplo: el consumo de sustancias nocivas (consumo de drogas), multiculturalidad, trastornos alimentarios (anorexia, bulimia); violencia de género, aumento de embarazos no deseados, tasa de suicidios y numerosos actos de violencia dentro y fuera del ámbito escolar, desde el renombrado bullying escolar hasta las vejaciones grabadas en teléfono móvil que posteriormente son colgadas en Internet (cyber-bullying).

Por otra parte, las últimas investigaciones realizadas sobre el papel de las emociones en la toma de decisiones (A. Damasio) y por consiguiente la demostración de la poca relevancia por sí misma del CI (inteligencia académica) en el camino al logro profesional de las personas (Fernández Berrocal y Extremera, 2002), enfatiza la importancia del desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo.

Desde el punto de vista psicopedagógico, se ha observado la necesidad de la intervención socio-emocional (Álvarez, 2001) debido a los altos índices de fracaso escolar, dificultades de aprendizaje, abandono de los estudios, dificultades en la relación con los compañeros y compañeras... Esto provoca un claro déficit de madurez emocional y estados emocionales negativos, provocando así la escasa actitud y motivación de las personas estudiantes ante el mundo académico.

En segundo lugar, y teniendo en cuenta las situaciones antes descritas, el desarrollo de la inteligencia emocional y, por lo tanto, el desarrollo de las competencias emocionales (Bisquerra 2000 y Goleman, 1995), se centra en la prevención de factores de riesgo en el aula (Ibarrola, 2004) con el fin de mejorar las calificaciones, la

falta de motivación y las agresiones (Casel, 2003). Asimismo, trata de mejorar las relaciones interpersonales del alumnado y su bienestar subjetivo (Extremera y Fernández Berrocal, 2004).

En el informe a la UNESCO *La educación encierra un tesoro* (J. Delors, 1996) se establecen los pilares básicos para la educación para el siglo XXI: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a ser y aprender a convivir. Estos dos últimos pilares son contemplados por la educación emocional.

Mediante el desarrollo de las competencias emocionales, el alumnado aprende a emplear diversas estrategias emocionales como la regulación emocional, asertividad, empatía, resolución de conflictos... con el fin de hacer frente a situaciones emocionalmente difíciles, dentro del ámbito escolar y en contexto no escolar, familiar y social.

En conclusión, las emociones y, por lo tanto, las estrategias emocionales se pueden enseñar y aprender. Si preguntásemos a cualquier persona si le enseñaron técnicas de autocontrol, de relación, de resolución de conflictos... la respuesta sería negativa en lo que respecta al ámbito educativo. Pero a todos y todas nos han explicado la raíz cuadrada, los ríos de Europa... conceptos que aún hoy podríamos reproducir como loros. Sin embargo, la realidad es que a diario nos vemos obligados y obligadas a intercambiar emociones, a comunicarnos emocionalmente con nosotros y nosotras mismas y con el resto, o que experimentamos diversas emociones como la ira, la frustración o la alegría. En cambio, y aunque no esté demás enseñar conceptos relacionados con diferentes áreas, la institución educativa debe promover el desarrollo integral de la persona, en el que la dimensión emocional es esencial.

## 2. PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA LA EDUCACIÓN SECUNDARIA

---

Un programa es un plan de acción o actuación, sistemática y organizada, al servicio de metas educativas que se consideran valiosas. Una intervención por programas es una estrategia distinta a una intervención espontánea, sin perspectivas de continuidad

No es necesario poner en práctica todas las actividades debido al tiempo en que se ha implementado el programa, pero para que se pueda considerar adecuado el desarrollo del programa, deberemos seleccionar como mínimo siete actividades para un mismo curso, teniendo en cuenta las necesidades del contexto educativo en el cual se encuentre.

La finalidad de un programa no es simplemente la puesta en práctica de las diferentes actividades, sino que su desarrollo permita lograr varios o todos los objetivos que a continuación se exponen.

### 3. OBJETIVOS DEL PROGRAMA

---

El objetivo principal del programa es desarrollar las competencias emocionales de los alumnos/as para contribuir a una educación inclusiva.

