



PROYECTO

INTELIGENCIA EMOCIONAL

COLEGIO NUEVO EQUIPO



1. FUNDAMENTACIÓN	3
2. MARCO TEÓRICO	4
3. ESQUEMA A SEGUIR	7
4. DESARROLLO DEL PROYECTO	8
4.1 EDUCACIÓN INFANTIL	8
4.2 EDUCACIÓN PRIMARIA	10
4.3 EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA	14
4.4 BACHILLERATO	19
5. BIBLIOGRAFÍA	21



1. FUNDAMENTACIÓN

En nuestro **Proyecto Solidario** reflejamos nuestro modo de entender la educación como un proceso que promueve la formación integral de la persona. Creemos que los alumnos deben adquirir herramientas que les permitan manejarse en la vida con criterio, con decisión, buscando el bienestar personal y social.

Asumimos, además, que las emociones gobiernan quienes somos y lo que hacemos, por lo que nos vemos obligados a incorporarlas en nuestra actividad educativa. Esta es precisamente la razón de ser de nuestro **Proyecto de Inteligencia Emocional**.

Sabemos que: “El aprendizaje es un proceso emocional”, principio enunciado por Begoña Ibarrola, en su *neurodidáctica* (Ibarrola, 2013) y fácilmente observable en el quehacer diario del aula. Eduquemos pues las emociones, para que estas se conviertan en nuestros aliados.

Siguiendo los presupuestos de la psicología positiva, el aprendizaje debe capacitar al alumno para que pueda desplegar al máximo sus fortalezas y alcanzar un estado de bienestar.

Esa experiencia de bienestar es consecuencia de valorar la vida de un modo positivo, habiendo alcanzado un adecuado desarrollo personal (como queda reflejado en el programa *Aulas felices*, referido en la bibliografía). Por tanto, parece esencial contemplar ambos objetivos en el acto de educar.

Se trataría de unificar, por una lado la educación en valores y, por otro, la inteligencia emocional, integrando este trabajo dentro del currículo académico.

Dicha integración la planteamos por dos vías: a través de la acción tutorial y por medio de la transversalidad (**Proyectos transversales**), y nos vamos a apoyar fundamentalmente en tres de las ocho competencias curriculares que recoge la LOMLOE (competencia personal, social y de aprender a aprender; competencia ciudadana y competencia emprendedora).



2. MARCO TEÓRICO

Nuestro marco de referencia lo van a constituir las aportaciones de tres grandes figuras dentro del campo de la Inteligencia Emocional: Roberto Aguado, Begoña Ibarrola y Rafael Bisquerra.

1.- El modelo “Vinculación Emocional Consciente” de Roberto Aguado, parte de los siguientes presupuestos:

- El talento sin actitud no logra el éxito
- La capacidad real se encuentra en la posibilidad de gestionar adecuadamente nuestras emociones (situarse en el cerebro adecuado para aprender)
- El docente, además de dominar su materia, debe dominar las herramientas emocionales, para enseñar a sus alumnos a gestionarlas.

Para ello debe cumplir una serie de requisitos:

- o Tener un buen desarrollo de sus competencias emocionales
- o Tener conciencia de sabiduría (saber lo que sabe, lo que no sabe, y las razones por las que no lo sabe).
- o Tener liderazgo, entendiendo este como la capacidad de influir positivamente en los alumnos (*El auténtico líder sabe sacar del otro aquello que le hace único*).

2.- Las competencias emocionales descritas por Begoña Ibarrola y Rafael Bisquerra:

- **Autoconocimiento** (supone profundizar en el conocimiento de las emociones, en todas sus dimensiones)
 - o Cognitiva (cómo se llama y qué significa lo que siento)
 - o Fisiológica (qué cambios percibo en mi cuerpo)
 - o Conductual (qué me impulsan estos cambios, a hacer)
 - o Expresiva (mediante qué gestos las expreso).

Habilidades de esta competencia:

- o Percibir con precisión las emociones y sentimientos
- o Darle nombre (eficacia en el uso del vocabulario emocional)
- o Evaluar su intensidad
- o Conocer las causas que las provocan
- o Reconocer cómo las emociones afectan a lo que decimos y a cómo lo decimos (lenguaje verbal y no verbal)
- o Reconocer las emociones en los demás.



- **Regulación emocional** (supone aprender a manejar las emociones de modo adecuado).

