



# CEIP SAN ROQUE



**PRADOLUENGO**



DOCUMENTO FIRMADO ELECTRÓNICAMENTE Identificador: 0G3UGYQBC77L6

Nº Registro: 20189000341111 Fecha Registro: 12/03/2018 09:33:29 Fecha copia: 16/03/2018 14:33:05

Firmado: MONICA LERONES GORBEA (COLEGIO PUBLICO SAN ROQUE)

Acceda a la página web: <https://www.ae.jcyl.es/verDocumentos/ver?idDOE=0G3UGYQBC77L6> para visualizar el documento original

## ÍNDICE

1. DATOS IDENTIFICATIVOS DEL CENTRO
2. CONTEXTUALIZACIÓN DEL CENTRO
3. NUESTROS OBJETIVOS
4. PROYECTO DE CENTRO: EMOCIÓNATE
  - 4.1. Planteamiento global
  - 4.2. Temporalización
  - 4.3. Justificación del Proyecto
  - 4.4. ¿Por qué elegir la Inteligencia Emocional para la mejora de la Convivencia?
  - 4.5. Nuevas teorías sobre Inteligencia Emocional
  - 4.6. Nuestro centro en la actualidad
  - 4.7. Objetivos del Proyecto:
    - Objetivos Generales
    - Objetivos Específicos
5. REALIZACIÓN DEL PROYECTO
  - 5.1. Organización y Cronograma
  - 5.2. Actividades
    - Actividades Introdutorias
    - Secuencia Actividades mensuales
6. REPERCUSIÓN EN EL ALUMNADO
7. PROYECTOS DE ACTUACIÓN PARA EL FUTURO



**Sin emoción, no hay aprendizaje**



DOCUMENTO FIRMADO ELECTRÓNICAMENTE Identificador: 0G3UGYQBC77L6

Nº Registro: 20189000341111 Fecha Registro: 12/03/2018 09:33:29 Fecha copia: 16/03/2018 14:33:05

Firmado: MONICA LERONES GORBEA (COLEGIO PUBLICO SAN ROQUE)

Acceda a la página web: <https://www.ae.jcyl.es/verDocumentos/ver?idDOE=0G3UGYQBC77L6> para visualizar el documento original

## 1. DATOS IDENTIFICATIVOS DEL CENTRO

Nombre del centro: CEIP SAN ROQUE

Código: 09004841

Dirección: C/Sagrada Familia 67

09260, Pradoluengo (Burgos)

Teléfono: 947 58 62 68

e-mail: [09004841@educa.jcyl.es](mailto:09004841@educa.jcyl.es)

## 2. CONTEXTUALIZACIÓN DEL CENTRO

El CEIP SAN ROQUE, es un centro educativo de carácter público dependiente de la Consejería de Educación y Cultura de la Junta de Castilla y León.

Nuestro colegio se encuentra ubicado en la localidad de Pradoluengo, situado a 49 km de la capital, Burgos.

La localidad cuenta con, aproximadamente 1200 habitantes. Las familias de nuestro centro pertenecen, en general, a una clase media, que se dedica a oficios y profesiones en la zona. En los últimos años, el trabajo ha ido reduciéndose en la comarca, por lo que algunas de las familias, o miembros de ellas han perdido su empleo, bajando en cierto modo el nivel socio-económico.

Así mismo, el escaso empleo en la localidad, ha obligado a familias a trasladarse a Burgos u otros lugares, por lo que también esto ha afectado en la matrícula de nuestro alumnado que ha ido reduciéndose en los últimos cursos.

Actualmente, en el centro están escolarizados un total de **56** alumnos/as tanto de la localidad, como de localidades vecinas, agrupados en 5 clases:

- **Ed. Infantil** cuenta con dos clases, una para 1º y 2º Ed. Infantil (10 alumnos/as), y otra para 3º de Ed. Infantil (5 alumnos/as)
- **Ed. Primaria** están divididos en las clases de 1º y 2º (12 alumnos/as); 3º y 4º (13 alumnos/as) y 5º y 6º (16 alumnos/as).

Nuestro centro cuenta en el presente curso con **8 profesores/as** entre los que están repartidos las distintas tutorías y las especialidades de música, educación física e inglés; así mismo acuden al centro diferentes días a la semana 3 profesores



itinerantes especialistas en audición y lenguaje, pedagogía terapéutica, religión, así como la orientadora del EOEP al que pertenece el centro, que acude 3 días al mes.

### 3. NUESTROS OBJETIVOS

Nuestro centro orienta su labor educativa hacia el logro de la **formación integral del alumno/a**, que le capacite para incorporarse con éxito a la siguiente etapa (ESO) e integrarse en una sociedad libre con ánimo participativo, democrático y tolerante.

Para lograr esto, nos planteamos, entre otros, los siguientes **OBJETIVOS PRIORITARIOS**:

-Que dicha **formación integral** de nuestros alumnos/as se consiga a través del desarrollo de sus competencias básicas, dentro de un clima afectivo y humano, para la **adquisición de valores de respeto, convivencia, solidaridad y esfuerzo**.

- Ajustar el proceso de enseñanza-aprendizaje a las **características individuales de los alumnos**, de forma que se les preste la ayuda precisa a sus necesidades, capacidades e intereses, y se garantice su incorporación activa a la sociedad.

-Que nuestro alumnado asuma como propios **los valores de una convivencia sana, democrática**, basada en el respeto, la atención a la diversidad y la tolerancia.

-La **participación y compromiso de las familias** y alumnos/as en la vida y funcionamiento del Centro, estableciendo unas relaciones de colaboración, responsabilidad en la educación de sus hijos, **englobado** siempre en un **clima de buena convivencia y respeto**.

### 4. PROYECTO DE CENTRO: EMOCIÓNATE

#### 4.1. Planteamiento global:

El proyecto está destinado a **todo el alumnado**. Es un programa de Inteligencia Emocional, por tanto, para Infantil y Primaria. En él están directamente implicados **todos/as los maestros/as**: tutores, especialistas y la orientadora del EOEP, tanto en la preparación, evaluación como en el seguimiento. Para conseguir nuestros objetivos nos proponemos además implicar a **las familias**.



**4.2. Temporalización:** Se desarrolla durante el **curso 2017/2018**, de lunes a viernes, en **tres sesiones lectivas semanales** en cada uno de los grupos clase, aunque también se trabaja **día a día en la rutina diaria** de una manera **globalizada**.

Cada mes el claustro se reunirá en dos sesiones para planificar, desarrollar y evaluar qué actividades grupales y que dinámicas se realizarán en las clases durante ese mes, así mismo se evaluarán las actividades realizadas en el mes anterior, con el objetivo de reajustar la propuesta educativa, adaptándose a las necesidades. Finalmente en la última semana de cada mes, procedemos a la evaluación del proyecto, tanto con los/as niños/as y maestros/as.

