

SESIÓN “ME CONOZCO, ME QUIERO Y ME ACEPTO”

Esta actividad se desarrolla para el alumnado con necesidades educativas especiales de 4º de primaria, ya que es un colectivo que por sus limitaciones, físicas, psíquicas y sensoriales es muy vulnerable a los comentarios y burlas de sus iguales y por ello, suelen presentar muy baja autoestima. Lo englobamos, por tanto, en el ámbito de la inteligencia y el desarrollo emocionales (la autoestima) ya que están totalmente ligados. Las necesidades afectivas generales en esta etapa combinadas a sus discapacidades podemos resumirlas como: necesidad de tener amigos y encajar en un grupo de iguales, necesidad de seguridad y validación, presión por parte de sus pares, problemas con su imagen corporal, necesidad de límites, tristeza o rabia por su situación particular, baja autoestima, inseguridad, irritabilidad, baja tolerancia a la frustración y mal comportamiento (como llamadas de atención). Por tanto, se ve necesaria la aplicación y desarrollo de un proyecto que les permita mejorar su autoconocimiento y autoestima a fin de ayudarles tener mejor desempeño en los distintos ámbitos de su vida: personal, social, familiar y académico.

Este proyecto constará de varias sesiones, las cuales se irán desarrollando a lo largo del curso. Cada sesión tendrá una duración de 50 minutos. Para ello, en esta primera sesión se realizarán 2 actividades que persiguen los siguientes objetivos:

- Aumentar su nivel de autoconocimiento para hacerles conscientes de cómo controlar sus emociones y pensamientos.
- identificar las características positivas de su personalidad para favorecer la aceptación de sus limitaciones y fortalezas.
- Optimizar la imagen corporal de sí mismos para mejorar la autoestima, autoaceptación y comportamientos.
- reconocer sus logros personales alcanzados y hacerles sentir orgullosos de ellos, procurándoles seguridad y validación del adulto.

Iniciamos la primera sesión mediante la actividad 1, presentando la situación de Carlos, un niño que no se acepta desde que tuvo el accidente de tráfico y quedó en silla de ruedas. Esto le hace sentirse triste e incapaz de hacer las cosas que antes podía hacer. Posteriormente preguntaremos a modo de lluvia de ideas; ¿Qué hemos observado en esta narración? ¿Por qué creéis que Carlos piensa así? ¿Qué pensará Carlos sobre su cuerpo? Y partir de ahí

TAREA: LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL AULA

iniciaremos un debate entre la clase. A continuación, recalcaremos la importancia de aceptar nuestra personalidad y nuestro cuerpo, de no compararse con nadie y aceptar lo que no nos gusta y si se puede modificar, trabajar en ello. Después, resaltaremos ejemplos de personas con diversidad funcional que han logrado hitos maravillosos en la música, cine, deporte...

Posteriormente les entregaré una ficha en la que escribirán las cualidades psíquicas y físicas que más les gustan y haremos una puesta en común. Para finalizar, preguntaremos cómo se han sentido durante el ejercicio y reforzamos la idea de aceptarnos tal como somos, decirles que somos seres únicos y que, aunque pueden existir aspectos que nos desagraden de nosotros mismos no por ello debemos sentirnos inferiores ni avergonzarnos.

La actividad 2 partirá del corto “conociendo el mundo con otro sentido” una preciosa historia sobre una niña ciega que se siente atrapada en su mundo hasta que es consciente de sí misma, más allá de sus limitaciones y que en realidad, todo lo que quiera ver lo puede hacer utilizando su corazón y su imaginación.

A partir de esta historia, resolveremos entre todos las siguientes preguntas: ¿Qué observamos en este corto?, ¿Qué le impedía ser feliz en su situación? ¿Cómo consiguió finalmente aceptarse, valorarse y quererse pese a su limitación visual? Después, explicaremos que la autoestima se construye mediante la valoración que le damos a nuestros objetivos alcanzados, metas, proyectos, deseos, etc. Y que este grado de satisfacción repercutirá en la seguridad personal para continuar asumiendo nuevos compromisos y retos que cada uno/a se plantee.

Además, se comentará que a lo largo de nuestra vida alcanzamos muchos logros y pocas veces nos paramos a reflexionar y ser conscientes de ellos. No le damos la suficiente importancia y muchas veces ni nos hemos felicitado por ello.

En la pizarra, bajo el título de “Reconociendo mis logros” y con el siguiente cuadro a título orientativo, se les pedirá que piensen en los logros que han alcanzado a lo largo de su vida en los diferentes ámbitos que la conforman y tras 10 minutos de pausa, irán compartiendo sus logros con todos/as cerrando su intervención con la frase” Por todos mis logros, me siento muy orgulloso/a” para dar más valor a lo logrado y tomar conciencia de ello.

TAREA: LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL AULA

EN EL COLEGIO HE LOGRADO	CON MI FAMILIA HE LOGRADO	CON MIS AMIGOS/AS HE LOGRADO

Ambas actividades les permitirán darse cuenta de que no son tan “incapaces” o “que no hacen las cosas tan mal” como ellos/as creen, simplemente que solemos hacer hincapié en lo que no hacemos bien o en nuestras debilidades en vez de ver nuestras fortalezas y habilidades.

Los resultados que se obtienen al trabajar la IE en el aula abarcarían desde una mejor atención focalizada para adquirir y consolidar los aprendizajes hasta facilitar la comprensión de si mismos y de su entorno. Además, repercute en el bienestar social y mental de los alumnos fomentando sus capacidades personales y sociales, mejorando en autoestima y autonomía; comunicación, empatía y autocontrol.

Por todo ello y a modo de conclusión, quiero señalar que como docentes habitualmente nos preocupamos excesivamente por el desarrollo académico del alumnado, olvidando otros ámbitos fundamentales como es el emocional. Por tanto, hemos de empezar cultivando un ambiente de confianza, seguridad y respeto en las aulas apto para el aprendizaje, para el diálogo, para resolver conflictos y problemas y para motivar a seguir aprendiendo. En este sentido, hemos de potenciar la escucha, las interacciones positivas, valorar sus logros y favorecer la cohesión del grupo clase.

La inteligencia emocional en todos sus componentes y la autoestima suponen una necesidad de todas las personas y al mismo tiempo, es una herramienta que emplear en los centros para favorecer el desarrollo integral de nuestro alumnado.