

## **Programa: Aula de Emociones**

### **1.- Justificación y fundamentos del Programa.**

¿Sé ponerle nombre a mis emociones y sentimientos? ¿Realmente sé cómo me siento? ¿Cuándo digo algo mi rostro expresa lo que siento? ¿Reconozco el estado de ánimo de los demás sólo con observarlos? ¿Cambia mi punto de vista sobre las cosas dependiendo de cómo me siento? ¿Seré más creativo si me siento bien? ¿Solucionaré mejor un problema si no estoy enfadado? ¿Sé ponerle nombre a mis sentimientos? ¿Conozco cuáles son las causas de mis emociones? ¿Sé identificarme con las emociones que sienten mis compañeros/as? ¿Controlo mis emociones? ¿Qué estrategias utilizo para tener mejores relaciones sociales?

Una respuesta afirmativa a estas cuestiones significa que gozamos de una buena inteligencia emocional. La Inteligencia Emocional es la habilidad para percibir, comprender y regular nuestras emociones y las de los demás. Como habilidad, se puede entrenar desde edades tempranas contribuyendo al bienestar y equilibrio socio- emocional de las personas. Cada vez se acentúa más la importancia de dicho entrenamiento: Aprender a reconocer y gestionar nuestras emociones y la de los otros es una habilidad fundamental para que los niños/as y jóvenes crezcan como ciudadanos y ciudadanas psicológicamente sanas y adaptadas a su entorno social. Además, estudios científicos han demostrado que la inteligencia emocional es importante porque:

- Mejora el rendimiento académico y éxito profesional.
- Facilita las relaciones sociales y familiares.
- Previene el estrés, ansiedad, depresión y otros trastornos emocionales.
- Disminuye el riesgo de conflictos, de agresiones y de consumo de drogas.
- Aumenta el bienestar y la felicidad.

En el ámbito escolar, el desarrollo de la inteligencia emocional está ligado a la educación de habilidades socio-emocionales de los universitarios; de manera que éstos alcancen un ajuste psicológico óptimo y ello contribuya al bienestar personal y social. El programa “Forma Joven en el Ámbito Educativo” de la Junta de Andalucía contempla la Educación Socio-Emocional como una de sus Líneas de Intervención. En dicho programa, se define la Educación Socio-Emocional como “... un proceso *educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar la adquisición de las competencias socio-emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitar a la persona para la vida y aumentar su bienestar personal y social. Tales aptitudes pueden ser aprendidas y entrenadas a lo largo de la vida, constituyen un factor de protección para la salud y resulta de gran importancia que su aprendizaje se produzca desde las primeras etapas del desarrollo de la persona. Para ello, dicho aprendizaje tiene que producirse en los contextos naturales en los que transcurre la vida del menor, la familia, la escuela o el entorno social más cercano, mediante una metodología fundamentalmente práctica (dinámica de grupos, auto-reflexión, juegos, introspección, relajación, meditación, etc.).* “

Los objetivos generales de dicha línea de intervención son:

1. Conciencia emocional: capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás; identificando diferentes tipos de emociones en sí mismos y en los demás así como el significado que tienen a través de la auto-observación y la observación de las personas a su alrededor.
2. Regulación emocional: capacidad para manejar y responder a las emociones propias y ajenas de forma apropiada; utilizando técnicas como el diálogo interno, la introspección, la meditación, la respiración o la relajación, entre otras
3. Autonomía emocional: capacidad de sentir, pensar y tomar decisiones por sí mismo; estableciendo un equilibrio óptimo entre la dependencia emocional y la desvinculación.

4. Competencia social: capacidad para mantener relaciones adecuadas con otras personas; fomentando las relaciones interpersonales, y las actitudes y conductas pro-sociales, que contribuyan a crear un clima de convivencia adecuado.

5. Competencias para la vida y el bienestar: capacidad de adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos del día a día. Que el alumnado desarrolle habilidades, actitudes y valores que le permita organizar su vida de forma sana y equilibrada, propiciando experiencias de bienestar personal y social.

Consecuente con tales objetivos, el Programa “Aula de Emociones” se concibe como un espacio para la educación socio-emocional pensado para desarrollar la Inteligencia Emocional, donde se entrenan las habilidades socio-emocionales desde una perspectiva diferente, basada en la investigación científica y en la experiencia investigadora.