Además, el claustro de maestros/as realizamos con la **ayuda desinteresada de Julia de Miguel (Coaching en Inteligencia Emocional), un pequeño seguimiento y asesoría en el centro**, que nos ayuda a realizar actividades, cómo enfocarlas y cómo podemos sacar lo mejor de nuestros alumnos. Así como a poner en común que dificultades encontramos y como poder resolverlas.

**4.3. Justificación del Proyecto:**

Desde el **curso 2015-2016** en el CEIP SAN ROQUE, orientamos parte de nuestra labor educativa a **integrar la mejora de la convivencia en nuestra práctica diaria**.

Para ello, como **primer paso** se reviso y se realizo un **nuevo Plan de Convivencia**, siendo este el primer instrumento que regule y ayude a mejorar la calidad de la convivencia escolar. Principalmente, porque creemos **que aprendizaje y buena convivencia son dos aspectos estrechamente ligados entre sí**, ya que se condicionan mutuamente y que requieren el respeto de derechos ajenos y el cumplimiento de obligaciones propias constituyendo una finalidad y un verdadero reto de la educación actual en su compromiso por conseguir una sociedad mejor.

Será en el **curso 2016-2017**, cuando este proyecto comienza sus andanzas. Para ello, se propone un medio o **instrumento para mejorar dicha convivencia**. Entre todo el claustro decidimos que la **Inteligencia Emocional** sería **un medio idóneo para promover valores de convivencia, respeto y tolerancia entre nuestros alumnos/as**.

Desde los primeros meses de dicho curso se propone centrar la formación del profesorado en educación emocional, un tema que nos concierne y por el que nos sentimos motivados desde el primer momento. A esta motivación se suma el hecho



objetivo de que uno de los pequeños problemas de este centro es, en ocasiones, la convivencia entre el alumnado, entre el que percibimos tratos descorteses, insultos, malas formas a la hora de dirigirse a los otros/as compañeros/as y una falta considerable de modales básicos. Eso nos hace llevar a cabo durante ese curso el proyecto “6 MESES, 6 CAUSAS” centrado sobre todo en trabajar los aspectos básicos de la convivencia (los saludos, los agradecimientos, la cortesía...). Desde enero a junio trabajamos cada mes un objetivo; “nos saludamos”, “nos despedimos”, “agradecemos”, “nos preocupamos”.

Así mismo, entre el claustro reflexionamos y valoramos que si realmente queremos incidir en el alumnado en este tema y darle la importancia que creemos se merece, debemos comenzar formándonos nosotros en materia de emociones.

El claustro, casi en su totalidad, se inscribe al curso presencial ofertado por el Centro de Formación del Profesorado en Burgos “Inteligencia emocional”, al acudimos cada jueves en sesión presencial para trabajar de manera teórica y práctica la gestión de emociones.

A partir de este momento nos convencemos de la cantidad de posibilidades que ofrece esta rama, y lo necesaria que es en nuestro centro. Este sentimiento se acentúa tras una serie de conflictos y problemas de convivencia acaecidos entre las clases de 3º y 4º de educación primaria durante el mes de diciembre y se pusieron en práctica diferentes actividades y dinámicas de grupo para llevar a cabo un programa de prevención primaria, secundaria y terciaria con el fin de evitar que los conflictos escolares fuesen a más. Todo ello se trabajó a través del desarrollo de la inteligencia emocional, con muy buenos resultados.

#### **4.4. ¿Por qué la Inteligencia Emocional para la mejora de la Convivencia?**

**La Educación Emocional pretende dar respuesta a un conjunto de necesidades sociales que no se encuentran atendidas de forma adecuada en la actual educación formal** (Bisquerra, 2003). Existen una serie de capacidades, relacionadas con el mundo de las emociones, que resultan de vital importancia para todas las esferas de la vida. El concepto de *Inteligencia Emocional* se refiere a estas habilidades, es la capacidad humana de sentir, entender, gestionar y modificar estados emocionales tanto en uno mismo, como en los demás. *La competencia social y ciudadana* tiene como fin que los alumnos sean capaces de **relacionarse adecuadamente y comportarse cívicamente**.



Las competencias socio-emocionales son un aspecto básico del desarrollo humano y de la preparación para la vida.

*“La Educación Emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objetivo de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se le plantean en su vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social” (Bisquerra 2000).*

Es sabido que la mayoría de las habilidades que nos conducen a una vida plena son emocionales y no intelectuales. Aprender a regular las emociones y las de los que nos rodean es una meta educativa. Lo que sienten los niños sobre sus experiencias de aprendizaje, debe ser tan importante, como lo que aprenden. Por tanto, creemos que las emociones deben ser parte del currículum en la edad temprana.

En las primeras etapas de la escolarización, el desarrollo emocional juega un papel esencial para la vida y constituyen la base o condición necesaria para el progreso del niño en las diferentes dimensiones de su desarrollo.

#### **4.5. Nuevas teorías sobre Inteligencia Emocional**

En 1983 Gardner publicó *Frames of Mind*, donde reformula el concepto de la inteligencia a través de la teoría de las Inteligencias Múltiples, bajo la cual se establece que poseemos diferentes tipos de inteligencia y cada una es relativamente independiente de las otras.

La inteligencia no es vista como algo unitario que agrupa diferentes capacidades específicas con distinto nivel de generalidad, sino como un conjunto de inteligencias múltiples, distintas e independientes.

Según Gardner, el famoso “CI”, o “Cociente Intelectual”, inventado por Binet mide sólo dos de las ocho inteligencias que poseemos. **Con el tiempo se vio que el hecho de tener un CI alto o muy alto, no significaba en absoluto éxito o adaptación social.** Al mismo tiempo, personas con un CI dentro de la normalidad, destacan en la vida como empresarios, periodistas, músicos o deportistas.



Para Gardner, la inteligencia es un potencial genético que luego tiene que ser desarrollado por la educación y que se utiliza para solucionar problemas y para crear productos nuevos. Esta inteligencia se puede manifestar en ocho campos distintos: Lingüística, Lógico-matemática, Espacial, Cinética, Musical, Natural-Ecológica, Intrapersonal, Interpersonal. Gardner introdujo dos tipos de inteligencia relacionadas con la inteligencia social de Thorndike: las inteligencias intrapersonal e interpersonal.

La **inteligencia interpersonal** se construye a partir de la capacidad para **establecer buenas relaciones entre las personas**, para sentir distinciones entre los demás, en particular, contrastes en sus estados de ánimo, temperamento, motivaciones e intenciones.

La **inteligencia intrapersonal** hace referencia a la vida emocional propia de cada persona, al **conocimiento de sus sentimientos y la capacidad para dirigir la propia conducta**.