Habilidades de esta competencia:

- o Expresar adecuadamente las emociones (cuándo y cómo expresarlas)
- o Ver la relación entre: siento-pienso-actúo (impacto que tiene mi comportamiento sobre los demás y tenerlo en cuenta)
- o Regular la expresión emocional:
 - Frenar la impulsividad
 - Tolerar la frustración para poder prevenir estados emocionales negativos (estrés, ansiedad, depresión)
 - Demorar la gratificación (para alcanzar recompensas mayores, a largo plazo)
- o Enfrentar situaciones conflictivas gestionando la intensidad y duración de los estados emocionales (estrategias de autorregulación)
- o Capacidad para generar emociones positivas (autogestión del bienestar emocional):
 - Autocontrol
 - Manejo del estrés
 - Asertividad (estilo de comunicación que requiere control de impulsos).

- **Autonomía emocional** (Supone ser capaz de autogestionar la propia vida).

Habilidades de esta competencia:

- o Autoestima (tener una imagen positiva de sí mismo y sentirse satisfecho con cómo uno es)
- o Automotivación (asociada al esfuerzo y la constancia, supone poder implicarse emocionalmente en lo que uno hace)
- o Autoconfianza (percibirse como capaz)
- o Responsabilidad (asumir las consecuencias de los actos y aquellas derivadas de la toma de decisiones)
- o Actitud positiva y optimismo (decisión de mantener una actitud positiva ante la vida, enfrentando la adversidad con estoicismo y priorizando un comportamiento bueno, justo, caritativo y compasivo)



- o Análisis crítico de normas sociales (evaluar críticamente los mensajes que transmite la sociedad y cultura para no caer en prejuicios ni estereotipos sociales)
- o Resiliencia (capacidad de enfrentar con éxito condiciones adversas).
- **Competencia social** (Supone poder mantener buenas relaciones con otras personas)

Habilidades de esta competencia:

- o Dominar las habilidades sociales básicas (comunicación y escucha, vocabulario emocional y buen desarrollo de la primera competencia)
 - o Respeto por los demás (intención de tener en cuenta las diferencias interindividuales e intergrupales y darles valor)
 - o Compartir emociones (entender la sinceridad afectiva y reciprocidad en su manifestación, como la base de las relaciones humanas profundas)
 - o Empatía (reconocer las emociones de los demás, percibiendo la señales que indican lo que los demás necesitan o desean)
 - o Comportamiento prosocial y cooperación (realizar acciones en favor de otras personas, sin que lo hayan solicitado)
 - o Prevención y resolución de conflictos (anticiparse a aquellas situaciones que puedan generar conflictos y poner los medios para evitarlos. En caso de surgir, afrontarlos de forma positiva. La negociación y mediación son instrumentos útiles)
 - o Capacidad para gestionar situaciones emocionales (estrategias de regulación emocional colectiva, que implican poder inducir o regular las emociones en los demás).
-
- **Competencia para la vida y el bienestar** (Supone la capacidad para adoptar comportamientos que permitan afrontar los avatares propios de la vida cotidiana, dando como resultado una vida sana y equilibrada)
- Habilidades de esta competencia:
- o Fijar objetivos adaptativos (fijarse objetivos positivos y realistas, ya sea a corto y/o largo plazo)
 - o Toma de decisiones (desarrollar mecanismos que permitan abordarla con inmediatez)
 - o Buscar ayuda y recursos (ser capaz de identificar la necesidad de ayuda y cómo buscarla)



- o Bienestar emocional (buscar el bienestar personal y transmitirlo a los demás)
- o Fluir “flow”(capacidad para generar un estado emocional positivo respecto a una actividad, que conduce a abstraerse de todo lo demás y disfrutar ejecutándola).

3. ESQUEMA A SEGUIR

1.- OBJETIVOS (¿Qué queremos conseguir?)

- o Personas satisfechas de sí mismas, capaces de desenvolverse en la vida, que miran el mundo con optimismo y se preocupan por lo que sucede a su alrededor (por su entorno físico y social). Esta descripción es compatible con las tres competencias básicas más transversales del currículo (*competencia personal, social y de aprender a aprender; competencia ciudadana y competencia emprendedora*).

2.- CONTENIDOS (¿Qué vamos a trabajar?)

