



PLAN DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

CURSO 2021-22

ÍNDICE

1. JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA	32. OBJETIVOS
¡Error! Marcador no definido.3. FINALIDAD	4
4. COMPETENCIAS EMOCIONALES	64.1. CONCIENCIA EMOCIONAL 64.2. REGULACIÓN EMOCIONAL 74.3. AUTONOMÍA EMOCIONAL 74.4. HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES 74.5. HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR
75. RELACIÓN CON LOS DISTINTOS ÁMBITOS EDUCATIVOS	
7 6. METODOLOGÍA	9 6.1. CONCRECIONES METODOLÓGICAS POR ETAPAS
	6.1.1. ETAPA DE INFANTIL
	6.1.2. ETAPA DE PRIMARIA
	6.1.3. ETAPA DE SECUNDARIA
	6.1.4. ETAPA DE BACHILLERATO
7. INSTRUMENTOS Y EVALUACIÓN	148. ANEXOS
	168.1. ANEXO 1. ACCIONES ETAPA DE INFANTIL
	8.2. ANEXO 2. ACCIONES ETAPA DE PRIMARIA
	8.3. ANEXO 3. ACCIONES ETAPA DE SECUNDARIA Y BACHILLERATO

1. JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA

En los últimos años, percibimos la necesidad de establecer cauces para la mejora de la Convivencia en el Centro, con el fin de evitar que se vaya haciendo cada vez más conflictiva y menos empática, manteniendo un clima positivo en el aula. Además, estamos haciendo hincapié en el conocimiento y gestión de las emociones para ir caminando hacia el aprendizaje de una resolución de conflictos más efectiva desde el respeto a los demás.

Aunque se han puesto en práctica algunas experiencias para promover la mejor convivencia del alumnado, tanto dentro como fuera del aula, apostamos por la implantación de un Plan de inteligencia emocional.

Pretendemos que se incardine en toda nuestra labor docente, de manera que imprima nuestro carácter propio de educar y ayude en el acompañamiento de nuestro alumnado y en la mediación de conflictos entre ellos, dejando de entenderse como una actividad puntual o extracurricular.

Se hace especialmente necesaria la implantación de este Plan de inteligencia emocional ahora más que nunca, para tratar de paliar las secuelas emocionales que la situación pandémica está generando.

Mediante el desarrollo de las competencias emocionales, el alumnado aprende a emplear diversas estrategias emocionales como el autoconocimiento, la regulación emocional, asertividad, empatía, resolución de conflictos... con el fin de hacer frente a situaciones 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 y la institución educativa debe promover el desarrollo integral de la persona, en el que la dimensión emocional es esencial. Con esta tarea compartida ayudaremos a nuestro alumnado a CRECER COMO PERSONAS AUTÓNOMAS, CREATIVAS Y COMPROMETIDAS.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

(Gipuzkoa, educación emocional y social. www.igipuzkoa.net)

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 socioemocional (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. El cambio en acaecido en el paradigma de la inteligencia gracias a la Teoría de las Inteligencias Múltiples (H. Gardner) amplía el campo del concepto de inteligencia y reconoce lo que hasta entonces se intuía: que la brillantez académica no lo es todo, sino que el desarrollo de las competencias emocionales puede suponer hasta un 80% en el éxito de las personas. Un ejemplo de ello es la gente de gran capacidad intelectual pero incapaz de, por ejemplo, elegir bien a sus amigos; por el contrario, personas menos brillantes en el colegio triunfan en el mundo de los negocios o en su vida personal. 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. Por otra parte, un hecho preocupante para nuestra sociedad es la separación creciente entre el mundo laboral y el académico. A pesar de que en el mundo laboral ya seamos conscientes de que no son tan importantes los títulos académicos como las habilidades como la iniciativa, el liderazgo o el trabajo en equipo, la institución escolar,

sin embargo, parece ir a remolque de los acontecimientos sociales actuales, actuando más como un lastre que como motor de la sociedad. 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.