El concepto de Inteligencia emocional nació de la necesidad de responder al interrogante: ¿por qué hay personas que se adaptan mejor que otras a diferentes situaciones de la vida diaria? Estos autores defienden un modelo de habilidad y definen la Inteligencia Emocional como: "*La habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual.*" (Mayer y Salovey, 1997).

#### **4.6. Nuestro centro en la actualidad**

Por todas las razones enumeradas, **en el presente curso, 2017- 2018**, cargados de la ilusión que arrastramos del año anterior, el grupo de docentes que formamos el nuevo claustro, continuamos el proyecto que habíamos comenzado cursos anteriores, **apostando para que la educación emocional forme parte del currículo del centro**, y podamos destinar en todas las clases horario para trabajar este tema.

Para ello, a **nivel de centro se modificaron las sesiones** de la mañana pasando de 5 sesiones a 6 y **reservando los 25 últimos minutos de tres de ellas a trabajar este proyecto a través de actividades de rol playing, dinámicas, habilidades sociales, diferentes técnicas y estrategias a través de las cuales se prevenga y mejore la convivencia entre los alumnos**. Relacionaremos en la medida



de lo posible todas las áreas con esta temática, realizándolo de una manera globalizada y procuraremos, sobre todo, que nuestros alumnos/as conozcan más de cerca sus emociones, y como gestionarlas con el fin de encontrar un mejor clima de convivencia y como punto facilitador del aprendizaje respondiendo a las necesidades de cada uno.

La finalidad principal del proyecto es que el alumnado conozca cuáles son sus sentimientos, que sepan expresar y gestionar sus emociones, que conecten con las emociones de otras personas, que puedan resolver los conflictos de la vida diaria de una forma más asertiva y por tanto más feliz. Aprender a regular las emociones más desagradables (como la ira o la rabia) para prevenir comportamientos de riesgo y preparar a los niños en estrategias de afrontamiento para enfrentarse a situaciones adversas con mayores probabilidades de éxito.

Nuestra propuesta, parte del referente legislativo actual tanto estatal como autonómico y del proyecto educativo de centro, el plan de convivencia y el plan de atención a la diversidad, y teniendo en cuenta por tanto las características y organización de nuestro centro, así como a los alumnos, sus características y necesidades individuales; el objetivo principal es que la Educación Emocional debe integrarse en la acción tutorial.

#### **4.7. Objetivos de nuestro Proyecto**

##### ***Objetivos generales***

El programa de Educación Emocional que presentamos tiene una **doble finalidad**:

-Favorecer el desarrollo adecuado de la personalidad y del conocimiento social para conseguir el máximo bienestar social del alumnado.

-Prevenir la aparición de problemas o disfunciones en este desarrollo que podrían desembocar en conductas desadaptadas o violentas.

Para la consecución de estos objetivos buscaremos estimular el desarrollo y adquisición de las habilidades emocionales más importantes, planteándonos los siguientes objetivos más específicos.

##### ***Objetivos específicos:***

1. Adquirir una adecuada conciencia de las emociones propias y ajenas.



2. Favorecer el desarrollo de estrategias para la regulación emocional.
3. Desarrollar un conocimiento ajustado de uno mismo y una autoestima positiva.
4. Enseñar habilidades sociales para cooperar y trabajar en equipo.
5. Adquirir habilidades para comunicarse de manera asertiva.
6. Aprender a ponerse en el lugar del otro desarrollando la empatía.
7. Proporcionar estrategias para resolver conflictos de manera constructiva y "no violenta".
8. Identificar e interpretar el lenguaje no verbal

## 5. REALIZACIÓN DEL PROYECTO

### 5.1. Organización y Cronograma del Proyecto:

#### Planificación general:

Durante los meses de octubre y noviembre el claustro profesores/as realizó varias reuniones con el siguiente fin:

- Organización del proyecto (lluvia de ideas y puesta en común), sesiones, actividades y calendario.
- Realización en las clases de actividades introductorias en los meses de Octubre y Noviembre
- Sesiones de asesoramiento con la coaching Julia de Miguel
- Elaboración de materiales relacionados con la emoción del mes.
- Puesta en común y evaluación mensual de las actividades realizadas.

#### Cronograma:





## 5.2. Actividades:

### Actividades Introdutorias en las clases (meses de octubre y noviembre)

Durante las sesiones de preparación y planificación para futuras actividades, con el fin de trabajar la inteligencia emocional en el aula, se realiza una lluvia de ideas entre todo el claustro de maestros/as. Entre todos/as aportamos opiniones, desarrollando un trabajo cooperativo en el cual se reparten distintos roles.

Así mismo, para el buen desarrollo de nuestro proyecto, contamos con la colaboración desinteresada de Julia de Miguel. Durante las sesiones dirigidas por ella, fuimos guiados en la búsqueda y experimentación de nuestras propias emociones.

Algunas de las primeras actividades llevadas a cabo en las clases son:

¿CÓMO ME SIENTO HOY?



En todas las clases hemos destinado un rincón o espacio para las emociones. En él, se encuentra un cuadrante de las emociones más básicas (alegría, enfado, tristeza, miedo, tranquilidad y enamorado/a, entre otras) en el que diariamente cada alumno/a coloca su depresor (con su nombre) en el lugar de la emoción que siente en ese momento. Los depresores son colocados a primera hora. Debido a que nuestro colegio es un centro de sección bilingüe, los cuadrantes fueron realizados también en inglés, aprendiendo así vocabulario relacionado con emociones en lengua extranjera.



CAJA DE LOS SENTIMIENTOS:



También existe en las distintas clases (Ed. Primaria), y el objetivo de la misma será que aquellos niños/as que les cuesta más expresarse, o que debido a algún conflicto no se atreven a contarlo, puedan hacerlo a través de esta caja donde puedan escribir de forma anónima lo que ellos/as quieran y los mensajes que en ella se escriban sólo les podrá leer el profesor/a.



LECTURA DE CUENTOS



Aunque existen muchos cuentos que hablen de emociones, hemos partido principalmente de tres de ellos.

- Para Ed. Infantil, El monstruo de colores (Ana Llenas)
- 1º Internivel Primaria: El Emocionómetro del Inspector Drilo (Susana Isern)
- 2º Internivel Primaria: El Emocionario (Cristina Nuñez y Rafael Romero)



Elegimos estos cuentos, por parecernos más adaptados a las edades de cada ciclo, no obstante, todos ellos se han visto en todas las clases y todo el alumnado conoce estos y otros libros que existen de referencia en las aulas y biblioteca escolar.

ACTIVIDADES DE DIÁLOGO Y DEBATE EN LAS CLASES



Durante el mes de noviembre, se trabajó el autoconocimiento, teniendo en cuenta las debilidades y fortalezas de los alumnos, visto desde su punto de vista y desde la perspectiva de sus compañeros. Se elaboró una plantilla para describir las situaciones en las que hay que pedir perdón.



