

PROGRAMA INTELIGENCIA EMOCIONAL



Este programa para el desarrollo de la inteligencia emocional que presentamos a continuación surge del trabajo conjunto entre los Servicios Sociales del Ayuntamiento de Cabanillas del Campo (Guadalajara) y los orientadores de los centros educativos públicos de dicha localidad.

El diseño y puesta en práctica de este programa para el desarrollo de la inteligencia emocional nace a raíz de una necesidad real detectada en nuestro entorno escolar.

En nuestros centros escolares, y en el desarrollo de la vida misma, observamos en los alumnos una carencia importante en las habilidades para el reconocimiento y control de las emociones en sí mismos y en los demás, lo que dificulta muchas veces un desarrollo personal equilibrado, una adecuada convivencia y una integración completa en la sociedad.

A comienzos del año 2015, y dentro del trabajo conjunto entre las Trabajadoras Sociales del Ayuntamiento de Cabanillas y los orientadores de los centros educativos de la localidad, se planteó la necesidad de trabajar aspectos relacionados con la mejora de las habilidades sociales y el conocimiento de uno mismo, tanto en niños como en adolescentes.

Desde los Servicios Sociales, y dentro del Plan PRIS, se organizaron dos talleres, uno de "Resiliencia infantil" y otro de "Resiliencia adolescente". Los talleres fueron impartidos por Patricia de Calatrava especialista en Terapia Familiar. Se trabajó de manera coordinada entre las personas encargadas de llevar a cabo el programa y los orientadores de los centros educativos, tanto en el diseño del programa, en la determinación de los objetivos de trabajo como en la selección del alumnado que podría participar en ellos.

Los talleres se llevaron a cabo de manera satisfactoria, pero se consideró que sería adecuado plantear este tipo de intervención a un mayor número de población, y dentro de un marco más normalizado como es el entorno escolar. De esta manera los alumnos con más dificultades para la gestión de las emociones y con problemas de relación con los demás, podrían aprender de las aportaciones y modos de actuar de sus iguales.

Tras barajar diversas opciones, se determina elaborar un programa para el desarrollo de la inteligencia emocional para los alumnos de los tres colegios públicos de la localidad. Al ser un proyecto nuevo y contar con poco tiempo para su diseño y planificación, se acuerda elaborarlo

para un solo nivel educativo, con el fin de ir extendiéndolo progresivamente al resto de los niveles en años siguientes, si se considera conveniente.

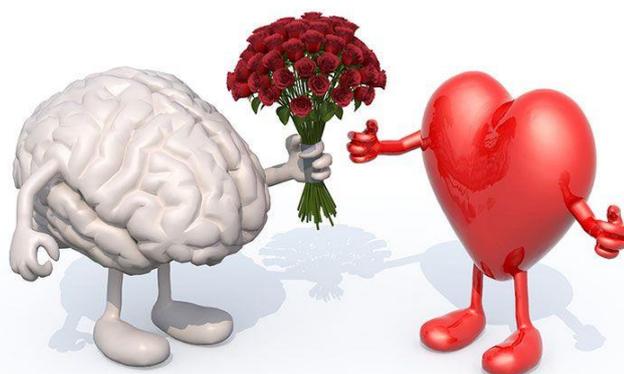
En el curso 2015-16 se diseña el programa, se seleccionan las actividades para los alumnos, y se pone en práctica, de manera desigual en los tres colegios de la localidad.

Este programa se ha revisado y completado durante el inicio del curso 2016-17, con el objetivo de adaptarlo mejor a las necesidades y características de los alumnos a los que va dirigido. Además, se ha ampliado el programa y se ha adecuado para su desarrollo y puesta en marcha en el instituto.

El actual programa se engloba dentro de los programas para la prevención y el desarrollo, ya que centran la intervención en la adquisición de competencias básicas, fomentando el desarrollo integral del individuo. El programa de Inteligencia Emocional debe considerarse como eje transversal dentro de las demás áreas.

Tomando como referencia los objetivos generales de los programas de Educación Emocional propuestos por Bisquerra (2003:16), hemos seleccionado los siguientes para nuestro programa:

- ⊗ Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones
- ⊗ Favorecer el desarrollo integral del alumno
- ⊗ Desarrollar la capacidad de comprender y regular las propias emociones.
- ⊗ Proporcionar estrategias para el desarrollo de competencias básicas para el equilibrio personal y la potenciación de la autoestima.
- ⊗ Potenciar actitudes de respeto y tolerancia.
- ⊗ Desarrollar una mayor competencia emocional en las relaciones sociales.
- ⊗ Potenciar la capacidad de esfuerzo y motivación ante el trabajo.
- ⊗ Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- ⊗ Desarrollar la capacidad de control.
- ⊗ Favorecer el bienestar.



APRENDER A ENTENDER MIS EMOCIONES



ENOJO

Respira, cuenta hasta 5. No hables enojado para evitar así que las discusiones aumenten y que digas algo de lo que luego puedas arrepentirte.



FRUSTRACIÓN

¡Ánimo! Comprende que las cosas no siempre bajo tu control, enfoca la energía en lo que sí puedes cambiar y da lo mejor de ti.



ENVIDIA

No te compares con tus compañeros. Enfócate en **dar lo mejor de ti.** Propónte logros, alcánzalos y celebra con los demás tus logros y los de ellos.



ALEGRÍA

Celebrar es importante, hazlo, te lo mereces, pero **con mesura.** La alegría puede derivar a euforia, llevándote a tomar decisiones poco acertadas, además puede herir tu entorno.



RECHAZO

Crear y mejorar tu entorno es algo que depende de ti mismo. **Abraza las diferencias** y aprovéchalas para crecer. Practica la tolerancia.