#### Objetivos

- Conseguir que los alumnos/as desarrollen al máximo posible todas sus capacidades, individuales y sociales, intelectuales, culturales y emocionales.
- Educar las emociones para conseguir desarrollarse como persona y reducir la violencia y enriquecer las capacidades adaptativas y constituir el fundamento del aprendizaje y del desarrollo sano en el alumnado.
- Favorecer el desarrollo de estrategias para la regulación emocional.
- Adquirir habilidades para comunicarse de manera asertiva.
- Proporcionar estrategias para resolver conflictos de manera constructiva y “no violenta”.
- Desarrollar habilidades para el diálogo

### 4. COMPETENCIAS QUE SE ABORDAN EN EL PROGRAMA

---

#### A) Competencia en COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA

- Expresar pensamientos, emociones, vivencias y opiniones.
- Dialogar.
- Formarse un juicio crítico y ético.
- Generar ideas.
- Adoptar decisiones.
- Disfrutar escuchando o expresándose de forma oral.
- Contribuir al desarrollo de la autoestima y la confianza en sí .
- Comunicarse y conversar para establecer vínculos y relaciones constructivas con las otras personas y con el entorno.
- Utilizar la comunicación lingüística como herramienta para una capacidad efectiva de convivir y de resolver conflictos de forma pacífica fuera y dentro del entorno escolar.
- Adaptar la comunicación al contexto.
- Promover la capacidad empática de ponerse en el lugar de las otras personas.
- Leer, escuchar, analizar y tener en cuenta opiniones distintas a las propias con sensibilidad y espíritu crítico.
- Expresar adecuadamente (en fondo y forma) las propias ideas y emociones.
- Aceptar y realizar críticas con espíritu constructivo.

#### B) Competencia SOCIAL Y CIVICA

- Utilizar el juicio moral para elegir y tomar decisiones y ejercer activa y responsablemente los derechos y deberes de ciudadanía.

- Reconocer la existencia de distintas perspectivas al analizar la realidad utilizando la experiencia y el conocimiento .
- Utilizar el diálogo como herramienta para mejorar colectivamente la comprensión de la realidad.
- Alcanzar las habilidades sociales que nos permiten saber que los conflictos de valores e intereses forman parte de la convivencia.
- Mostrar una actitud constructiva en la resolución de los conflictos.
- Tomar decisiones con autonomía empleando, tanto los conocimientos sobre la sociedad como una escala de valores construida mediante la reflexión crítica.
- Tener conciencia y asumir que no toda posición personal es ética si no está basada en el respeto a principios o valores universales como los que encierra la Declaración Universal de los Derechos Humanos.
- Expresar las propias ideas y escuchar las ajenas, siendo capaz de ponerse en lugar de la otra persona y comprender su punto de vista aunque sea diferente al propio.
- Tomar decisiones en los distintos niveles de la vida comunitaria, valorando conjuntamente los intereses individuales y los del grupo.
- Practicar el diálogo y la negociación para llegar a acuerdos como forma de resolver los conflictos tanto en el ámbito personal como colectivo.
- Ejercer una ciudadanía activa e integradora.
- Tener una actitud y un comportamiento coherentes con los valores democráticos.

### **C) Competencia en SENTIDO DE INICIATIVA PERSONAL**

- Alcanzar la capacidad para elegir con criterio propio.
- Capacidad para imaginar proyectos y llevar adelante las acciones necesarias. Para desarrollar las opciones y planes personales en el marco de proyectos individuales y colectivos responsabilizándose de ellos, tanto en el ámbito personal como social y laboral.
- Capacidad para afrontar los problemas y encontrar soluciones en cada uno de los proyectos vitales que se emprenden.
- Cultivar y ejercitar un conjunto de habilidades sociales para relacionarse, para cooperar y trabajar en equipo; ponerse en el lugar de las otras personas, valorar las ideas ajenas, dialogar y negociar, practicar la asertividad para hacer saber adecuadamente a las demás personas las propias decisiones y trabajar de forma cooperativa y flexible.
- Cultivar y ejercitar las habilidades y actitudes relacionadas con el liderazgo de proyectos, que incluyen la confianza en uno mismo, la empatía, el espíritu de superación, las habilidades para el diálogo y la cooperación, la organización del tiempo y las tareas, la capacidad de afirmar y defender derechos o la asunción de riesgos.

## **5. FUNCIONES DEL PROFESORADO.**

---

- Deberá crear el ambiente apropiado en el aula a través de audiciones musicales, relajaciones, dinámicas de grupo, etc. para que el alumnado se exprese sin inhibiciones, con libertad y confianza.
- Potenciará el nivel de bienestar y autonomía socioemocional del alumnado.
- Guiará al alumnado en el proceso de resolución de conflictos.
- Partirá de un contexto educativo que facilite la asimilación y el cumplimiento de las normas establecidas en el Centro por parte de todos los miembros del grupo.
- Tomará decisiones justas y democráticas cuando se detecten incumplimientos de las normas, siempre atendiendo a los acuerdos establecidos.