PRIMERA ACTIVIDAD GRUPAL: EMOCIÓNATE

Una vez dialogado e introducido en las distintas clases nuestro proyecto, realizamos la primera actividad a nivel grupal (todo el colegio), que tiene por título EMOCIÓNATE, al igual que nuestro proyecto.

Es la carta de presentación del mismo, y la realizamos todos/as los alumnos/as del colegio en el mes de noviembre

Nos sirvió como punto de partida para introducir las emociones dentro de cada aula, en particular y en toda la comunidad educativa, en general. Previa a la actividad, realizamos en las distintas clases actividades introductorias (algunas de ellas expuestas anteriormente), en las que fuimos presentando a los niños/as distintos materiales, cuentos, cortos...donde fomentar el diálogo y la conversación con ellos/as sobre el mundo de las emociones. Con el fin de que una buena gestión emocional, una buen conocimiento de nuestro mundo interior, sabiendo qué me sucede, por qué y cómo puedo gestionarlo nos hará sentirnos mejor, aprender mejor y por supuesto, convivir mejor.

Durante la actividad, se llevó a cabo la **realización y exposición del mural con forma de corazón sobre las cosas que nos hacen sentir bien**. Este gran corazón fue realizado por todos los alumnos/as y maestros/as del centro. También el personal de comedor participó. Cada alumno individualmente expresó aquello que le hacía sentir bien o lo que producía sensación de satisfacción consigo mismo y para con los demás.

El resultado se encuentra situado a la entrada del centro, como parte del título EMOCIÓNATE.



En torno al corazón de la actividad emociónate, cada alumno ha coloreado su monstruo de colores. Una vez finalizado el coloreado, hemos procedido a la pegada de los monstruos en el mural. Este es el resultado.





Por último se realizó un cuadrante con las emociones que se van a trabajar en cada uno de los meses. El orden de las emociones a trabajar es el siguiente: Alegría, tristeza, amor, enfado, calma y miedo.

Y a su vez, destinamos 6 pasillos del centro, donde la temática de los mismos será, en cada pasillo una emoción, existiendo por tanto un pasillo para cada emoción trabajada donde se decorarán entre actividades realizadas por los niños/as y los maestros/as. Se acuerda hacer fotos individuales con cada una de las emociones trabajadas, las cuales servirán para la decoración de los pasillos del centro, a partir de las emociones descritas en el cuento, **El monstruo de colores**.

### Secuencia de Actividades Mensuales

A continuación, adjuntamos los cuadros de las actividades mensuales y la emoción trabajada en los mismos.

Como rutina mensual y actividades comunes a cada emoción, se presentará la ficha de cada emoción, que será la primera actividad que se llevará a cabo en las clases, así como la realización de fotos de todos/as los alumnos/as haciendo referencia a cada emoción. Después de forma más específica se trabajará cada emoción con distintas dinámicas de grupo, actividades de dramatización, debates y diálogos en las clases, visionado de vídeos, lectura de cuentos...para concluir con una actividad grupal que realizará todos/as los niños/as del colegio (desde 1º Infantil hasta 6º de Primaria).



*\*Al finalizar la exposición de las distintas actividades, adjuntamos fotos de alguna de ellas.*





DOCUMENTO FIRMADO ELECTRÓNICAMENTE Identificador: 0G3UGYQBC77L6

Nº Registro: 20189000341111 Fecha Registro: 12/03/2018 09:33:29 Fecha copia: 16/03/2018 14:33:05

Firmado: MONICA LERONES GORBEA (COLEGIO PUBLICO SAN ROQUE)

Acceda a la página web: <https://www.ae.jcyl.es/verDocumentos/ver?idDOE=0G3UGYQBC77L6> para visualizar el documento original

# LA ALEGRÍA

¿Qué emociones están relacionadas con la alegría?



ilusión

satisfacción

entusiasmo

felicidad

enforia

La **ALEGRÍA** es un estado de ánimo agradable y vivo, fresco y luminoso, genera bienestar general, que produce altos niveles de energía positiva y una gran disposición a hacer y compartir. Se manifiesta en signos externos, por lo que suele ser percibido por otras personas, ya que quien experimenta alegría, la revela en su apariencia, lenguaje, decisiones y actos. **MUY IMPORTANTE!! LA ALEGRÍA SE CONTAGIA.**

La alegría nos hace ser más positivos y más optimistas, “ver el vaso medio lleno”. Hay expertos que distinguen entre la alegría pasajera, fruto de un rato con un amigo, un chiste, una película, recibir un premio... y la alegría como una tendencia vital, que sería la actitud normal que ostenta una persona para vivir su vida, es decir, que toma la alegría como un valor sobre el cual guiará sus decisiones, actitudes y pensamientos.

## DICIEMBRE: Trabajamos la ALEGRÍA

<p><b>EMOCIONES RELACIONADAS</b></p>	<p>Trabajaremos también las emociones relacionadas con la ALEGRÍA como: ILUSIÓN, EUFORIA, FELICIDAD, ENTUSIASMO, SATISFACCIÓN.</p>
<p><b>ACTIVIDADES Y DINÁMICAS EN LAS CLASES</b></p>	<p>-PRESENTACIÓN FICHA ALEGRÍA. Hablar y dialogar sobre ella.</p> <p>-Hacemos FOTOS con cara de contentos y alegres, para decorar Pasillo de la Alegría.</p> <p>-Hablar de la importancia del BIENESTAR, ¿QUÉ COSAS NOS HACEN SENTIR BIEN?</p> <p>-TENEDERO DE PALABRAS BONITAS : Buscar palabras relacionadas con la alegría (sonrisa, diversión, fiesta, música...) . En el pasillo de la alegría colgaremos estas palabras en una especie de cuerda, que simulará "un tendedero de ropa".</p> <p>-CAJA DE LAS SONRISAS. Cada clase tendrá una caja dónde habrá guardadas sonrisas que puedan coger si las necesitan.</p> <p>-TAKE A SMILE: Cárteles por los pasillos, donde se puedan recoger sonrisas.</p> <p>-Hablar de la NAVIDAD, período de alegría</p>
<p><b>ACTIVIDADES CONJUNTAS (Todo el colegio)</b></p>	<p>- Actividades de NAVIDAD :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• campanas decorativas que realizarán y decorarán todos/as los niños/as del cole;</li> <li>• Festival de Navidad (ensayo de canciones, bailes...);</li> <li>• Decoración e inauguración del alumbrado navideño del cole (invitación a las familias)</li> <li>• Carta a los Reyes</li> <li>• Chocolatada el último día de clase</li> </ul>