(Gipuzkoa, educación emocional y social. www.igipuzkoa.net)

2. OBJETIVOS

Generales:

- Trabajar la educación emocional de manera transversal en todos los ámbitos del colegio.
- Profundizar en el desarrollo de la inteligencia emocional a través de las tutorías.
- Propiciar en el profesorado la inquietud por ampliar la formación en educación emocional
- Favorecer en el profesorado el desarrollo de la inteligencia emocional a través de la experiencia personal con su alumnado.

Concretos:

- Identificar las emociones propias y ajenas.
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- Desarrollar la habilidad para la automotivación.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Mejorar las relaciones interpersonales.
- Desarrollar las habilidades de vida para el bienestar personal y social.

3. FINALIDAD

La finalidad de este programa es desarrollar la inteligencia emocional en nuestro alumnado a través de las cinco competencias emocionales: conciencia, regulación, autonomía, habilidades socioemocionales y habilidades para la vida y el bienestar personal, con el fin último de conseguir un desarrollo integral de la persona.

4. CONCRECIÓN DE LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES

El marco de la Competencia emocional contempla:

- Conciencia emocional
- Regulación emocional
- Autonomía emocional
- Habilidades socioemocionales
- Habilidades de vida y bienestar

4.1. CONCIENCIA EMOCIONAL

La conciencia emocional nos permite ser conscientes del propio estado emocional, poner nombre a las emociones que sentimos (vocabulario emocional), identificar y ser conscientes de las emociones de las demás personas, comprender el significado y las ventajas o desventajas de cada una de las emociones.

4.2. REGULACIÓN EMOCIONAL

La regulación emocional nos permite responder de manera adecuada a distintas situaciones que pueden resultar intensas (estrés, frustración, cansancio, enfado, debilidad, miedo, inseguridad, alegría, ilusión...) proporcionando estrategias de regulación (diálogo interno, relajación, reestructuración cognitiva...), estrategias para el desarrollo de habilidades constructivas y para el control de impulsos.

4.3. AUTONOMÍA EMOCIONAL

La autonomía emocional permite tener confianza en uno mismo, tener autoestima, pensar positivamente, automotivarnos, tomar decisiones de manera adecuada y responsabilizarnos de forma relajada y tranquila, trabajando, entre otros aspectos, la noción de identidad, el conocimiento de uno/a mismo/a (autoconcepto), valoración positiva de las propias capacidades y limitaciones.

4.4. HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Las habilidades socioemocionales ayudan a ser capaces de manejar cada una de las distintas situaciones sociales que se presentan. El desarrollo de esta competencia implica la escucha activa y dinámica, dar y recibir críticas de manera constructiva, comprender al otro y conseguir ser comprendido, desarrollar la asertividad, resolución inteligente de conflictos, mantener buenas relaciones interpersonales y trabajar en equipo e implicar a otras personas en proyectos y objetivos.

4.5. HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

El fin último, al cual toda persona aspira, es conseguir la felicidad (bienestar subjetivo, desde la dimensión emocional). Se trata de ofrecer recursos que ayuden a organizar una vida sana y equilibrada, superando posibles obstáculos que la vida pueda deparar. Esto supone un desarrollo de habilidades de organización (del tiempo, trabajo, tareas cotidianas) y desarrollo personal y social, habilidades en la vida familiar, escolar y social y una actitud positiva y real (mediante planes de acción individual) ante la vida.

5. RELACIÓN CON LOS DISTINTOS ÁMBITOS EDUCATIVOS

Desde el plan de acción tutorial: el grueso de la educación emocional se trabajará a través de las sesiones de tutorías. Además, la labor del profesorado tutor es fundamental para realizar el seguimiento y acompañamiento de su alumnado (relaciones con compañeros, tiempos de juego...) El resto del profesorado también debe realizar función tutorial, en este sentido, a través de la observación del alumnado y acompañándolo en su desarrollo emocional y relaciones con los demás, procurando la inclusión de todos y todas.

Desde el plan de convivencia: para que exista una buena convivencia entre el alumnado se deben generar espacios para la resolución de conflictos y de diálogo que deberá hacerse presente desde el inicio de la escolarización y en todos los niveles del colegio. Aquí entran en juego la mediación, el acompañamiento escolar/emocional, la importancia de tener en cuenta al otro y respetarlo, teniendo, además, como referente en nuestro quehacer diario la educación para la igualdad (coeducación). Valores como el respeto, la empatía, la tolerancia, la asertividad, entre otros, son fundamentales para un buen clima de convivencia.