## **2.- Descripción del “Aula de Emociones”.**

El Programa Aula de emociones consiste en una actividad a modo de taller cuyo objetivo es el entrenamiento de las habilidades emocionales de los universitarios, convencidos de la importancia que dichas habilidades tienen en el ajuste y equilibrio psicológico tan útil y necesario en sus vidas. Dicho taller está constituido por una serie de actividades, dinámicas de grupo, dramatizaciones, visionado de escenas de películas o dibujos animados, música, juegos, diccionario de emociones etc., que están orientadas a que los universitarios aprendan a identificar las emociones tanto en sí mismos como en los demás, aprendan a expresar cómo se sienten, a controlar su impulsividad emocional, a manejar la frustración, y a saber que los problemas se resuelven mejor si no están enfadados, etc. Se trabaja también la autonomía emocional, las habilidades sociales y las competencias para la vida y el bienestar personal: autoestima, autoeficacia emocional, felicidad, toma de decisiones responsables, resiliencia, vocabulario emocional, empatía, creatividad, asertividad, escucha activa, comunicación receptiva y expresiva; así como conductas pre-requisitas de las habilidades sociales (esperar turnos, saludar, agradecer, perdonar, respeto). Se trata de aprender en un ambiente divertido para que los universitarios desarrollen sus fortalezas y consigan la mejor visión de sí mismos. Todas las actividades están adaptadas a cada grupo de edad o nivel educativo. A continuación se presentan, a modo de

ejemplo, algunas de las actividades y dinámicas generales, (para cada nivel educativo tales actividades están adaptadas):

## **2.1.- Dinámicas y actividades (algunos ejemplos).**

### **a) Conciencia emocional: Percepción, expresión y comprensión emocional:**

- “Emociones básicas y complejas”. Actividad para identificar las emociones básicas, diferenciándolas de las complejas, a partir del reconocimiento de las mismas en los compañeros, así como en personajes de diferentes fichas de trabajo, videos, películas y situaciones.
- “Party Emocional”: dinámica diseñada para ampliar y enriquecer el vocabulario emocional.
- “El viaje en globo”: desarrollar el conocimiento emocional y descubrir cuáles son las funciones de cada una de las emociones, y comprender que todas son importantes y desempeñan una importante labor en la adaptación de las personas a su medio físico y social.

### **b) Regulación emocional:**

- “¿Qué hago cuando me siento...?”: Actividad para provocar en los/as participantes autorreflexión sobre su comportamiento y pensamiento ante diferentes emociones. Conocer las estrategias que los demás emplean para manejar las diferentes emociones.
- “Cierro los ojos y cuento hasta 10”: Ejercicios de regulación de la impulsividad emocional.
- Relajación: enseñar las herramientas necesaria para discriminar las partes del cuerpo que tenemos con más tensión con el fin de aprender a relajarlas y que ello pueda servirnos para tranquilizarnos y regular las emociones en situaciones de la vida diaria.

### **c) Autonomía emocional:**

- “La ventana de las emociones”. Actividad enfocada a la autoeficacia emocional a través de la discriminación de nuestro estado emocional por medio del “medidor de emociones”.
- “Me miro al espejo”. Dinámica para aumentar la autoestima y autoeficacia.
- La “ventana de Johari”: dinámica de grupos para que los universitarios aprendan a identificar lo que conocen y desconocen de sí mismos, así como la dinámica de las relaciones interpersonales.

#### **d) Competencia social:**

- “Aprendo a perdonar”. Actividad para trabajar la prevención de conflictos y el respeto a los demás.
- “Me quejo”. Saber expresar quejas adecuadamente ante situaciones molestas o incómodas; así como saber recibirlas y afrontarlas adecuadamente. Fichas de situaciones en las que el estudiante ha de expresar y afrontar una queja de una manera apropiada.
- “¿Qué me hacen sentir?”: Diferenciar entre los diferentes roles de escucha (activa, pasiva y crítica) para hacer conscientes a universitarios de la habilidad que tenemos para poder influir en los demás con nuestro lenguaje verbal y no verbal. Saber gestionar esto adecuadamente nos permitirá desarrollar relaciones sociales más satisfactorias.

#### **e) Competencias para la vida y el bienestar:**

- “¿Qué hago sentir con mi comportamiento?” Dinámica para diferenciar entre respuestas asertivas, agresivas y pasivas a partir de situaciones de la vida diaria de los estudiantes donde se ponga en evidencia estos tres tipos respuestas, identificando cuál es la más adecuada en cada momento o situación.
- “Asumiendo responsabilidades”. Dinámica en grupo orientada a la importancia de hacerse cargo de tareas y responsabilidades en el trabajo en equipo.
- “Los colores de la felicidad”. Actividad para trabajar los fundamentos de la felicidad y el bienestar personal.

### **2.2.- Espacio de trabajo.**

Aula convencional o similar con capacidad para un grupo de 6 – 8 personas dotada de medios de reproducción audiovisual, pizarra y materiales escolares elementales.