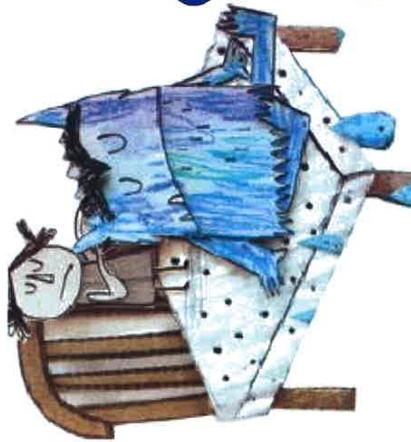


DOCUMENTO FIRMADO ELECTRÓNICAMENTE Identificador: 0G3UGYQBC77L6

Nº Registro: 20189000341111 Fecha Registro: 12/03/2018 09:33:29 Fecha copia: 16/03/2018 14:33:05

Firmado: MONICA LERONES GORBEA (COLEGIO PUBLICO SAN ROQUE)

Acceda a la página web: <https://www.ae.jcyl.es/verDocumentos/ver?idDOE=0G3UGYQBC77L6> para visualizar el documento original



# LA TRISTEZA

¿Qué emociones están relacionadas con la tristeza?

soledad

melancolía

desamparo

desaliento

decepción

nostalgia

**Sin TRISTEZA no podría existir la ALEGRÍA.** Son complementarias. Pero cuidado! La tristeza también puede llevarte a perder ilusión , e incluso depresión, uno de los malos endémicos en el mundo de las emociones. Junto con la ira, la tristeza es la emoción más reprimida. Debemos cambiar nuestro concepto de las llamadas “emociones negativas”, aquellas emociones que no nos gustan. Las emociones son adaptativas, aparecen para cumplir una misión concreta. La tristeza es la emoción que nos empuja al recogimiento, a la introspección. Es uno de los mejores caminos para mejorar en nuestro autoconocimiento, y por tanto, a nuestro crecimiento personal.

**Pero cuidado!!! No debes regodearte de ella. Siempre, tras un momento de tristeza, debemos intentar que vuelva a aparecer la alegría, buscar nuevas ilusiones.** Para ello, algo tan sencillo como un abrazo, el cariño de otra persona, compartir algo con un amigo/a, la música... puede hacernos olvidar la tristeza.

## ENERO: Trabajamos la TRISTEZA

<p><b>EMOCIONES RELACIONADAS</b></p>	<p>Trabajaremos también las emociones relacionadas con la tristeza como: DESALIENTO, NOSTALGIA, SOLEDAD, MELANCOLÍA, DECEPCIÓN, DESAMPARO</p>
<p><b>ACTIVIDADES Y DINÁMICAS EN LAS CLASES</b></p>	<p>-PRESENTACIÓN FICHA TRISTEZA. Hablar y dialogar sobre ella. -Nos hacemos FOTOS con caras tristes para decorar Pasillo de la Tristeza. -Hablar del BLUE MONDAY, conocido como el lunes más triste del año. Investigar qué razones existen para llamarlo así. -LÁGRIMAS AZULES. Reflexionamos sobre qué cosas nos hacen estar tristes. En un modelo de lágrima (cartulina) cada niño/a escribirá o dibujará que le provoca estar triste. Estas lágrimas se colgarán el Pasillo de la Tristeza. -SALVAVIDA DE LA TRISTEZA. Por clases, debatir y pensar que cosas pueden hacer desaparecer la tristeza o ayudarnos a encontrarnos mejor. Plasmarlo y escribirlo en un salva-vida (Trabajo en grupo) y colgarlo en el pasillo de la tristeza. -CUENTOS, CORTOS,... Ej: Corto "Las jirafas no pueden bailar", Cuento"El patito feo"</p>
<p><b>ACTIVIDADES CONJUNTAS (Todo el colegio)</b></p>	<p>-Realizamos un ejercicio de EXPRESIÓN CORPORAL DE LA TRISTEZA a través de distintas melodías o canciones que inspiren tristeza. -A continuación. todo el colegio a cargo del profesor de educación física, realizamos una SESIÓN DE RELAJACIÓN. -AUDICIÓN "música triste de violín" de la BSO LA LISTA DE SCHINDLER</p>





# EL AMOR

¿Qué emociones están relacionadas con el amor?

ternura

respeto

felicidad

orgullo

admiración

El **AMOR** no es ni muchísimo menos una definición cerrada, pero es difícil establecer una definición precisa del amor. Sin embargo, puede ser considerado como un conjunto de **comportamientos y actitudes** que resultan **desinteresados e incondicionales hacia otra persona**. El amor supone una gran entrega, pero sin perder la identidad. **EI AMOR ES COMPARTIR, APRENDER, DESCUBRIR, ESCUCHAR, COMPRENDER...**

El amor no entiende de idiomas, colores, ideologías, edades o sexos; no seas tú el que lo aleje por prejuicios o miedos. En el lenguaje cotidiano, el amor suele asociarse en forma directa al **amor romántico**, que supone una relación entre dos **personas**. Sin embargo, el término puede aplicarse a otro tipo de relaciones, como el **amor familiar**, el **amor platónico** ,...y a otros sentidos más amplios (amor hacia la naturaleza, al cine...). En todos los casos, el amor representa un sentimiento de gran afecto. Todas estas variantes tienen siempre un denominador común: **respeto, cariño, orgullo, ayuda, comprensión...**



DOCUMENTO FIRMADO ELECTRÓNICAMENTE Identificador: 0G3UGYQBC77L6

Nº Registro: 20189000341111 Fecha Registro: 12/03/2018 09:33:29 Fecha copia: 16/03/2018 14:33:05

Firmado: MONICA LERONES GORBEA (COLEGIO PUBLICO SAN ROQUE)

Acceda a la página web: <https://www.ae.jcyl.es/verDocumentos/ver?idDOE=0G3UGYQBC77L6> para visualizar el documento original