- o Las cinco competencias emocionales

3.- JUSTIFICACIÓN (¿Por qué?)

- o Nos remitimos al punto desarrollo del proyecto, que encontraremos más adelante.

4.- METODOLOGÍA (¿Cómo lo vamos a trabajar?)

- o Aplicaremos todas las técnicas y herramientas metodológicas que consideremos más apropiadas para cada situación. Para ello podemos valernos de los aprendizajes derivados del curso Transformando metodologías.

5.- TEMPORALIZACIÓN (¿Cuándo lo vamos a trabajar?)

- o En las tutorías (ESO)
- o En aquellas materias en que se considere oportuno introducirlo como parte de la programación
- o En cualquier momento, cuando haya que dar respuesta puntual a una situación imprevista (cuña emocional)
- o En cualquier materia, cuando las circunstancias precisen destinar un tiempo, de manera sistemática y planificada, a entrenar ciertas herramientas emocionales (meseta emocional).



6.- COORDINACIÓN ENTRE PROFESORES

- o ¿Quiénes van a trabajar, qué cosas?)

7.- EVALUACIÓN:

- o ¿Quién evaluará?
 - El equipo docente o el tutor solo o asistido por quienes él considere precisar asesoramiento.
- o ¿Cuándo se evaluará?
 - Evaluación inicial (antes de comenzar a trabajar)
 - Evaluación formativa (durante el proceso)
 - Evaluación sumativa (al finalizar)
- o ¿Qué instrumentos y criterios de evaluación se usarán?
 - La observación será el instrumento prioritario, pudiéndose añadir registros u otros que se consideren más pertinentes para el caso.

8.- IMPLICACIÓN DE LAS FAMILIAS

- o De modo general se informará mediante circular, de los objetivos que se persiguen y se pedirá su colaboración, facilitando información relativa al material donde remitirse para ejercer dicha colaboración
- o De modo particular, cuando se abordan problemáticas personales en tutorías o reuniones similares.

4. DESARROLLO DEL PROYECTO

4.1 EDUCACIÓN INFANTIL

OSITOS (3 AÑOS):

Los niños deben adaptarse a un nuevo entorno y aprender a manejarse con las emociones derivadas de la separación de sus figuras de apego. Abordaremos, pues, las emociones básicas.

El cuento va a ser la herramienta prioritaria, por su función terapéutica. El cuento le permite al niño identificarse con el protagonista, acompañarle en todas las vicisitudes por las que tiene que pasar y, de este modo, alcanzar una



mejor comprensión de lo que sucede dentro de su mente. Sin embargo, al mismo tiempo, al tratarse de una historia imaginaria, no resulta invasivo. La mente puede tomar la distancia que vaya necesitando en cada momento.

En 3 años, los niños aprenderán a amar el cuento, a hacerlo suyo, tocarlo, sentirlo... se les enseñará cómo pasar las páginas, con cuidado, de una en una, disfrutando de su tacto, los colores, las historias que encierra... y a lo largo de este viaje, iniciarán el suyo particular, por el mundo de sus emociones.

Además, los padres actúan como *cuenta cuentos* dentro del proyecto de aula "Me cuentas un cuento", consistente en que las familias preparen un cuento en casa y vengan a la clase a contarlo, con la colaboración de sus hijos. En grupo se comentan las experiencias y emociones vividas durante la preparación y puesta en escena en clase. De este modo se añade al cuento la función de ser nexo de unión entre la familia y la escuela

Las canciones van a constituir otro elemento clave para el trabajo emocional. De manera lúdica, entretenida y divertida, los niños van aprendiendo a identificar sus emociones.

DELFINES (4 AÑOS):

Es un momento de pleno ajetreo en su mundo interior. En su mente se dan cabida sentimientos contradictorios que los niños deben aprender a ordenar. Las relaciones con los demás, especialmente con sus padres, son su centro de atención. Es la edad de las rabietas, las pesadillas, las alteraciones del apetito o del sueño...

Por tanto, debemos avanzar en el conocimiento de las emociones y dar un paso hacia la regulación. Identificar lo que nos pasa, ponerle nombre, distinguir unas emociones de otras, conocer las causas que las provocan y el modo adecuado de expresarlas. Todo ello a través de la dramatización, los disfraces y los títeres. Jugando a ser diferentes personajes o escenificar situaciones diversas, a veces ayudándose de las historias reflejadas en los cuentos, podrá elaborar aquellas temáticas internas que estén ocupando su mente en cada momento.