## 6. CONTENIDO DEL PROGRAMA

---

Debido a lo tarde que ha empezado, todo el contenido que se va a poner aquí no se podrá desarrollar, lo que si hay que indicar es que a su vez se está trabajando en las horas de tutoría.

El contenido del programa será:

### 1. CONCIENCIA EMOCIONAL

- 1.1. Empiezo a ser consciente de mis emociones
  - 1.1.1.- Mis emociones
  - 1.1.2.- Ahora siento...
  - 1.1.3.- Conozco mis emociones
- 1.2. Conocer y nombrar emociones
  - 1.2.1.- Me sonrojo...
  - 1.2.2.- Conozco las emociones del resto
- 1.3. Estoy conociendo las emociones del resto
  - 1.3.1.- Estoy solo/a
  - 1.3.2.- ¿Y tú qué sientes?
- 1.4. Que cada uno/a acepte sus meteduras de pata
  - 1.4.1.- A veces meto la pata... ¿y qué?
  - 1.4.2.- Lo siento, de verdad
  - 1.4.3.- Sé pedir perdón
- 1.5. Ser capaz de utilizar los prejuicios con sentido
  - 1.5.1.- No me gusta que me llamen “friqui”, “flipao/flipada”, etc., no me gusta
  - 1.5.2.- Es así y todos y todas los saben

### 2. REGULACIÓN EMOCIONAL

- 2.1. Soy consciente de la interacción entre la emoción, el pensamiento y el comportamiento
  - 2.1.1.- Actuamos como pensamos

- 2.2. Soy capaz de expresar mis emociones de manera adecuada
  - 2.2.1.- Expresión emocional
- 2.3. Aprender a regular las emociones
  - 2.3.1.- Yo regulo mis emociones
  - 2.3.2.- Pues... voy a decírtelo
- 2.4. Hacer frente a situaciones creadas por emociones intensas
  - 2.4.1.- Uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete
  - 2.4.2.- Relajémonos a través de la respiración
  - 2.4.3.- Voy del monte al mar
  - 2.4.4.- ¡Vamos chicos y chicas, que ya queda poco!
- 2.5. Ser capaces de crear emociones positivas
  - 2.5.1.- Estoy bien, estaré bien

### **3. AUTONOMÍA EMOCIONAL**

- 3.1. Capacidad de valorarnos a nosotros/as mismos/as
  - 3.1.1.- Y tú, ¿cómo me ves?
  - 3.1.2.- Porque soy lo que soy
- 3.2. Automotivación
  - 3.2.1.- ¿La botella está medio llena o medio vacía?
  - 3.2.2.- Dime qué cara tienes y te diré qué día tienes
- 3.3. Responsabilidades
  - 3.3.1.- Nacer, crecer y madurar
  - 3.3.2.- Yo lo mío, tú lo tuyo
- 3.4. Capacidad para criticar las normas sociales
  - 3.4.1.- ¡Lo mío sí que es novedoso!
  - 3.4.2.- Criticando la sociedad
- 3.5. Ser capaz de pedir ayuda
  - 3.5.1.- Uno más uno son once
  - 3.5.2.- ¡La verdad, no me las arreglo nada mal!

### **4. HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES**

- 4.1. Desarrollo de la cortesía
  - 4.1.1.- Buenos días, ¿puedo entrar?
  - 4.1.2.- Por favor, ¿me dejas?
- 4.2. Empatía
  - 4.2.1.- ¡Te comprendo chica! ¡Cómo no voy a comprenderte!
  - 4.2.2.- ¿Y tú qué piensas?
- 4.3. Aprender a escuchar
  - 4.3.1.- Sí, dime... te escucho
  - 4.3.2.- Trataremos de tener una conversación, si es que podemos...
- 4.4. Asertividad
  - 4.4.1.- Yo lo mío, tú lo tuyo, cada uno/a lo suyo
  - 4.4.2.- Ni pensarlo, no pienso hacerlo
- 4.5. Resolución de conflictos



4.5.1.- Tú ganas, yo también gano

4.5.2.- El sentido de entenderse mutuamente: ¿hay algo más duro que quien no quiere escuchar?

## 5. HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

5.1. Éxito

5.1.1.- ¡Para alcanzar el éxito no es necesario arrastrarse!