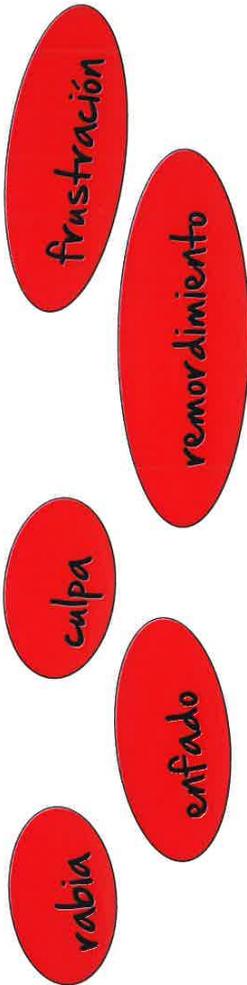
## FEBRERO: Trabajamos el AMOR

<b>EMOCIONES RELACIONADAS</b>	Trabajaremos también las emociones relacionadas con el AMOR como: TERNURA, ADMIRACIÓN, RESPETO, FELICIDAD, ORGULLO.  -PRESENTACIÓN FICHA del AMOR. Hablar y dialogar sobre ella. -Nos hacemos FOTOS con caras de enamorados/as para decorar Pasillo del Amor. -Dialogamos sobre <b>COMPORTAMIENTOS RELACIONADOS CON EL AMOR: RESPETO, AYUDA, ALEGRARSE DEL BIEN DEL OTRO, SABER ESCUCCHAR...</b> Poner ejemplos y dramatizarlos en clase-"¿Qué harías ante esta situación...?" -El Amor es una de las grandes <b>INSPIRACIONES DEL MUNDO DEL ARTE: Música, Pintura, Cine...</b> Buscar por ciclos cuadros, canciones, películas ...basadas en el amor (Por ej: "El beso de Klimt; Casablanca... ) y exponerlo en el pasillo del amor. -"Abrazos gratis" en los recreos, "REGALABRAZOS". Cada día durante una semana dos niños/as de cada clase llevarán un símbolo distintivo con un corazón y un cartel donde pone "regalabrazos". Serán los encargados/as de repartir abrazos por todo el colegio. -Hablar y conocer la historia del TAJ MAJAL , el monumento más grande hecho al amor. -CORTO: "LA GALLINA O EL HUEVO"
<b>ACTIVIDADES Y DINÁMICAS EN LAS CLASES</b>	
<b>ACTIVIDADES CONJUNTAS (Todo el colegio)</b>	<b>-AMIGO INVISIBLE:</b> Haremos un sorteo entre todos/as. En un post-it rosa escribir al compañero que nos haya tocado un mensaje positivo y de cariño. Después del recreo haremos la puesta en común de estos mensajes . Cada niño/a debe adivinar quién le ha escrito y cuando es descubierto, se realiza una foto en la "Love cam". La "Love cam" es un photocall diseñado para la ocasión. Todos los post-it se expondrán el Pasillo del amor.



# LA IRA

¿Qué emociones están relacionadas con la ira?



La **RABIA** o la **IRA** es un enfado grande que se manifiesta con palabras, gritos y ademanes bruscos. Es una emoción que **se expresa a través del resentimiento o de la irritabilidad**. Los efectos físicos de la ira incluyen aumento del ritmo cardíaco, de la presión sanguínea y de los niveles de adrenalina y noradrenalina. La ira es una emoción básica y natural, **experimentada por todos los humanos** en ocasiones, y como tal, tiene valor funcional para sobrevivir.

La ira incontrolada puede, sin embargo, afectar negativamente personal o socialmente la calidad de vida. Bien gestionada nos motiva a luchar por las injusticias y errores, aportándonos fuerza y energía. **La ira debe ser controlada, no llegando nunca a la agresividad.**



DOCUMENTO FIRMADO ELECTRÓNICAMENTE Identificador: 0G3UGYQBC77L6

Nº Registro: 20189000341111 Fecha Registro: 12/03/2018 09:33:29 Fecha copia: 16/03/2018 14:33:05

Firmado: MONICA LERONES GORBEA (COLEGIO PUBLICO SAN ROQUE)

Acceda a la página web: <https://www.ae.jcyl.es/verDocumentos/ver?idDOE=0G3UGYQBC77L6> para visualizar el documento original

## MARZO: Trabajamos la IRA

<b>EMOCIONES RELACIONADAS</b>	<p>Trabajaremos también las emociones relacionadas con la IRA como: RABIA, FRUSTRACIÓN, CULPA, REMORDIMIENTO, ENFADO.</p> <p>-PRESENTACIÓN FICHA de la IRA. Hablar y dialogar sobre ella.</p> <p>-Nos hacemos FOTOS con caras enfadados para decorar Pasillo de la IRA</p> <p>-Cada clase durante este mes realizará una DRAMATIZACIÓN RELACIONADA CON SITUACIONES QUE PROVOCAN CONFLICTOS en clase, en el patio... Nos grabamos en vídeo.</p> <p>-Ver la progresión del enfado a la rabia y a la ira. INFLAMOS GLOBOS PARA MEDIR LA IRA.</p> <p>-LOCALIZAMOS EN EL CUERPO DONDE SENTIMOS LA IRA. Señalamos en una silueta</p> <p>-La ira tiene límites. NO CONFUNDIR IRA CON AGRESIVIDAD (ejemplos). Importancia de la PACIENCIA Y EL PERDÓN.</p> <p>-¿COMO DIBUJAMOS LA IRA? Dibujo individual (Observar colores, caras, garabatos...)</p> <p>-DINÁMICAS: Rasgar periódicos, apretar bolas de embalaje, juegos de roles (profes enfadados, estatuas enfadadas: cuando pare la música parar como estatuas enfadadas.)</p> <p>-CUENTO: La cola de dragón -CORTO: "Control de la ira, Pato Donald"</p> <p>-VISIONADO CONJUNTO de las GRABACIONES de todas las clases y sus dramatizaciones</p> <p>-¿A QUIÉN ME PAREZCO CUANDO ME ENFADO? Situamos en el gimnasio el dibujo de un león, una tortuga y un búho. Analizamos que hace cada animal cuando se enfada y como es su reacción. Cada niño/a se posiciona delante del animal con el que cree más se identifica. Hablamos lo bueno y malo de cada animal.</p>
<b>ACTIVIDADES Y DINÁMICAS EN LAS CLASES</b>	
<b>ACTIVIDADES CONJUNTAS (Todo el colegio)</b>	



# LA CALMA

¿Qué emociones están relacionadas con la calma?



tranquilidad

alivio

paciencia

serenidad

La **CALMA** es la **tranquilidad de ánimo**, se caracteriza por la serenidad y el control emocional. Una de las habilidades de inteligencia emocional es tener la capacidad de mantener la calma en los momentos de dificultad, es decir, mantener la serenidad para poder pensar con tranquilidad. **La calma es un principio de salud**, es decir, buscar la calma de modo consciente en el día a día es una premisa de autocuidado muy importante.

Existen algunos hábitos muy positivos para mantener la calma en el día a día: caminar, establecer un orden de prioridades en la agenda, realizar ejercicios de relajación, escuchar música, cultivar las aficiones, reforzar los momentos de ocio que son fantásticos para compartir planes con amigos... **LA CALMA MEJORA LA CALIDAD DE VIDA**.

Cuando podemos controlarnos a nosotros mismos para estar en **calma**, podemos decir que tenemos absoluto dominio de nuestra vida y de nuestra felicidad. Las personas que día a día se dejan llevar por las dificultades, el estrés,... se hace indispensable que conozcan el **valor de la calma**.