El *día del protagonista* le posibilitará entrar en contacto con sus peculiaridades como persona, y exponerlas ante los demás, con ayuda de sus padres.



PINGÜINOS (5 AÑOS):

Comienza a imponerse la calma en la mente del niño y esto le permite volverse hacia el mundo exterior. Aumenta su interés por hacer cosas y relacionarse con su entorno inmediato. Es ahora cuando debe descubrir todo lo que puede hacer, conocer sus límites, aprender de sí mismo lo esencial para la constitución de su autoestima.

El juego aquí será nuestra principal herramienta, ya que a esta edad jugar se convierte en una necesidad, y jugando aprenderá a dominar sus emociones, descubrir las de los demás y conocerse más y mejor (cuáles son las cosas que más le gustan, las que mejor se le dan, las que peor...). El juego compartido comienza a cobrar verdadera importancia.

Por tanto, aprender jugando y en interacción con los demás, favoreciendo al tiempo las relaciones familia-escuela, son nuestros objetivos prioritarios en esta edad. Las *divertareas* servirán trabajar las Inteligencias Múltiples y *el libro de los talentos* le permitirá, no solo descubrir sus habilidades más destacadas, sino también exhibirlas públicamente.

GENERAL PARA TODA LA ETAPA:

Lo más importante en estos momentos es conseguir que las primeras incursiones del niño en el contexto escolar sean gratificantes. Pretendemos que el niño viva el colegio como un entorno familiar, donde sentirse bien porque es querido, comprendido y apoyado. Mantener una fluida comunicación familia-escuela nos parece prioritario.

Los proyectos transversales que se llevan a cabo en esta etapa, buscan acercar ambos mundos (familia-escuela), además de proporcionar al niño momentos de disfrute y bienestar (**Proyectos transversales: fiestas y eventos culturales**).

4.2 EDUCACIÓN PRIMARIA

1º PRIMARIA:

El niño a esta edad siente verdadera curiosidad por todo lo que le rodea. Le inquietan los *cómos* y los *porqués*. Las relaciones en el entorno escolar



adquieren gran importancia y ahora es el momento de meternos de lleno en los entresijos y vicisitudes por los que pasan estas relaciones.

Iniciamos, pues una andadura por el mundo de las relaciones interpersonales, descubriendo qué hay detrás de una pelea, una confrontación, unos insultos... Emplearemos el role playing para escenificar situaciones conflictivas y aprender modos alternativos de darles solución. De este modo, ampliaremos nuestro abanico de respuestas ante los conflictos.

En el tren de las emociones, iremos identificando cómo nos sentimos en las distintas situaciones que experimentamos y, además, veremos que nuestro estado emocional puede ir cambiando a lo largo del día.

2º PRIMARIA:

Aumenta la seguridad en sí mismos por los avances adquiridos en el manejo de sus emociones.

Ahora lo que aprendan estará condicionado por los sentimientos que se activen ante cada campo de conocimiento. Sus intereses van a marcar su ritmo de aprendizaje.

Experimentan frustración, decepción, incertidumbre... frente a aquello que no saben o no les sale bien. La tarea que tienen entre manos es lograr sobreponerse a todos ellos y seguir manteniendo vivo el deseo de aprender, de continuar intentándolo y en esto centraremos el trabajo emocional.

El *emocionómetro* será nuestro termómetro emocional. Nos ayudará a mantener las emociones dentro de los niveles óptimos requeridos para abordar las tareas que tenemos entre manos. Si detectamos una brusca elevación, podremos recurrir al *rincón de la calma* y recobrar la serenidad perdida.

3º PRIMARIA:

A esta edad queda configurado lo esencial del carácter de la persona. Los niños tienen claras las ideas respecto al bien y el mal, lo bueno y lo malo, lo agradable y desagradable...

Es el momento en que aflora su lado crítico, se consolidan sus creencias y, por tanto, son especialmente sensibles frente a las críticas ajenas. Debemos pues ayudarles para que puedan reconocer sus errores, aceptar las críticas y aprender a hacer crítica constructiva. Echamos mano de fragmentos de la



película Inside out “Desde dentro” para aprender a identificar en qué medida nos vemos afectados por los sucesos que tienen lugar en nuestra vida cotidiana. Debemos fortalecernos frente a las pérdidas a las que poco a poco debemos irnos enfrentando, de modo inevitable. El *Taller de duelo* utiliza el cuento “Vacío” de Anna Llenas para abordar el sentimiento de vacío provocado por el desamor, el desapego y las pérdidas, al tiempo que ayuda en la búsqueda de recursos personales para superarlo.