Desde el plan de ecología: La inteligencia emocional es fundamental para desarrollar la sensibilidad por el cuidado de la creación. Aspectos como el cuidado de uno mismo, del otro y de todo lo que les rodea pasan por la conciencia emocional, la escucha, empatía, respeto...

Desde la acción evangelizadora: La inteligencia emocional permite nombrar y gestionar las propias emociones, además de relacionarnos de manera adecuada con los demás y con el entorno. Esto lleva a la posibilidad, por un lado, de trabajar la interioridad y por otro, el compromiso con la realidad. La acción evangelizadora se sustenta en la interioridad como capacidad para que la persona se abra al misterio y a Dios y en el compromiso con la realidad como una manera de hacer realidad un Reino de justicia para todos.

La acción evangelizadora se sustenta y al mismo tiempo promueve, una buena educación emocional.

Desde el plan de innovación: Un aspecto importante dentro de las metodologías innovadoras se encuentra en el trabajo cooperativo y los grupos base. Ambos espacios son fundamentales para el desarrollo de la inteligencia emocional y deben tener mucho peso en las metodologías de aula. Otras técnicas de innovación también desarrollan y

potencian la autonomía, la confianza en uno mismo y en el otro, la autoestima, el afán de superación...

Desde las programaciones de aula: Integrar la educación emocional en las programaciones es clave para que el alumnado se desarrolle en este ámbito. Técnicas ya utilizadas como el debate, la redacción, la descripción... (en los distintos niveles) pueden hacer visible la importancia de la escucha, la empatía, la asertividad... En definitiva, hacer presentes las distintas competencias emocionales en las tareas cotidianas. Sin pasar por alto que el aprendizaje con emoción es mucho más efectivo.

6. METODOLOGÍA

Es importante entender que el desarrollo de la inteligencia emocional se llevará a cabo de forma transversal dentro del currículum, a través de las tutorías, en los espacios de recreo y en todas las actividades que se lleven a cabo en el centro. Por eso, debe ser tarea de todos informarnos y formarnos para que nuestro alumnado crezca con una base emocional estable y pueda afrontar las diferentes situaciones con las que se encontrará a lo largo de su vida.

Aunque la educación emocional estará presente en las distintas actuaciones del centro se abordarán aspectos esenciales desde el plan de acción tutorial.

En el plan de acción tutorial:

El plan de inteligencia emocional formará parte del plan de acción tutorial del centro aunque se pretende que tenga entidad propia.

Se partirá de un enfoque constructivista y se utilizará una metodología globalizada y activa, con el fin de construir aprendizajes emocionales significativos y funcionales en cualquier contexto y situación.

Las actividades se realizarán en grupo, aunque en algunas sesiones será recomendable que realicen una reflexión individual (en la mayoría de los casos nos parece adecuado trabajar primero de manera individual, posteriormente en pequeños grupos, para finalizar en grupo-clase). Cada actividad indicará el procedimiento de su desarrollo.

En todos los cursos se trabajarán las cinco competencias descritas, como hilo conductor, desde la etapa de Infantil a la de Bachillerato. Estarán integradas tanto en el plan de tutorías como, de manera transversal, en nuestro quehacer diario.

Aunque lo recomendado es trabajar las competencias emocionales durante una sesión semanal, debemos tener en cuenta otros muchos temas importantes a trabajar en las tutorías. Por lo tanto, se repartirán las sesiones procurando que el número de estas en cada trimestre sea homogéneo. Por otra parte, el trabajo para el desarrollo de la inteligencia emocional será un instrumento muy útil en la prevención del conflicto, mediación y resolución.

**Se enviará una ficha técnica de cada actividad con las instrucciones necesarias.*

En las programaciones de las distintas áreas:

El profesorado de área pondrá especial atención a la educación emocional como determina la **Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.**

«Artículo 19. Principios pedagógicos. Etapa de Primaria.