## ABRIL: Trabajamos la CALMA

<p><b>EMOCIONES RELACIONADAS</b></p>	<p>Trabajaremos también las emociones relacionadas con la CALMA como: TRANQUILIDAD, ALIVIO, SERENIDAD, PACIENCIA</p>
<p><b>ACTIVIDADES Y DINÁMICAS EN LAS CLASES</b></p>	<p>-PRESENTACIÓN FICHA de la CALMA. Hablar y dialogar sobre ella. -Nos hacemos FOTOS con caras tranquilos y relajados para decorar Pasillo de la CALMA. -Construimos en las clases un RINCÓN DE LA CALMA . En él habrá mándalas, bolas antiestres, bote de la calma, cascos con música relajante... -Realizar cada niño/a su BOTE DE LA CALMA (purpurina, agua, gomina...) -APRENDEMOS A RESPIRAR. Hablamos de la importancia de una buena respiración para tranquilizarnos en situaciones difíciles. Observamos como la tripa se va inflando (con los más pequeños poner algún objeto que pese poco en la tripa para que vean como sube y baja) y nuestros latidos van tranquilizándose. Hacemos sesiones de 5 min de respiración después de los recreos. -TÉCNICAS DE RELAJACIÓN: "cuento de la tortuga", "contar hasta 10", "yoga" ... -CORTO: "Breathe" (Importancia de la respiración)</p>
<p><b>ACTIVIDADES CONJUNTAS (Todo el colegio)</b></p>	<p>-SESIÓN DE YOGA: Hablar de esta disciplina mental y física, que se origina en la India. Observar algunas de las posturas más sencillas (asanas) y ponerlas en práctica. Dialogar como se han sentido después de la sesión .</p>





# EL MIEDO

¿Qué emociones están relacionadas con el miedo?

envidia

inseguridad

incomprensión

hostilidad

vergüenza

El **MIEDO** es una emoción básica que aparece ante un **peligro real o imaginario**. El miedo aparece cuando piensas que vas a sufrir un daño o que te va a ocurrir algo que no quieres. Existen muchos miedos, algunos de los más comunes por ejemplo son, miedo a las alturas, miedo a insectos, serpientes, miedo a los espacios cerrados, miedo a la oscuridad...

Si el miedo crece muchísimo se convierte en **TERROR O PÁNICO**, y entonces se puede llegar a perder el control. **El miedo puede servir para estar alerta ante posibles peligros**. Es probable que se experimente un mayor grado de miedo frente a situaciones sobre las que se tienen menos control, aunque no sean realmente peligrosas.

Ante una situación que genera miedo, la expresión del rostro cambia significativamente. Esto se refleja con especial nitidez en los ojos, que se abren y a veces parecen salirse de sus órbitas.

Más allá de su función biológica y psicológica y de su calificación como emoción desagradable, el miedo aparece en el **arte** como una forma de entretenimiento. Por eso constituye un **género literario** (como los cuentos o las novelas de miedo) y un **género de la industria del cine** (el cine calificado como de terror)



## MAYO: Trabajamos el MIEDO

<p><b>EMOCIONES RELACIONADAS</b></p>	<p>Trabajaremos también las emociones relacionadas con el MIEDO como: HOSTILIDAD, VERGÜENZA, ENVIDIA, INSEGURIDAD, INCOMPRESIÓN</p>
<p><b>ACTIVIDADES Y DINÁMICAS EN LAS CLASES</b></p>	<p>-PRESENTACIÓN FICHA del MIEDO. Hablar y dialogar sobre ella.          -Nos hacemos FOTOS con caras de miedo para decorar Pasillo del MIEDO.          -¿QUÉ SUCEDE EN TU CUERPO CUANDO TIENES MIEDO?. Reflexionar que pasa en el cuerpo cuando sentimos miedo.          -EL MIEDO ES LIBRE. Hablar de los miedos más comunes (alturas, oscuridad, insectos...) y de aquellos miedos más personales. No todos/as tenemos miedo a las mismas cosas.          -El miedo nos hace estar ALERTA . No siempre debemos entenderle de forma negativa. Buscar ejemplos.          -CUENTO "Comemiedos"          -Hacer en cada clase la caja del COMEMIEDOS. En ella depositaremos nuestros miedos analizando por que estos miedo no nos pueden hacer daño.          -DESACTIVA EL MIEDO, Ríete con él. A veces el miedo de las películas, cuando celebramos Halloween es divertido. Nos disfrazamos y observamos como esto nos ayuda a superar nuestro miedo con humor.</p>
<p><b>ACTIVIDADES CONJUNTAS (Todo el colegio)</b></p>	<p>-"ROKI, EL FANTASMA DE NUESTRO COLEGIO". Junto al Pasillo del Miedo de nuestro colegio, existe una puerta que baja a la sala de calderas. La ambientaremos para que los niños/as que quieran puedan bajar y enfrentarse a un "miedo divertido", que vendrá precedido de una historia inventada del Fantasma Roki (el fantasma del cole)</p>





DOCUMENTO FIRMADO ELECTRÓNICAMENTE Identificador: 0G3UGYQBC77L6

Nº Registro: 20189000341111 Fecha Registro: 12/03/2018 09:33:29 Fecha copia: 16/03/2018 14:33:05

Firmado: MONICA LERONES GORBEA (COLEGIO PUBLICO SAN ROQUE)

Acceda a la página web: <https://www.ae.jcyl.es/verDocumentos/ver?idDOE=0G3UGYQBC77L6> para visualizar el documento original

## JUNIO: Valoración y Evaluación del Proyecto

<b>ACTIVIDADES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Evaluación de todo el Proyecto, valoración de las actividades y el planteamiento elegido.</li><li>-Evaluación de los alumnos/as: Cuestionario y encuesta a los alumnos/as sobre qué les ha gustado, qué han aprendido, en qué creen que pueda ayudarles....</li><li>-Decoración y exposición para la SEMANA CULTURAL, que se realizará la última semana lectiva de Junio.</li><li>-SEMANA CULTURAL (Talleres y actividades prácticas; visita al centro: invitación a las familias)</li><li>-Entrega PREMIOS a cada niño/a</li><li>-Actividad final conjunta (aún por determinar) que llevaremos a cabo en el FESTIVAL DE VERANO.</li><li>-Difusión del proyecto (pueblo, redes sociales, medios comunicación...)</li><li>-Propuestas de mejora. Continuidad del proyecto de cara al próximo curso (memoria)</li><li>-Agradecimientos</li></ul>
--------------------	---



DOCUMENTO FIRMADO ELECTRÓNICAMENTE Identificador: 0G3UGYQBC77L6

Nº Registro: 20189000341111 Fecha Registro: 12/03/2018 09:33:29 Fecha copia: 16/03/2018 14:33:05

Firmado: MONICA LERONES GORBEA (COLEGIO PUBLICO SAN ROQUE)

Acceda a la página web: <https://www.ae.jcyl.es/verDocumentos/ver?iDDOE=0G3UGYQBC77L6> para visualizar el documento original

## ACTIVIDADES Y EXPERIENCIAS



"Regalabrazos"



En el siguiente enlace se puede ver un pequeño vídeo de todas estas experiencias:  
<https://www.youtube.com/watch?v=OF1d693ggdk>



¿Cómo me enfado?  
León-Biño-Tortuga



¿Que cosas me hacen estar contentola?



