



Colexio Don Bosco Salesianas
Rúa Estrada 5 - 36209 Vigo
Teléfono 986 231 149
Fax 986 211 301
E-mail: cpr.sanjuan.bosco@edu.xunta.es
Web: centros.edu.xunta.es/cprdonbosco

A EDUCACIÓN EMOCIONAL

CURSO 2015-16

Por que é importante a intervención nas emocións?

En primeiro lugar, o baixo nivel de competencias emocional do colectivo de adolescente demostra un observable “analfabetismo emocional” (Goleman, 1996) que desemboca en comportamentos desadaptativos (Bisquerra, 2003) como por exemplo: o consumo de sustancias nocivas, trastornos alimentarios, violencia de xénero, numerosos actos de violencia dentro e fóra do ámbito escolar, dende o renomeado *bullying* escolar hasta as vexacións gravadas cun dispositivo telefónico e que posteriormente son colgadas en Internet (cyber-bullying) ou enviadas entre os adolescentes.

Dende o punto de vista psicopedagógico, Álvarez(2001) observou a necesidade da intervención socio –emocional dados os altos índices de fracaso escolar, dificultades de aprendizaxe, abandono dos estudos, dificultades na relación cos compañeiros/as... Isto provoca un claro déficit de madurez emocional e estados emocionais negativos, provocando así a escasa actitude e motivación das persoas estudantes ante o mundo académico.

En segundo lugar, e tendo en conta as situacións antes descritas, o desenvolvemento da intelixencia emocional e, por tanto, o desenvolvemento das competencias emocionais (Bisquerra, 2000 e Goleman, 1995), céntrase na prevención de factores de risco na aula (Ibarrola, 2004) co fin de mellorar as relacións interpersoais do alumnado e o seu benestar subxectivo (Extremera e Fernández Berrocal, 2004)

DEFINICIÓN DA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Segundo Bisquerra (2000) Proceso educativo, continuo e permanente que pretende potenciar o desenvolvemento emocional como complemento indispensable da cognición, constituíndo ambos elementos esenciais no desenvolvemento da personalidade integral. Capacita ó alumnado de coñecementos e competencias emocionais que lle permiten afrontar a vida tanto persoal como profesional con éxito e aumentar o benestar a nivel de saúde e de convivencia.

PROGRAMA DA EDUCACIÓN EMOCIONAL NO CPR PLURILINGÜE DON BOSCO

1. OBXECTIVOS	Promover o desenvolvemento integral do alumnado. Adquirir un mellor coñecemento das propias emocións. Identificar as emocións no resto das persoas que nos rodean. Desenvolver a habilidade para regular as propias emocións. Prever os efectos nocivos das emocións negativas. Desenvolver a habilidade para xerar emocións positivas. Desenvolver a habilidade de automotivarse. Adoptar unha actitude positiva ante a vida. Mellorar as relacións interpersoais. Desenvolver as habilidades da vida para o benestar persoal e social.
2. CONTIDOS	A Intelixencia Emocional. Coñecemento das propias emocións e as do resto. Autoestima. Automotivación. Empatía. Resolución de conflitos. Habilidades da vida. Habilidades sociais. Comprensión e regulación das emocións.
3. EFFECTOS ESPERADOS	Aumento das habilidades sociais e das relacións interpersoais satisfactorias. Diminución de pensamentos autodestrutivos, mellora da autoestima. Diminución do índice de violencia e agresións. Menor conduta antisocial o socialmente desordenada. Menor número de expulsións da aula. Mellorar o rendemento académico. Diminución na iniciación ó consumo de drogas. Mellor adaptación escolar, social e familiar. Diminución da tristeza e da sintomatoloxía depresiva. Diminución da ansiedade e do estrés. Diminución dos desordes relacionados coa comida.