Además, nos serviremos del *Taller de Sensibilización Preventiva por la Tolerancia* para desarrollar en ellos la solidaridad, así como la aceptación y el respeto de los diferentes modos de ser y de entender el mundo.

Poco a poco vamos ampliando el repertorio emocional con ayuda de fieltros de colores que representan a cada emoción y donde irán colocando su foto, según como se encuentren en cada momento.

4º PRIMARIA:

En este momento los niños comienzan a ser más independientes y más capaces de comprenderse a sí mismos y a los demás. La pertenencia a un grupo cobra gran importancia, algo que les va a permitir irse separando de sus padres.

Por eso, el trabajo que nos planteamos como prioritario en esta edad es que aprendan a relacionarse entre ellos, a aceptar la postura del otro, a adquirir sus responsabilidades.

A este objetivo llegamos de la mano de una profundización en el conocimiento de sí mismos, identificando áreas de mayor y menor competencia personal. Una vez logrado esto, los alumnos descubrirán cuánto enriquece el encuentro con los demás: *todos podemos aprender y enseñar algo a nuestros compañeros*. Se contribuye así al desarrollo personal y social.

El proyecto *Atenea*, les entrena en habilidades sociales y supone un apoyo fundamental a la labor mencionada.

5º PRIMARIA:

Se trata de una etapa de transición. Los niños comienzan a tomar conciencia de la complejidad de las reglas que rigen la sociedad. Les asaltan sentimientos de inseguridad y vulnerabilidad (“¿estaré a la altura?”).



Al mismo tiempo se van sintiendo más seguros en sus relaciones sociales, cobrando especial relevancia la lealtad. Las relaciones en casa se vuelven más complicadas. Se sienten mayores y comienzan a tener hobbies.

Desde la escuela potenciaremos el que puedan trabajar en grupo, que acepten las diferencias interindividuales como algo enriquecedor y se vaya creando espíritu de equipo. En este curso van a iniciar la formación específica sobre resolución pacífica de conflictos, dentro del *Proyecto Zonas Libres de Acoso*.

El proyecto *Ulises*, les entrena en técnicas de autocontrol emocional, dirigido hacia un mayor manejo de la regulación emocional y una potenciación de la autoestima.

El conocimiento de otras culturas se ve reforzado por las celebraciones de festividades típicas del mundo anglosajón (**Proyectos transversales: fiestas y eventos culturales**).

6º PRIMARIA:

En esta edad se encuentran en un momento de transición entre la infancia y la adolescencia. Se inician los primeros cambios, tanto físicos como psicológicos, y comienza su andadura hacia la construcción de su propia identidad.

Ahora necesitan descubrir quiénes son, actuar por sí mismos, tener sus propias ideas...

A nivel afectivo, irán progresivamente acercándose al grupo de iguales y alejándose de sus padres.

Su pensamiento comienza a ser más abstracto y reflexivo.

El trabajo emocional para esta edad va fundamentalmente dirigido a dar cobertura a lo anteriormente señalado:

- La mediación de conflictos entre iguales, recibiendo formación precisa al respecto dentro del *Proyecto Zonas Libres de Acoso*.
- El proyecto *Hércules* de resolución de problemas y toma de decisiones.



GENERAL PARA TODA LA ETAPA:

En esta etapa, destaca el creciente interés de los niños por el mundo que les rodea. Por tanto, nuestros esfuerzos se centran en poner a su alcance todos aquellos conocimientos que puedan saciar su curiosidad. Los proyectos transversales son una herramienta más para lograr este cometido (**Proyectos transversales: fiestas y eventos culturales**).

Además, consideramos importante reforzar en toda la etapa las medidas preventivas frente al acoso escolar, con *dinámicas de grupo* dirigidas por el servicio de orientación educativa y psicopedagógica.

