

TAREA INDIVIDUAL

Una vez reflexionadas e interiorizadas las diferentes sesiones, que hemos llevado a cabo en el Cfie de Zamora, durante el curso de formación del profesorado en prácticas, he decidido enfocar esta tarea en uno de los aspectos más importantes, en nuestra labor diaria, como maestros y es a través de las emociones.

Y, **¿qué me ha impulsado a hacerlo?** Pues bien, a lo largo de las cinco sesiones celebradas, cuatro de ellas han mencionado, en varias ocasiones, los términos: emoción, emocionar, ilusión...Con toda la amplitud que estas palabras conllevan. Así nos lo han transmitido: Mariví, Jesús, José Eladio, Pedro y los demás profesionales, de este gran mundo de la educación, con los que hemos tenido el placer de aprender.

Además, en los tres últimos cursos académicos, he tenido el privilegio de haber conocido a **Alberto Ortega Cámara**, coach experto en Inteligencia Emocional.

Y así lo presento en el siguiente enlace:

<https://www.facebook.com/Interbenavente/videos/alberto-ortega-explica-el-programa-de-inteligencia-emocional-en-el-colegio-ferna/64343>

He participado, durante este tiempo, en un seminario en el que llevábamos al aula la formación que íbamos recibiendo de él. Los objetivos meta son:

- Fomentar el conocimiento de un vocabulario relacionado con las emociones.
- Aprender a reconocer e identificar las distintas emociones.
- Favorecer el desarrollo de una adecuada autoestima.

Para ello, y como punto de partida, analizamos dos conceptos clave, emoción frente a sentimiento. Una emoción es una reacción a una situación determinada, a algo que nos ha ocurrido o algo que hemos vivido, frente a sentimiento, que es cómo se manifiesta y expresa el estado afectivo del ánimo. No existen emociones positivas o negativas, va a depender de lo que hagamos con ellas. Las que expresamos de manera positiva, deberíamos potenciarlas,

ya que nos hacen sentir bien, y, las que expresamos de manera negativa, deberíamos evitarlas o controlarlas, ya que nos hacen sentir mal.

¿Por qué es importante trabajar estos aspectos en nuestras aulas? La respuesta es del sentir general, para abordar la presencia de un alumnado muy heterogéneo y con muy distintas necesidades. El planteamiento surge como clave para mejorar la convivencia en los centros.

¿Y, cómo lo hacemos, cuáles son los factores a tratar? Pues bien, entre otros, son: favorecer una educación integral emocional, el respeto, la participación activa del alumnado en la gestión de la convivencia y el cuidado a la hora de abordar los conflictos en el aula y en el centro.

Continuando con el hilo conductor, planteo dos actividades llevadas a cabo en mi mapa estratégico. Una de ellas es “**Cariñograma**”. Esta actividad nos va a servir para generar una mayor unidad en el grupo clase, nos va a ayudar a conseguir en cada alumno una mayor y mejor autoestima, nos va a servir para potenciar y fomentar la necesidad de usar la expresión escrita en el día a día y va a favorecer el aprendizaje de la lectura y la escritura. Además, esta herramienta sirve para entrenar las habilidades sociales básicas:

Felicitar, dar las gracias y pedir disculpas. Afianza las pautas de convivencia y las conductas que conducen a las competencias.



¿Y cómo vamos a conseguir todo esto? La actividad consiste en que cada alumno de la clase tiene un sobre con su nombre en un panel-corcho. Cada uno puede escribir mensajes positivos, de cariño, de cosas que le gustan del compañero. Para ello tenemos a nuestra disposición papeles que podemos

usar. Estos mensajes los dejamos de forma anónima en los sobres. También podemos escribir esas pequeñas cartas en casa y luego traerlas al colegio.

<p>FELICITAMOS POR:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Un trabajo realizado • Una contestación adecuada • Ayudar a otra persona • Solucionar algo sin acusar • Participar en clase: preguntar y aportar ideas. • Cualidades personales • Saber escuchar • Saber intervenir • Ver lo positivo de las personas, las cosas ,y las situaciones. • Ser responsables • Tener iniciativa • Hablar en positivo • Otros...
--	--

<p>PEDIMOS DISCULPAS POR:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Los errores cometidos • Gritar para resolver un conflicto • Culpar • No reconocer los errores • Utilizar un vocabulario inapropiado • No respetar el ritmo de las demás personas • No saber esperar • No escuchar • Interrumpir a una persona que está hablando, trabajando, disfrutando, en espacio personal... • Otros...
--	--

<p>DAMOS LAS GRACIAS:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Por ayuda recibida • Por detalles concretos de amistad • Porque nos escuchan y comprenden • Porque nos esperan sin quejarse • Por una palabra amable • Porque nos divierten • Por un gesto de cariño • Porque juegan contigo • Porque te felicitan • Por las actividades que realizamos • Otros...
--	--

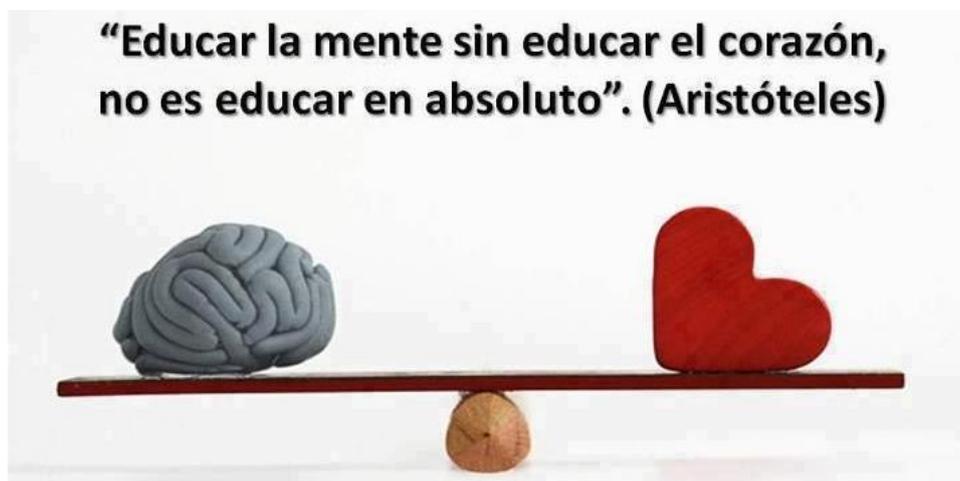
Al final de la semana abriremos los sobres y cada uno leerá sus mensajes.

Con todo ello, el alumnado tiene la oportunidad de interiorizar las pautas de convivencia, llevar el control de los mensajes enviados y reflexionar sobre la información recibida.

El objetivo final es que descubran su potencial, que conozcan sus logros y aprendan de sus errores.



Después de haberlo puesto en marcha, he podido comprobar que esta actividad **contribuye a crear un clima emocional positivo**, a expresar los sentimientos, controlar las emociones y valorar los logros entre compañeros.



Fdo. ANA MARÍA RAMOS MACÍAS 4/1/2020