5.1.2.- El esfuerzo va antes que el éxito, también en el diccionario

5.2. Objetivos

5.2.1.- Cuando sea mayor...

5.2.2.- También es posible conseguir sueños

5.3. Plan de acción

5.3.1.- Lo conseguiré

5.3.2.- Quien algo quiere, algo le cuesta

5.4. Bienestar subjetivo

5.4.1.- Soy feliz

5.4.2.- Gasolina gratuita: ¡bienestar subjetivo

## 7. ESTRATEGÍAS METODOLÓGICAS

---

Trabajaremos con una organización de aula basada en una serie de estrategias que vamos teniendo presentes en cada sesión:

### **“El baúl de las tonterías”:**

Lugar simbólico donde depositamos aquellos aspectos que puedan impedir el desarrollo adecuado de nuestro trabajo individual y grupal (palabrotas, gritos, insultos, mentiras). Se trata de desdramatizar las conductas, acciones o resultados negativos dotando al alumnado de estrategias para darle importancia a aquellos aspectos de la vida escolar, personal o social que nos aporten bienestar.

### **“Pensamos en positivo”:**

Expresamos lo que queremos conseguir. Procuramos crear un clima de trabajo donde se transmita y se fomente este tipo de pensamiento, con la intención de desear para conseguir alcanzar un objetivo.

Utilizamos la fórmula:

Yo quiero

Yo puedo

Yo soy ....

Con esto pretendemos fomentar el autoconcepto positivo de las personas.

### **“Cómo nos sentimos”:**

Todos y todas tomamos conciencia de cómo nos sentimos en ese momento y lo compartimos con los demás. Aprendemos a usar vocabulario emocional. Supone

reconocer nuestras propias emociones y las de l@s dem@s con el fin de fomentar la empatía y asertividad.

**“Las preguntas mágicas”**(auto instrucciones):

Mecanismo de regulación externa a la hora de abordar una tarea que tiene como objetivo la autorregulación y el desarrollo de un pensamiento reflexivo. (¿qué tengo que hacer?, ¿de cuántas maneras puedo hacerlo?, ¿cuál es la mejor?, ¿cómo lo he hecho?)

**“Somos responsables”**:

Momento en el que incardinamos la tarea programada para la sesión del día, regulándola a través de las preguntas mágicas.

**“Nos relajamos”**:

Lugar y tiempo para los ejercicios de relajación. Es importante educar en tomar conciencia de nuestro ser desde la paz interior para disfrutar plenamente de todas y cada una de las actividades y situaciones escolares.

**“Pautas de escucha activa”**:

Consiste en tener presente las siguientes pautas cuando escuchamos :

- Mantener una postura adecuada
- Mirar a la cara a la persona que se dirige a nosotr@s
- Respetar el turno de palabra
- No juzgar a la persona que habla.

Ello favorecerá el clima de diálogo en las actividades.

**”Nos autoevaluamos”**.

Una vez terminada la actividad el alumnado reflexiona sobre el desarrollo de la misma. Toma como referencia las preguntas mágicas y si los resultados responden a lo previsto, se adjudicará un punto positivo en un panel de economía de fichas.

Un número determinado de puntos positivos supone conseguir un premio que puede consistir en un reconocimiento social, adquirir un puesto de responsabilidad en la clase, entre otros.

En este panel sólo se recogen los resultados positivos. En caso de que los resultados no fuesen positivos se retomará la actividad en próximas sesiones con la idea de trabajar en positivo y alcanzar los objetivos previstos

## 8. PLANIFICACIÓN DE LA EVALUACIÓN

---

**Qué evaluar:**

Disminuir el número y gravedad de los conflictos interpersonales. Aprender a identificar las emociones propias y de los demás.

Nos proponemos disminuir los problemas que surgen entre los escolares, modificando los impulsos más agresivos o inhibidos en respuestas más asertivas, para que ellos mismos puedan resolver sus conflictos.

### **Cómo evaluar:**

Los instrumentos utilizados son: Observación directa y sistemática. Registros anecdóticos. Diario de clase. Cuestionarios a tutores/as, familias y alumnos/as. Reuniones, con orientadora y tutoras, de seguimiento y preparación del programa. Satisfacción del profesorado. Asistencia de las familias a los talleres. Opiniones del profesorado.

### **Cuándo evaluar**

**Evaluación inicial:** a través de las opiniones de los tutores/as para conocer el punto de partida del grupo. Se valora integración de los alumnos/as en el aula, el afecto expresado hacia otros, las conductas más disruptivas y estilo de respuesta asertivo o no.