4.3 EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

1º ESO:

Etapa de grandes cambios y turbulencias emocionales. La adolescencia comienza a pujar con fuerza y los chicos deben aprender a manejarse con situaciones de ambivalencia afectiva (simultáneamente sienten una una intensa necesidad por aferrarse a lo familiar junto a una creciente fascinación por todo lo desconocido).

Están inmersos de lleno en la búsqueda de sí mismos y los amigos van a ser piezas clave para encontrar su lugar en el mundo. Pero, al mismo tiempo, siguen necesitando tener al adulto como referente.

El trabajo emocional de esta edad debe ayudarles a descubrir sus fortalezas y debilidades, configurando una imagen positiva de sí mismos. El *Taller de hábitos de vida saludable* les muestran comportamientos de autocuidado y autoprotección, del mismo modo que la charla sobre *Prevención de riesgos asociados a las nuevas tecnologías y redes sociales*, y el *Proyecto Nexus*, que incide sobre factores de protección frente a conductas de riesgo (habilidades sociales, autoestima, asertividad, etc).

El *Taller contra la violencia y la intolerancia*, pone el énfasis en comprender al otro, desarrollando la empatía y aprendiendo a convivir y a confiar en los demás.



Su papel activo y protagonista en las actuaciones de *reciclado y recogida de tapones*, englobadas en el **Proyecto solidario** del colegio, potencia los valores prosociales y les sensibiliza hacia la necesidad de cuidar el medio ambiente (Objetivos de Desarrollo Sostenible).

Y, finalmente, su participación en el *Proyecto Zonas Libres de Acoso*, supone una apuesta por la convivencia pacífica y la cultura del buen trato.

Todas estas acciones adquieren sentido y continuidad desde el **Plan de Acción Tutorial**.

2º ESO:

Etapa de gran inestabilidad emocional. Deben asumir un nuevo cuerpo y una nueva imagen. Reconocerse en el espejo conlleva un proceso controvertido. Aparecen ansiedades y miedos difíciles de compartir con los padres, por lo que el grupo de iguales adquiere gran importancia.

Ahora lo más importante es ser aceptado por los demás. Necesitan dar imagen de seguridad, aunque por dentro les asalten mil y una dudas. Observan incesantemente a los demás y se sienten observados por ellos, con el consiguiente desgaste emocional.

La búsqueda de sí mismos los lleva a exponerse hasta el límite, pudiendo correr riesgos en alguna ocasión.

Por lo tanto, nuestra labor en el terreno emocional es dotarles de herramientas que les permitan hacer frente a este difícil momento de su vida. *El Taller de alimentación e imagen corporal* ahonda en el fortalecimiento de su autoestima y les ofrece estrategias de protección. Complementando a este taller, estaría el de *Ocio Saludable*, ofreciendo alternativas óptimas para su tiempo libre.

En este curso se continúa con el *Proyecto Zonas Libres de Acoso*, donde los alumnos adquieren un protagonismo esencial en la promoción de la resolución pacífica de conflictos entre iguales.

Por último, dentro del **Proyecto solidario** del colegio son los encargados de organizar la campaña navideña de recogida de alimentos, para todo el colegio, concienciando al resto de compañeros sobre la importancia de contribuir con sus donaciones. En este caso el énfasis se pone en promover valores prosociales y solidarios.



3º ESO:

En estos momentos se ven sometidos a fuerzas antagónicas que, por un lado les impulsan hacia la independencia pero, por otro, los llevan a añorar la seguridad que proporcionaba la dependencia de años anteriores.

Bajo este escenario se dan momentos de impulsividad, omnipotencia y fuerte necesidad de reconocimiento, junto a otros en los que aflora una creciente capacidad intelectual, mostrándose críticos con los adultos.

Necesitan ampliar su espacio vital más allá de su círculo familiar, y las reiteradas quejas hacia la autoridad no son más que la consecuencia de vivirla como una amenaza a sus deseos por conquistar su espacio propio.

La labor tutorial en este curso, se centra en acompañarlos en esta aventura de exploración con la planificación de actividades que les muestren fórmulas para no correr riesgos innecesarios ante situaciones desconocidas. En este sentido, el viaje a Inglaterra supone una buena manera de aprender a enfrentarse, como personas adultas, a situaciones fuera de su zona de confort, a tomar decisiones sin la protección del hogar y a respetar otras culturas, enriqueciéndose, en contacto con ellas.