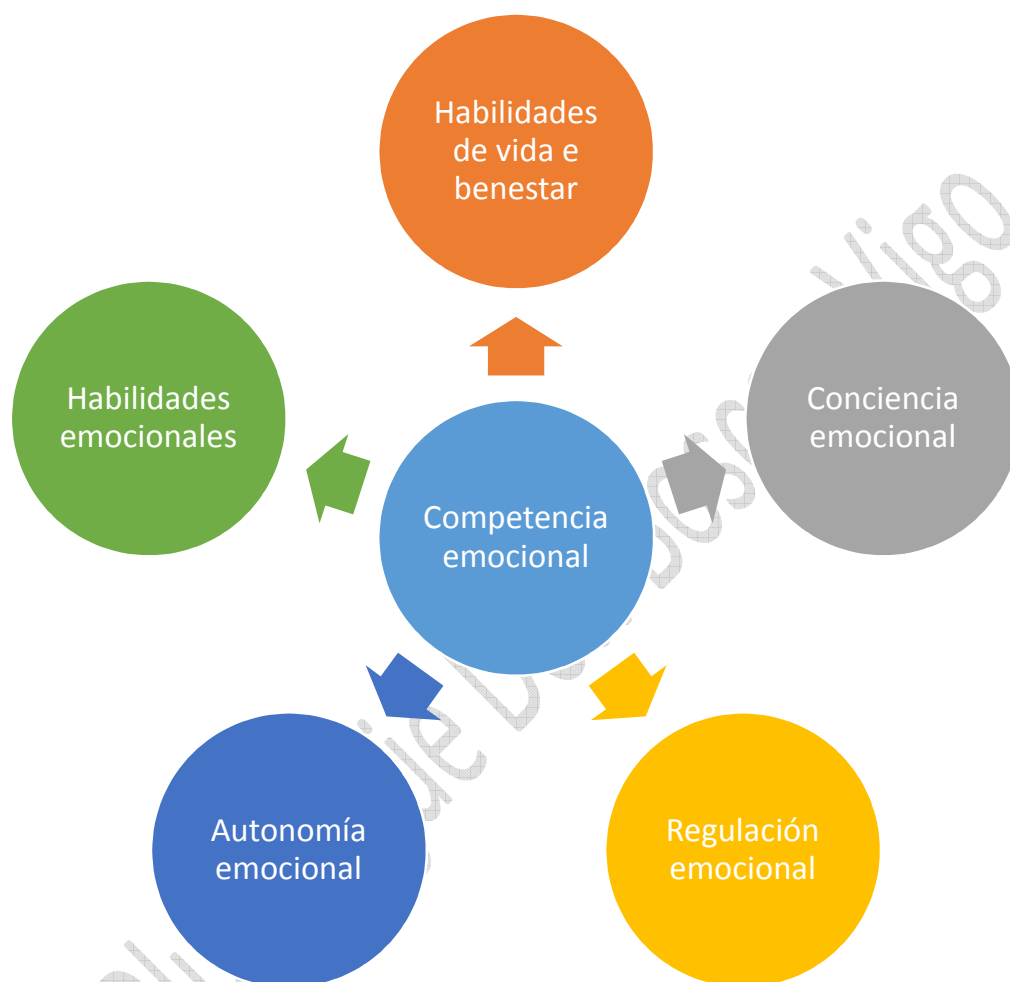
4. Bloques temáticos.

O programa enmarcado na competencia emocional divídese en dúas partes:

Competencias intrapersoais (van dirixidas á propia persoa)	Competencias interpersoais (van dirixidas ó resto)
• Conciencia emocional. • Regulación emocional.	• Habilidades socioemocionais. • Habilidades de vida e benestar.

- **Autonomía emocional.**

Segundo esta división estruturáronse as actividades en cinco bloque temáticos que deberíamos contemplalos como unha unidade, xa que as competencias están relacionadas entre si.



COMPETENCIA	DIMENSIÓN E DESEMPEÑOS DA COMPETENCIA
1ª competencia: Conciencia emocional	Permítenos darnos conta e ser conscientes de: – O que sentimos. – Poñer nome ás emocións que sentimos. Vocabulario emocional. – Identificar e ser conscientes das emocións das demais persoas, – Conciencia do propio estado emocional. – Comprender o significado e as vantaxes ou desvantaxes de cada unha das emocións.
2ª competencia: Regulación emocional	Permítenos responder de xeito adecuado ás distintas situacións emocionalmente intensas (estrés, frustración, esgotamento, enfado, debilidade, medo, inseguridade, ledicia, ilusión...)

	– Estratexias de regulación emocional: diálogo interno, relaxación, reestruturación cognitiva... – Estratexias para o desenvolvemento de emocións positivas. – Regulación de sentimentos e impulsos.
3ª competencia: Autonomía emocional	Permítenos ter confianza en nos mesmos/as, ter autoestima, pensar positivamente, automotivarnos, tomar decisións de xeito adecuado e responsabilizarnos de forma relaxada e tranquila. – Noción de identidade, coñecemento de un/unha mesmo/a (Autoconcepto). – Valoración positiva das propias capacidades e limitacións.
4ª competencia: Habilidades socioemocionais	Consiste en ser capaces de manexar cada unha das distintas e variadas situacións sociais co conxunto de emocións positivas e negativas que iso conleva. O desenvolvemento desta competencia implica: – escoita activa e dinámica as outras persoas. Así, farémolles sentir importantes. – Dar e recibir críticas de maneira construtiva. – Comprender ó resto e conseguir que nos comprendan. – Ser asertivo/a no noso comportamento, estando dispostos a ser sinceros/as e expresar o que pensamos, sentimos e facemos ante o resto e ó que representan. – Enfrontarnos intelixentemente a cada un dos conflitos que temos no nosos día a día. – Manter boas relacións interpersoais coas persoas coas que vivimos ou estudamos/traballamos. – Traballar en equipo e implicar as persoas en proxectos e obxectivos.
5ª competencia: Habilidades para a vida e o benestar emocional	O fin último o cal todas as persoas aspiramos con cada un dos nosos logros é conseguir a felicidade (experimentar o benestar subxectivo). Trátase de ofrecer recursos que axuden a organizar unha vida sa e equilibrada, superando posibles obstáculos ca vida poda deparar. – Habilidades de organización (de tempo, traballo, tarefas cotiás) e desenvolvemento persoal e social. – Habilidades na vida escolar, familiar e social. – Actitude positiva e real (mediante plans de acción individual) ante a vida.

5. Procedemento metodolóxico: agrupamentos e actividades.

As actividades realizaranse basicamente de forma colectiva, aínda que de xeito puntual algún neno/a necesite reforzar algún bloque co Departamento de Orientación.