Inauguración Navideña



Pasillo del amor



CARNIVAL: Monstruo de colores



Salvavidas de la tristeza



"LOVE CAM"  
Amigo invisible



Sesión relajación conjunta



Ensayamos juntos para el Día de la Paz

## 6. REPERCUSIÓN EN EL ALUMNADO

La puesta en marcha del proyecto ahonda sustancialmente en los **cinco pilares básicos sobre los que se asienta el desarrollo de la Inteligencia Emocional**:

**a) Conocer las propias emociones:** En la medida en que una persona percibe que tiene emociones que la desestabilizan, tiende a actuar para cambiarlas. Para desarrollar la conciencia emocional de nuestros alumnos/as es imprescindible **disponer de palabras para denominar las emociones**. Una carencia de esta habilidad les impide tomar conciencia de sus emociones y, por consiguiente, controlarlas. Nuestro objetivo es potenciar el desarrollo del **vocabulario emocional**.

**b) Manejar las emociones:** El equilibrio emocional es otro de los objetivos prioritarios. Aunque desde la perspectiva de la educación emocional lo que interesa es el control de las emociones, no podemos perder de vista una concepción más integradora de la persona, desde la cual **el control emocional incide en el control del comportamiento y del pensamiento, así como de los impulsos fisiológicos**. Desde esta perspectiva, nos referimos al autocontrol. Aquí proponemos distintas formas de manejar las emociones negativas: reestructuración cognitiva, relajación, ejercicio físico, diversiones, el éxito y la ayuda a los demás.

**c) Motivarse a sí mismo:** Una de nuestras preocupaciones es que los **alumnos/as sean capaces de seguir adelante cuando se encuentren con dificultades, fracasos y frustraciones en su vida**. Motivarse a uno mismo está relacionado con la inteligencia emocional en el sentido de que las emociones son un factor de motivación.

El trabajo que presentamos se centra en ayudar al alumnado a *controlar los impulsos* como un indicador de madurez personal y emocional y a desarrollar el *optimismo realista* como una actitud que impulsa a las personas a no caer en la apatía, la desesperanza o la depresión.

**d) Reconocer las emociones de los demás:** Se centra en el **desarrollo de la capacidad empática de los alumnos/as** construida sobre la toma de conciencia de sí mismo (cuanto más abiertos estemos para captar nuestras propias emociones, más fácil nos será reconocer las de los demás). Consiste en comprender lo que otras personas sienten en diversas situaciones. La empatía, además, es la raíz del altruismo (la comprensión de lo que otras personas sienten en situaciones de perturbación mueve a la gente a la ayuda) y también de la moral.



e) **Establecer relaciones**: la **competencia social reside**, en cierta manera, en la **forma de expresar las propias emociones**. En los cursos superiores, prestaremos especial atención a las *reglas de manifestación* (consenso social sobre qué sentimientos pueden ser expresados y cuándo): la minimización de la expresión emocional, la exageración y la sustitución. Otro aspecto importante es el que se refiere a la capacidad que tenemos las personas de contagiar las propias emociones.

Con el trabajo en estos cinco pilares, pretendemos una serie de **objetivos concretos**:

1. Tomar conciencia de los factores que inducen al bienestar subjetivo y una convivencia adecuada.
2. Desarrollar capacidad para controlar el estrés y la ansiedad.
3. Potenciar la capacidad del ser humano de ser feliz.
4. Desarrollar el sentido del humor.
5. Desarrollar la capacidad para demorar recompensas inmediatas en favor de otras de mayor nivel pero a largo plazo.
6. Desarrollar la resistencia a la frustración.

Confiamos plenamente que los **efectos y la repercusión que traerá consigo en nuestros/as alumnos/as**, progresivamente, **sean los siguientes resultados**, aunque también somos conscientes, que es un trabajo a largo plazo:

- Aumento de habilidades sociales y de relaciones interpersonales satisfactorias.
- Disminución de pensamientos autodestructivos.
- Mejora de la autoestima.
- Disminución del índice de violencia verbal o física entre los alumnos/as.
- Menor conducta antisocial o socialmente desordenada.
- Menor número de llamadas de atención y castigos en clase.
- Mejora del rendimiento académico.
- Desarrollo de hábitos saludables. Prevención en el consumo de drogas.
- Mejor adaptación escolar, social y familiar.
- Disminución de la tristeza y sintomatología depresiva.
- Disminución de la ansiedad y el estrés.
- Disminución de desórdenes relacionados con la comida.



## 7. PROYECTOS DE ACTUACIÓN PARA EL FUTURO

En este sentido, es evidente que **creemos firmemente que la alfabetización emocional mejorará la capacidad de la escuela para enseñar y para convivir**, de ahí la importancia de educar en emociones desde el aula y contribuir a que nuestro alumnado sea **emocionalmente competente**.

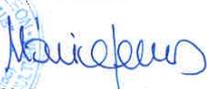
Por ello, nuestra labor educativa, nuestro claustro de maestros/as apostará por una continuidad, **manteniendo esta línea de trabajo en años posteriores**, para así, esta semilla que estamos plantando empiece a dar sus frutos poco a poco, en nuestro alumnos/as de la siguiente forma:

- Posean un buen nivel de autoestima.
- Aprendan más y mejor.
- Presenten menos problemas de conducta.
- Se sientan bien consigo mismos.
- Sean personas positivas y optimistas.
- Tenga la capacidad de entender los sentimientos de los demás.
- Resistan mejor la presión de sus compañeros.
- Superen sin dificultad las frustraciones.
- Resuelvan adecuadamente los conflictos.
- Sean felices, saludables y tengan más éxito.

**Este proyecto pone de manifiesto por tanto, la importancia de fomentar la educación emocional en el aula para que nuestros alumnos/as alcancen el adecuado desarrollo de todas las competencias claves, ya que el trabajo sistemático de ésta contribuye, incuestionablemente, al progreso académico del alumnado.**

***Por último agradecer desde aquí el esfuerzo y trabajo de todo el claustro de profesores/as del CEIP SAN ROQUE.***

En Pradoluengo, a 12 de marzo de 2018

La directora  
  
Fdo. Mónica Lerones Gorbea