Pero, además, contamos con los talleres sobre *Prevención de riesgos derivados del consumo de drogas y alcohol* o el *Taller de Educación afectivo-sexual*, que persiguen este objetivo.

La colaboración con el Departamento de Juventud del distrito, les permite adquirir un papel activo en la difusión de información útil para adolescentes. Aprenden a seleccionar, priorizar y decidir.

Dentro del **Proyecto Solidario**, se encargan de la recogida de móviles viejos para colaborar con la investigación de las enfermedades raras (AEPMI). Además, el grupo de teatro representa su función en el Hospital Niño Jesús de Madrid.

Este es el último curso en que reciben formación en mediación, dentro del *Proyecto Zonas Libres de Acoso*.

Y, por último, desempeñan un papel protagonista en la organización y puesta en escena de la Fiesta de San Isidro, del colegio.



4º ESO:

Esta es la edad de los ideales vividos apasionadamente, la sed de libertad, las causas rebeldes y los movimientos reivindicativos que contribuyan a crear un mundo mejor. Quieren ser escuchados y poder desarrollar su personalidad dentro del grupo.

Ahora ya saben quiénes son y se atreven a reconocer sus limitaciones, aunque ello no vaya exento de temores. La autoestima aquí está poniéndose a prueba ya que, tras la búsqueda de todos estos años, deben decidir si se gustan o no.

Este curso exige de ellos prepararse para el salto a la siguiente etapa, por lo que tienen entre manos el reto de aprender a gestionarse a sí mismos y a los demás.

Respecto a la autogestión:

- Deben aprender a redistribuir el tiempo que dedican a las diferentes materias, para llegar a todo y poder titular.
- Armonizar sus deseos acerca de su futuro profesional, con sus competencias más destacadas
- Enfrentarse a una comprensión más profunda de sí mismos a través de los resultados obtenidos en las pruebas psicopedagógicas y con la inestimable ayuda del Taller de regulación emocional, impartido por el CMS del Ayto. Madrid en el que se trabaja la empatía, asertividad, relaciones interpersonales, toma de decisiones, resolución de conflictos, pensamiento creativo y pensamiento crítico, manejo de emociones y sentimientos, así como manejo del estrés y autoconocimiento.
- Dar continuidad al trabajo preventivo iniciado en cursos anteriores, especialmente en cuanto al uso de las NNTT y los juegos de azar (Instituto de adicciones del Ayto. de Madrid).



Y en cuanto a gestionar a los demás:

- Su participación en el **Proyecto solidario** del colegio, les permite experimentar sensaciones procedentes de la puesta en marcha de actuaciones de tipo altruista tales como ofrecerse voluntarios para participar en el Proyecto Mentor o desempeñar el rol de “educadores” de sus compañeros más pequeños, en actividades relacionadas con el cuidado del huerto del colegio (contribuyendo desde ahí a la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible).

Junto a todo ello, su **Proyecto fin de etapa** les enseñará a planificarse y organizarse en torno a un objetivo altamente motivador, como es el de recaudar fondos para su viaje por medio de:

- La venta de lotería y dulces navideños
- Cafetería del día de la fiesta de navidad.
- Cena

En este curso se incorporan a las Jornadas de Orientación del colegio (dentro del **Plan de Orientación Académica y Profesional**), puesto que ya surge en ellos la necesidad de conocer sus alternativas de futuro.

GENERAL PARA TODA LA ETAPA

Se inicia una etapa de retorno hacia sí mismos. Igual que sucedía en la etapa infantil, el mundo emocional vuelve a convulsionar, pero esta vez con energías renovadas.

En esta ocasión los alumnos tienen entre manos una labor de titanes: descubrir quiénes son en realidad y poder construir su identidad.

La tarea que nos ocupa en estos momentos es acompañarlos en este tránsito y fortalecerles para que aguanten los envites propios de la adolescencia.

Los proyectos transversales buscan dotarles de recursos suficientes para que aprendan a desenvolverse de modo autónomo en la vida.



4.4 BACHILLERATO

1º BACHILLERATO:

Etapa de mayor serenidad interior, en la que sus emociones encuentran su cauce. Las relaciones dentro de la familia se relajan. Parecen haber encontrado su lugar en el mundo adulto, asumiendo la responsabilidad que les corresponde. Sienten mayor control sobre sí mismos y están en disposición de abrirse a los demás, por lo que creen poder aportar.

