

“Convivencia con emoción”

Jornadas Convivencia, mayo 2013

En estas Jornadas vamos a presentar varios trabajos que estamos realizando en nuestro centro, el IES *Ramón y Cajal*, de Murcia, donde aunamos **convivencia y emoción**. Es sabido que el desarrollo de Habilidades emocionales conlleva una mejora de la convivencia, una mejora en los niveles de bienestar personal, mayor cantidad y calidad de las relaciones sociales (más amigos, mejores relaciones), menor índice de comportamientos hostiles, agresivos o violentos, un mejor rendimiento académico y un menor consumo de sustancias adictivas. Por ello, para fomentar una buena convivencia en el centro nos centramos en desarrollar Habilidades emocionales básicas, a partir del modelo de Mayer y Salovey (2008). Especialmente se trabaja el optimismo, haciendo conscientes a los alumnos de los daños que puede producir el enfado mal regulado en nuestro organismo. En este curso estamos desarrollando un Taller de risa en algunos grupos, especialmente donde han surgido más problemas de convivencia, así como una Escuela de payasos vinculada al bachillerato artístico, para crecer con buen humor y orientar al alumnado hacia esa profesión, en su caso.

Nuestro objetivo es profundizar en las cuatro habilidades emocionales básicas:

Percepción emocional. Que el alumnado sea capaz de identificar, reconocer de forma consciente sus emociones y las de los demás, e identificar sentimientos y ser capaces de darle una etiqueta verbal, de expresarlos. Además, pretendemos que descubran la honestidad y veracidad del mundo emocional.

Comprensión emocional. Que el alumnado sea capaz de captar el significado emocional, de comprender la transición, la complejidad emocional, así como las situaciones ambivalentes.

Regulación emocional. Saber dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz, en uno mismo y en los demás.

Facilitación emocional. Desarrollar la capacidad de generar sentimientos que faciliten modos de pensamiento ajustados, así como un comportamiento motivado, desde la perseverancia, el esfuerzo y el buen humor.

No sólo pretendemos desarrollar estas cuatro Habilidades emocionales, sino reforzar otras variables emocionales más complejas como el autoconcepto y autoestima, el desarrollo de habilidades sociales, la conducta prosocial,

estrategias de autorregulación del aprendizaje, expectativas y atribuciones ajustadas...

Nuestra presentación la estructuramos del siguiente modo:

Partimos de la presentación de un Informe elaborado por Jefatura de estudios, en el que constan los datos de la mejoría respecto a la convivencia en nuestro centro. Destacamos el entusiasmo de nuestro equipo educativo, y cómo pretendemos contagiarnos de optimismo y buen hacer. En un proyecto de desarrollo de la Inteligencia Emocional es fundamental contar con un equipo emocionalmente inteligente, con rasgos de liderazgo emocional y donde se experimenten experiencias positivas y enriquecedoras, de las que nos sintamos orgullosos y felices. En este sentido, expondremos algunas ideas básicas sobre Inteligencia Emocional, destacando la creación de la *Escala de Evaluación Estratégica de Inteligencia Emocional para adolescentes* diseñada en colaboración con el Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación de la Universidad de Murcia.

A continuación presentamos varios proyectos a nivel de centro, que por su relevancia, consideramos muy oportunos para mejorar la convivencia: *Blancanieves, La Bella y la Bestia, No a la violencia contra la mujer y Escuela de payasos*.

Finalmente pondremos en común distintas experiencias que hemos desarrollado en los cursos de ESO, con el objetivo de mejorar la convivencia a través de distintitos programas y actividades que trabajan fundamentalmente las emociones. Algunos de estos programas y actividades que hemos llevado a cabo en nuestro centro son los siguientes: *Programa de Asertividad y Habilidades sociales PAHS* de Inés Monjas, el Modelo ABC para la solución de conflictos siguiendo las orientaciones de Martín Seligman en su libro *Niños Optimistas*, además hemos realizado actividades relacionadas con los manuales *Cómo ser persona y relacionarse, Aprender a resolver conflictos* (con actividades muy interesantes como "La flor del conflicto") o trabajos de reflexión sobre diversos cuentos con emociones, entre otras muchas. En todas ellas nuestros alumnos pueden expresar sus distintos sentimientos y aprender a identificar los de los demás, también adquieren distintas pautas a la hora de hacer frente a una emoción negativa, que les permita enfrentarse a los diversos problemas que se les puedan plantear en su vida diaria de la mejor manera.

De manera concreta algunas de las actividades que realizamos acorde a cada curso de ESO han sido:

- **1º y 2º de ESO.** El programa PAHS de *Inés Monjas*, y *¡Controla!*, con estas actividades para que los alumnos adquieran pautas de control en una situación difícil, ofreciéndoles distintas formas de rebajar la ira, la rabia, el descontrol o el enfado, tales como respirar

profundamente, hacer ejercicio, reflexionar sobre tus pensamientos, pensar en algo positivo, etc. Además, ha sido significativo el trabajo sobre fortalezas de los superhéroes para resaltar los beneficios de poseer fortalezas emocionales: energía, entusiasmo, capacidad de trabajo en equipo, optimismo, esfuerzo...

- **3º de ESO:** *Relaciones amorosas*, con este trabajo hemos plantado la importancia del principio de igualdad y el respeto en las relaciones de pareja, incidiendo en el tema de la violencia de género y cómo poder evitar situaciones de maltrato. De este modo, hemos fomentado entre nuestro alumnado actitudes positivas en la relación de pareja, para eliminar cualquier tipo de violencia, ya sea física, psicológica, verbal, etc. Hemos reflexionado sobre distintas formas de hacer frente a una situación de maltrato y cómo eliminar la sumisión ante la violencia, con estrategias de afrontamiento.
- **4º de ESO:** *Afrontamos situaciones cotidianas con Optimismo*. Con esta actividad pretendemos mejorar nuestra convivencia, a través de distintas emociones positivas que nos permitan sentirnos bien en nuestro día a día, aprendiendo a cambiar los pensamientos negativos por otros positivos y teniendo una visión optimista de la vida, y conociendo los efectos positivos que tiene en nuestro organismo esta actitud. Completando esta actividad y para fomentar la creatividad, los alumnos trabajaron el impresionismo y el optimismo, donde inventaron historias a partir de diferentes cuadros.