2. Sin perjuicio de su tratamiento específico en algunas de las áreas de la etapa, la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, la competencia digital, el fomento de la creatividad, del espíritu científico y del emprendimiento se trabajarán en todas las áreas. De igual modo, se trabajarán la igualdad de género, la educación para la paz, la educación para el consumo responsable y el desarrollo sostenible y la educación para la salud, incluida la afectivo- sexual. Asimismo, se pondrá especial atención a la educación emocional y en valores y a la potenciación del aprendizaje significativo para el desarrollo de las competencias transversales que promuevan la autonomía y la reflexión.

«Artículo 24. Organización de los cursos primero a tercero de educación secundaria obligatoria.

5. Sin perjuicio de su tratamiento específico, la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, la competencia digital, el emprendimiento social y empresarial, el fomento del espíritu crítico y científico, la educación emocional y en valores y la creatividad se trabajarán en todas las materias. En todo caso se fomentarán de manera trasversal la educación para la salud, incluida la afectivo-sexual, la formación estética, la igualdad de género y el respeto mutuo y la cooperación entre iguales.

«Artículo 25. Organización del cuarto curso de la educación secundaria obligatoria.

6. Sin perjuicio de su tratamiento específico, la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, la competencia digital, el emprendimiento social y empresarial, el fomento del espíritu crítico y científico, la educación emocional y en valores, la igualdad de género y la creatividad se trabajarán en todas las materias. En todo caso se fomentarán de manera transversal la educación para la salud, incluida la afectivo-sexual, la formación estética, la educación para la sostenibilidad y el respeto mutuo y la cooperación entre iguales.

En los espacios de recreo:

Se ha de poner especial énfasis en la educación emocional en los espacios de recreo para favorecer la inclusión, participación y convivencia. Se hace necesario el aprendizaje de estrategias inteligentes y pacíficas para la resolución de conflictos que estarán estrechamente ligadas al plan de convivencia.

6.1. CONCRECIONES METODOLÓGICAS POR ETAPAS

Cada etapa tiene sus peculiaridades por lo que adaptarán las propuestas a cada una de ellas.

6.1.1. Etapa de Infantil

En esta etapa, por sus características, debemos abordar la educación emocional desde las rutinas diarias de forma que aparezcan integradas en la programación de aula.

Se generará un **espacio** concreto y físico en clase **para el diálogo** con alguna técnica consensuada por la etapa. Con recursos como el “Boca/oreja”, por ejemplo, el alumnado aprenderá desde el inicio de su vida cómo resolver los conflictos sin violencia y desde el diálogo. Los niños deben aprender que “pedir perdón” de forma ligera y vacía no soluciona los problemas y el profesorado de Infantil así debe hacérselo ver.

Es fundamental en esta etapa un **medidor de emociones** para que el alumnado pueda entender y expresar lo que siente en cada momento y entender lo que les ocurre a los demás para aprender a ponerse en el lugar de los demás, a escuchar, a respetar...

Se utilizarán materiales audiovisuales, cuentos y otras técnicas programadas para abordar las distintas competencias emocionales.

La etapa determinará, con la colaboración del departamento de orientación, qué recurso es el más adecuado en función de las características y necesidades del

alumnado. Una vez determinadas las acciones, se incluirán como anexos en el plan de Inteligencia emocional.

6.1.2. Etapa de Primaria

En esta etapa, se utilizarán sesiones de tutoría para abordar las distintas competencias emocionales.

En la primera sesión se explicará al alumnado que se va a dedicar una parte del tiempo de tutorías a realizar diversas actividades que les ayudarán a ser emocionalmente más inteligentes (adaptado según edad). Mediante estas actividades, aprenderán a conocerse más a ellos/as mismos/as, a valorarse y a relacionarse con el resto para sentirse más felices, y también a desenvolverse en las situaciones cotidianas de sus vidas.

Desde el colegio tenemos la oportunidad de enseñar a nuestro alumnado a acompañar sus emociones: reconocerlas, nombrarlas, expresarlas y compartirlas. Para ello, les explicamos que dedicaremos algunas sesiones de tutoría a esto y además lo pondremos en práctica en todas las situaciones de nuestra vida, tanto en el colegio como fuera.