En el plano escolar, este es un curso marcado por la adquisición de una progresiva madurez, derivada de la constatación de que todo lo que hagan tendrá repercusiones sobre su expediente académico. Vivirán cada decisión que tengan que tomar, como trascendental, y esto será origen de tensiones internas, que alcanzarán su punto álgido en el curso siguiente.

Las acciones que hemos seleccionado para ellos, están en consonancia con lo que prima en su horizonte:

- La apertura desinteresada hacia los demás:
 - El Mercadillo solidario: ahora todos los esfuerzos y tiempo empleados, no tendrán como destino un interés personal, sino puramente altruista. La recaudación será donada íntegramente a una organización benéfica (**Proyecto solidario**).
 - El Mentor: se continúa la labor iniciada el curso anterior y se van creando unos lazos afectivos muy intensos (**Proyecto solidario**).
- Su futuro profesional:
 - Participación en las Jornadas de Orientación (**Plan de Orientación académico y Profesional**)
 - Visita guiada a la UAM (**Plan de orientación académico y profesional**).
- El ejercicio de su responsabilidad:
 - Charlas sobre la responsabilidad penal del menor en el uso de sustancias, de alcohol y de NNTT. Incluidas dentro del *Plan Director para la convivencia y mejora de la seguridad en los centros educativos*.
 - Charlas sobre prevención en juegos de azar (Instituto de adicciones del Ayto. de Madrid).



2º BACHILLERATO:

Este es el momento más complicado en la vida de nuestros alumnos. Enfocados hacia su futuro, afloran todo tipo de emociones que los llevan a sentirse en la cuerda floja. En este momento van a tener que poner a prueba los recursos personales han ido forjando a lo largo de todos estos años.

Ellos desean volar, ver cumplidos sus deseos, ir a la universidad, o formarse en la profesión que han elegido... sin embargo hay una duda cerniéndose sobre sus cabezas, como una sombra persistente que no les deja tranquilos: “¿seré capaz?”

Por tanto, el trabajo emocional a lo largo de este curso debe centrarse en dotarles de recursos para enfrentar la ansiedad y el estrés, y poner a su alcance un amplio abanico de opciones que les orienten profesionalmente, tratando de minimizar la angustia que pueden sentir:

- Seguimiento cercano de cada alumno mediante tutorías personalizadas
- Entrenamiento para la práctica en la realización de exámenes tipo EVAU.
- Sesiones de relajación y control del estrés.
- Las Jornadas de Orientación, dentro de nuestro **Plan de orientación académico-vocacional**, se dirigen a ellos como principales protagonistas:
 - Conferencias seleccionadas a propósito de sus inquietudes más acuciantes.
 - Charlas de antiguos alumnos y padres, donde reciban claves para una mejor toma de decisiones.
 - Mini feria de universidades (amplia oferta educativa a su alcance)
 - Talleres específicos donde descubrir su vocación más sobresaliente
 - Talleres prácticos donde probar actividades relacionadas con el campo profesional elegido.

GENERAL PARA TODA LA ETAPA

Superadas las vicisitudes de la etapa anterior, ahora su mirada se dirige hacia el futuro. Esto conlleva un movimiento hacia adelante (ilusiones, deseos, sueños, anhelos...), y una mirada hacia atrás (repaso de toda la trayectoria vivida hasta ahora, con cierta añoranza).



Los proyectos transversales programados para este momento buscan acompañarlos en su despegue, para que no se sientan solos.

5. BIBLIOGRAFÍA

Aguado, R. (julio 2015): *Gestión emocional de la figura del líder en educación. Metodologías para el cambio*, en la XIII Jornada de Actualización Profesional. Conferencia impartida en el Colegio Oficial de Psicólogos. Madrid.

Arguís, R., Bolsas, A., Hernández, S., Salvador, M.M (2012): *Programa Aulas Felices*. Recuperado de: <http://www.aulasfelices.org>

Bettelheim, B. (1977): *Psicoanálisis de los cuentos de hadas*. Barcelona: Crítica.

Bisquerra, R. (2017): *Competencias emocionales*. Recuperado de: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/competencias-emocionales.html>

Ibarrola, B. (2013): *Aprendizaje Emocionante*. Madrid: SM

Osborne, E. (Dir.) (1996-1998): *Colección Clínica Tavistok*, Londres.