

# Programa de gestión emocional



2024-25

# PROYECTO GESTIÓN DE EMOCIONES

Los centros educativos están viviendo hoy una situación muy compleja. Al mismo tiempo están dejando claro su relevante papel más que nunca: son los que nos sostienen para que la sociedad pueda seguir adelante: los niños creciendo, los adultos trabajando... Esto **supone todo un cambio**, y a menudo una sensación de pérdida de lo que teníamos, así como la llegada de nuevas emociones, tensiones, pero también, nuevos hábitos y oportunidades. Es necesario acompañar a los niños/as en su crecimiento como seres humanos, y para ello es necesario que exista un estilo de acompañamiento no sólo hacia ellos, sino también entre los compañeros y hacia las familias.

Trabajaremos la **inteligencia emocional** como una habilidad que implica tres procesos:

1. Percibir: reconocer de forma consciente nuestras emociones e identificar qué sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal.
2. Comprender: integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales.
3. Regular: dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz.

## **OBJETIVOS**

Objetivo general:

- Dotar a los y las participantes de una competencia emocional, que ayude a formar personas más sanas, capaces de hacer frente por sí solas a sus problemas y de analizar los sucesos de su vida.

Objetivos específicos:

Nos planteamos como objetivos específicos desarrollar las siguientes habilidades:

- Descubrir la importancia de las emociones y los sentimientos
- Concienciar al niño y la niña acerca de sus emociones y pensamientos en torno a su estado de ánimo.
- Fomentar el optimismo y el pensamiento positivo.
- Desarrollar la capacidad de reconocer, comprender y expresar los propios sentimientos.
- Ayudar a digerir la carga y el estrés emocional que las circunstancias están produciendo en los niños.
- Profundizar en un estilo que potencia el desarrollo de los alumnos, integrando los aspectos académicos con los emocionales.
- Expresar sentimientos y emociones de una manera adecuada a través del lenguaje verbal y no verbal.
- Desarrollar la capacidad de percibir y comprender las emociones y los sentimientos de las demás personas.
- Desarrollar en el niño y la niña una disposición adecuada para controlar impulsos emocionales, orientadas hacia la regulación emocional.
- Entrenar en la resolución de conflictos.

## **DESTINATARIOS/AS**

Niños y niñas de centro; adaptando las actuaciones al grupo.

## **ESTRATEGIA METODOLÓGICA**

La metodología que usaremos no puede ser otra que la que corresponde a la infancia: el juego y la exploración, la búsqueda de la fantasía y el descubrimiento autónomo.

Será activa y cooperativa, partiendo de los diferentes centros de interés de los niños y niñas, de sus vivencias y experiencias cotidianas en esta situación sobrevenida, así como de los pequeños conflictos que puedan aparecer en la interacción con sus iguales y que dan origen a diferentes emociones.

Usaremos cuentos, imágenes, dinámicas grupales, juegos y todo lo relacionado con técnicas de relajación y autocontrol (meditaciones guiadas, mindfulness)

Las actividades, talleres, juegos y dinámicas se llevarán a cabo de forma grupal. Partimos de la idea de que la intervención grupal es un instrumento metodológico que mejora el rendimiento en aquellos aspectos carenciales de carácter psicoeducativo.

El intercambio de experiencias y opiniones es un elemento didáctico en los talleres, que genera lazos de confianza y solidaridad.

Paralelamente, se ofrecerá abordaje individual en aquellas actividades y/o momentos donde la perspectiva de intervención requiera adaptarse a las individualidades de niño o niña.

### **CONTENIDOS**

Los contenidos a desarrollar se basarán en las distintas emociones, su reconocimiento, su control y manejo en situaciones cotidianas para ellos y ellas:

- Conocer y saber diferenciar las distintas emociones (enfado/ira; alegría; tristeza;miedo;sorpresa; amor; vergüenza/ inseguridad ).
- Tomar conciencia de las emociones en uno/a mismo/a y en los/as demás (empatía) y ponerlas nombre.
- Aprender a expresar emociones en diferentes situaciones.
- Técnicas de autocontrol: ¿Qué hacemos cuando nos enfadamos?
- Tolerancia a la frustración.
- Habilidades sociales y resoluciones ante posibles los conflictos.
- Autoestima, actitud positiva y optimismo.

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

El proceso de trabajo estará sometido a una continua evaluación, encaminada a tomar futuras decisiones, proponer posibles mejoras para futuras actividades,... diremos por lo tanto que la evaluación del trabajo será puramente FORMATIVA.

En cada sesión de trabajo que se realice, nos detendremos a valorar y evaluar las acciones llevadas a cabo anteriormente.

### **TALLER SOBRE ADOLESCENCIA PARA LOS ALUMNOS 6ºEP.**

*Talleres llevados a cabo por la Orientadora del centro y la PSC para el alumnado de 6º de primaria*

### **OBJETIVOS**

- Trabajar con los alumnos/as los cambios físicos y emocionales que experimentan durante la pubertad y que entiendan estos cambios como una parte natural del proceso.
- Conocer la fisiología de su cuerpo, el ciclo menstrual y cómo las chicas pueden adaptarse y aprender a controlar sus periodos mientras continúan con las actividades normales del día a día.
- Como mantener la confianza superando límites y poniendo el foco en los logros personales y con una mentalidad de crecimiento.
- 

### **DESTINATARIOS/AS**

Alumnos/as de 6º EP, adaptando el taller a las características particulares de cada grupo.

### **METODOLÓGIA**

La metodología que utilizaremos será activa y participativa, partiendo de los conocimientos de los alumnos/as, de sus experiencias y vivencias. Dando prioridad al intercambio de opiniones y la participación entre los alumnos/as. Como material se utilizará presentaciones que incluye videos educativos que servirá de apoyo a las explicaciones.

Igualmente se ofrecerá apoyo y asesoramiento individual para aquellos alumnos/as que los soliciten.

Se utilizará también material proporcionado por la marca EVAX, para trabajar estos aspectos.

### **CONTENIDOS**

- Se trabajará la autoestima, crecer no es meramente un fenómeno físico, sino que existen muchos cambios emocionales que implican una disminución de la autoestima. Se trabajará la sensibilización sobre las etiquetas y limitaciones sociales que pueden afectar a la autoestima en los adolescentes.

- Cambios corporales y los desafíos que se plantean a raíz de la pubertad, el crecimiento y el desarrollo. Información sobre productos de protección femenina que incluye muestras.