Como propuesta, pueden llevar un diario personal en el que poder expresar sus experiencias y cómo se sienten en cada momento. En él recogerán lo experimentado en cada sesión. Es una forma de evaluar y asentar lo que han sentido y aprendido (el diario puede ser casero, de forma que cada uno lo decore como quiera).

Al igual que en la etapa de Infantil, se generará un espacio concreto y físico en clase para el diálogo con alguna técnica consensuada por la etapa (hasta 4º de EP). A partir del tercer ciclo este espacio se incluirá en el plan de mediación.

Se determinará alguna técnica para expresar y medir las emociones de la clase, que se consensuará en cada ciclo (árbol de las emociones, buzón...).

Se proponen momentos de convivencia del grupo-clase para favorecer la comunicación entre el alumnado y el profesorado tutor, potenciando el aprendizaje emocional enmarcado en las distintas competencias.

Todas las propuestas consensuadas en los diferentes ciclos, se incluirán como anexo al plan de inteligencia emocional.

6.1.3. Etapa de Educación Secundaria Obligatoria

En esta etapa, también se utilizarán sesiones de tutoría para abordar las distintas competencias emocionales.

En la primera sesión se explicará al alumnado que se va a dedicar una parte del tiempo de tutorías a realizar diversas actividades que les ayudarán a ser emocionalmente más inteligentes (adaptado según edad). Mediante estas actividades, aprenderán a conocerse más a ellos/as mismos/as, a valorarse y a relacionarse con el resto para sentirse más felices, y también a desenvolverse en las situaciones cotidianas de sus vidas.

Desde el colegio tenemos la oportunidad de enseñar a nuestro alumnado a acompañar sus emociones: reconocerlas, nombrarlas, expresarlas y compartirlas. Para ello, les explicamos que dedicaremos algunas sesiones de tutoría a esto y además lo pondremos en práctica en todas las situaciones de nuestra vida.

Como propuesta, en los dos primeros cursos, llevarán un diario personal. Desde el departamento de orientación y acción evangelizadora se pretende dar fuerza a esta herramienta para que el alumnado la pueda tener como cuaderno de vida y así poder plasmar sus movimientos emocionales y espirituales que se van produciendo en los distintos momentos vividos (oración de la mañana, taller de oración, tutorías, acompañamiento, convivencias...). La propuesta se hará en las convivencias de principio de curso.

Se propone que después de cada sesión de tutoría se cuelgue en el corcho un lema o frase que refleje el objetivo trabajado, facilitando que durante la semana y en todas las áreas, se tenga conocimiento de lo que se va haciendo y sirva de recordatorio como parte del aprendizaje transversal. Este lema podría enmarcar la semana y abrir la posibilidad a que, desde cualquier área, el profesorado pueda dedicar un espacio para la reflexión, debate e intercomunicación, ya que la Educación emocional es tarea de todos y todas. Otra propuesta es que el aspecto que se va trabajando, de forma semanal, quincenal o mensual, se perciba desde distintos espacios como la plataforma, classroom, oración de la mañana, tablón...

Es importante disponer de algún buzón en el que el alumnado pueda enviar sus inquietudes, ilusiones, miedos... y, de vez en cuando, se puedan poner en común, dando la oportunidad de que se expresen libremente de forma voluntaria.

Todas las propuestas consensuadas en la etapa se incluirán como anexo al plan de inteligencia emocional.

6.1.4. Etapa de Bachillerato

En la etapa de Bachillerato se utilizarán algunos espacios de tutoría para abordar las distintas competencias emocionales integradas en temáticas de interés para el alumnado de estas edades (véase el plan de acción tutorial).

7. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

La evaluación es una actividad valorativa que nos permite determinar en qué medida se han logrado los objetivos. De todos es sabido la dificultad de medir las emociones, dado que éstas son subjetivas. Para ello, se propone estructurar la evaluación en función de los diferentes agentes y momentos que intervienen en la misma.

La evaluación debería ser continua y formativa, estar integrada en el proceso educativo y formar un instrumento de acción pedagógica, evaluando tanto el desarrollo de las actividades como el producto final.