**Evaluación continua:** evaluamos la consecución de los objetivos en las actividades propuestas. Para ello realizamos un diario de clase con el trabajo de cada día, mediante la observación del grupo durante el desarrollo del programa. Recogemos las anécdotas en un registro anecdótico. Además observamos más específicamente a algunos alumnos/as. La opinión del tutor/a y del resto del profesorado la recogemos así como sus observaciones. Los talleres con familias son evaluados mediante la asistencia y participación.

**Evaluación final:** describimos cómo ha evolucionado el clima de relación de la clase en cuanto a sus interacciones y a la expresión, y autorregulación de emociones, la resolución de los conflictos. Finalmente se pasaran cuestionarios

## **9. ANEXO:**

---

### **CUESTIONARIO FINAL**

Con este cuestionario se pretende recoger algunas de vuestras opiniones al terminar el programa de Inteligencia Emocional.

***Vuestras respuestas serán absolutamente confidenciales. Para ello, es muy importante que reflejes tus propias opiniones y no comentes o consultes con nadie antes de responder.***

Nombre y apellidos (iniciales si lo prefieres).....

Centro en el que trabajas:.....

Curso:..... DNI..... Sexo:

Mujer  re

***Este cuadro te ayudará a asignar la puntuación de las siguientes preguntas:***

<b>VALORACIONES</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1. ¿Se han cumplido mis expectativas?					
2. Los contenidos del programa me han parecido interesantes					

3. Los contenidos me han parecido útiles para mí y para mis alumnos/as					
4. Ha habido suficiente orientación práctica, ejemplos, actividades, videos, etc.					
5. La estructura del programa me ha parecido acertada					
6. La duración del programa me ha parecido adecuada para conseguir los objetivos planteados					
7. La organización del programa me ha parecido adecuada					
8. Los materiales utilizados me han resultado de calidad y suficientes para la consecución de los objetivos					

Nada: 1, Poco:2, Algo:3, Bastante:4, Mucho:5.

En general y durante el transcurso del programa me he sentido (poner una cruz más alejada o más cercana al adjetivo que os describa):

	1	2	3	4	5	
<b>A gusto</b>						<b>A disgusto</b>
<b>Tranquilo</b>						<b>Preocupado</b>
<b>Seguro</b>						<b>Inseguro</b>
<b>Contento</b>						<b>Triste</b>
<b>Relajado</b>						<b>Nervioso</b>
<b>Cómodo</b>						<b>Incómodo</b>
<b>Entusiasmado</b>						<b>Aburrido</b>

En general, creo que este programa me ha ayudado personalmente:

*Sí... No ...*

En general, creo que este programa me ha ayudado profesionalmente:

*Sí... No....*

¿En qué me ha ayudado?

---



---

Lo que más me ha gustado:

---



---

Lo que menos me ha gustado:

---

---

---

¿Qué momento/s del trabajo con los alumnos/as aplicando el programa recuerdas como realmente importante para ti?

---

---

---

Además me gustaría comentar (sugerencias de mejora del programa, otros comentarios...):

---

---

**Evaluación del proceso de la intervención**

*Evaluación de la Actividad, n...:*

Nombre: \_\_\_\_\_

*Esta actividad (n....) me ha resultado:*

*Nada*

*Mucho*

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Fácil de llevar a cabo</b>					
<b>Interesante</b>					
<b>Útil para los alumnos/as</b>					
<b>Divertida</b>					

*¿Cambiarías o mejorarías algo de esta actividad?*

*Sí.....No.....*

*¿Qué cambiarías o mejorarías?*

---

---

---

## 10. BIBLIOGRAFIA

---

INTELIGENCIA EMOCIONAL 1º CICLO SECUNDARIA DE GUIPUZCOA

Programa Escolar de Desarrollo Emocional (P.E.D.E.) Actividades para el alumnado en el aula.

El emocionario musical educación emocional a través del reconocimiento de emociones programa de intervención en orientación y acción tutorial de 1º de la eso: sesiones de tutoría. Autor: Estíbaliz Fernández Soria. Director: Juan Manuel Méndez Garrido. TRABAJO FIN DE MÁSTER. UNIVERSIDAD DE HUELVA.

EI EMOCIONARIO. Palabras Aladas, S.L.

Un paso adelante de Rafael Cano Calderon, Tutor: Da Ana Velasco Gil Modulo: Proyecto Fin de Grado Titulación: Grado en Educación Social. Universidad Valladolid.