AGENTES Y MOMENTOS DE EVALUACIÓN

La evaluación será llevada a cabo tanto por el personal docente del centro como por el alumnado, a través de los siguientes instrumentos y momentos:

- Claustro:
 - Evaluación trimestral, presentada por el departamento de orientación, a través de un cuestionario creado a tal efecto, que evaluará el grado del cumplimiento de los objetivos y la participación e implicación con el plan.
- Alumnado:
 - Infantil y primer ciclo de primaria. Propuesta: **emocionómetro**.
 - Segundo y tercer ciclo de primaria. Propuestas: **diario y emoticonos de clima de aula y de autoevaluación (“autoemoticono”)**.

- Secundaria y bachillerato: a través de la evaluación de las **tutorías trimestrales** y del **cuestionario**, herramienta que al término de cada actividad nos ofrece una reflexión sobre el funcionamiento del programa, ayudándonos a identificar modos de mejora y desarrollando nuevas estrategias de acción frente a las dificultades o situaciones observadas. Este debe valorar:
 - **Grado de placer**: observar qué emociones manifiestan las personas participantes del grupo ante el desarrollo de la actividad. Valorar las manifestaciones emocionales espontáneas, como la risa, expresiones faciales, felicidad...
 - Grado de participación: observar si en las actividades en grupos pequeños o con todo el grupo participan todos los y las alumnas.
 - **Clima del grupo**: observar la expresión emocional de los y las alumnas. Observar si en las actividades de grupo se aprecian el respeto, el diálogo, la coordinación o conductas de resistencia o agresividad o incluso de pasividad.
 - **Comunicación y escucha**: valorar si las instrucciones de la actividad que la persona adulta ofrece son escuchadas, si en la puesta en común o reflexión las personas participantes del grupo se escuchan activamente, y si en el desarrollo de la actividad la comunicación dentro del grupo es efectiva.
 - **Grado de obtención de los objetivos**: valorar si los objetivos propuestos al principio de la actividad se han conseguido y en qué medida.
 - Elementos positivos y dificultades de la sesión y cómo mejorar las mismas.
 - Descripción de la impresión subjetiva de la sesión.

Además, como propuesta, puede utilizar la técnica de la *“infografía viva”* en la que el alumnado deberá **generar un collage de emoticonos con su cara creados por ellos**, los cuales irán variando en función de los estados emocionales generados en el aula.

- **Convivencia en el aula**: en todas las aulas, se colocará una **tabla** que mostrará el seguimiento del número de conflictos que ha habido en cada grupo clase y cuáles han logrado solventarse. Esta tabla se colocará en el rincón habilitado al efecto en cada aula.

En los anexos de las diferentes etapas se deben plasmar las distintas formas de evaluación del programa por parte del alumnado, que habrán sido consensuadas previamente en cada etapa.

8. ANEXOS

8.1. ANEXO 1. ACCIONES ETAPA DE INFANTIL

En esta etapa abordamos la educación emocional desde las rutinas diarias. Consideramos fundamental en los primeros años de vida en el centro conocer las emociones, ponerles nombre, identificar las emociones propias y ajenas y desarrollar habilidades para regularlas.

ACCIONES CONCRETAS

- Espacio de calma y diálogo concreto y físico en clase haciendo uso del recurso “Boca/oreja”. Entendemos que el alumnado aprenderá desde el inicio de su vida cómo resolver los conflictos sin violencia y desde el diálogo. Los niños deben aprender que “pedir perdón” de forma ligera y vacía no soluciona los problemas. Cada aula dispondrá de un espacio físico para que el alumnado pueda sentarse tranquilo, con ayuda y guiado por la seño, para resolver el conflicto que se presente y poder hablar con sus compañeros y compañeras desde la calma.
- Medidor de emociones para que el alumnado pueda entender y expresar lo que siente en cada momento y entender lo que les ocurre a los demás para aprender a ponerse en su lugar, escuchar, respetar...
- Banco de la amistad en un lugar del patio para resolver los conflictos que se generen cuando estemos realizando actividades al aire libre y en el recreo. Se establecen dos: uno de ellos en el patio destinado al alumnado de 3 años y otro en la pista roja, en la que el alumnado de 4 y 5 años pueda dialogar.

TEMPORALIZACIÓN DE EMOCIONES

Comenzamos gradualmente desde el primer curso de infantil para que el alumnado vaya, poco a poco, siendo consciente de sus emociones, cómo reconocerlas y cómo gestionarlas.

En 3 años, comenzará en el tercer trimestre con el proyecto VAMOS A EMOCIOLAND

En 4 y 5 años haremos un recordatorio de las emociones trabajadas con el cuento del Monstruo de colores y presentaremos en el aula nuestro emociómetro.

Lo usaremos al principio y al final de la semana.

RECURSOS

- Flashcards de boca y oreja para el rincón
- Pequeño espejo en el rincón
- Emociómetro en el aula
- Pinzas con el nombre o foto el alumnado
- Cuento El monstruo de colores
- Pelota de respiración
- Pelota antiestrés



8.2. ANEXO 2. ACCIONES ETAPA DE PRIMARIA

1º CICLO DE PRIMARIA

Emociómetro

El alumnado de primer ciclo de Primaria dispondrá de un rincón en el aula en el que poder expresar sus emociones cada día, por medio de tarjetas, pinzas que se sitúan en la emoción que se quiere expresar... A modo de asamblea, compartirán brevemente cómo vienen y/o cómo se van del cole, del recreo, en una excursión, antes y después de una actividad especial...

Rincón de resolución de conflictos 1er Ciclo

Lugar: Banco detrás del baño (casita) de Infantil.

El alumnado que tenga algún conflicto acudirá al “banco de la amistad”, como espacio de diálogo y resolución de conflictos. Una vez aclarado el tema acudirán al profesorado de referencia para comunicar los acuerdos a los que han llegado y la forma en que lo han resuelto.

El profesorado tutor dedicará algún momento de clase, varias veces durante el curso, para dar orientaciones de cómo se establece un diálogo correcto basado en el respeto, la escucha, la asertividad y la empatía.

2º CICLO DE PRIMARIA

EMOCIONES

En la hora de tutoría semanal dedicaremos 10/15 minutos para hablar sobre su estado emocional. Cada alumno tendrá que rellenar al inicio y final del día la siguiente tabla:

FECHA:	
¿Cómo me siento al inicio del día?	¿Por qué?
  	
¿Cómo me siento al final del día?	¿Por qué?
  	

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Se quiere habilitar un aula de refuerzo de Primaria para que el alumnado pueda resolver sus conflictos entre compañeros/as de manera autónoma y en un clima tranquilo y privado.

3º CICLO DE PRIMARIA

EMOCIONES

Todas las mañanas el alumnado dibuja una carita en su libreta de manera individual según su estado de ánimo ese día (cara sonriente, cara triste o cara de enfadado/a). El viernes analizarán cómo se han sentido durante toda la semana.



RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Se quiere habilitar una de las aulas de refuerzo de Primaria para que el alumnado pueda resolver sus pequeños conflictos entre compañeros/as de manera autónoma y en un clima tranquilo y privado.

Cuando surja un problema de mayor envergadura, se pedirá ayuda al Equipo de Mediación.

8.3. ANEXO 3. ACCIONES ETAPA DE SECUNDARIA Y BACHILLERATO

Espacio de diálogo

Se habilita un espacio de diálogo en el hall de entrada a la capilla, en las mesas o sillones que se encuentran en esa zona.

El objetivo es aprender a gestionar las dificultades que se presentan en el día a día para evitar conflictos mayores y escuchar desde el respeto.

En un primer lugar, el profesorado que se encuentre frente a dos alumnos/as con algún conflicto, escuchará a ambos y, una vez que se hayan tranquilizado, acudirán al espacio de diálogo con una actitud de respeto, escucha, asertividad y empatía.

Es importante que al espacio de diálogo vayan con una actitud receptiva y una vez que la situación se ha calmado.

En caso de que no se vea conveniente que el alumnado en cuestión dialogue a solas, se acudirá a mediación.