

# Programa extracurricular de educación emocional

Jaqueline M.M. Madeira  
Universidad de Oviedo

Ángel M. Fidalgo  
Universidad de Oviedo

Lucia Helena Pena Pereira  
Universidade Federal de São Joao del Rei

## Introducción

Cada vez más frecuentemente las escuelas están incorporando como uno de sus objetivos enseñar a sus alumnos habilidades emocionales. Dentro de la diversidad de opciones, la comunidad educativa debe priorizar aquellos programas que sean más eficaces. Para poder hacer esto es necesario que haya información suficiente sobre los mismos y una evaluación del programa en relación con los objetivos propuestos.

## Objetivos

El objetivo de la investigación fue desarrollar y evaluar un programa de estimulación de la inteligencia emocional aplicada dentro del contexto escolar como actividad extracurricular. Para ello se utiliza la música, el movimiento corporal y la literatura (el arte en general) para proporcionar experiencias de autoconocimiento a los niños, con el fin último de mejorar la gestión de las emociones. Los objetivos son individualizados, las actividades lúdicas y tiene carácter preventivo

**Autoestima,** **Autocontrol**  
**Automotivación** y **Habilidades sociales**  
**Empatía**

## Metodología

Sesiones semanales de 1 hora, estructuradas en:

**Centramiento:** Primeros 10 minutos son dedicados a centrar la atención en sí mismo, y en el momento. (Técnicas de respiración y/o relajamiento, atención plena).

**Base:** Desarrollar el tema propuesto (Autoestima, miedo, resolución de problemas) siempre con movimiento corporal asociado. Basados en los 5 pilares de las IE defendidos por Goleman.

**Expresión personal:** Los últimos 10 o 15 minutos, los niños son invitados y estimulados a expresarse, buscando una expresión personal y única y

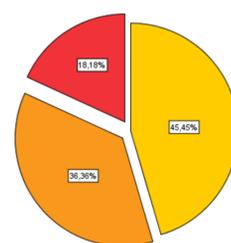
## Habilidades enseñadas

Objetivos generales	¿Cómo?	Utilidad
Aprender a calmarse.	Técnicas de control de la Respiración y relajación. Atención plena.	Afrontar los miedos, o controlar los enfados.
Aumentar la consciencia emocional.	Aprender a discriminar las reacciones corporales y asociar estas reacciones a las emociones.	Dar un nombre ya les ayuda a comprender que les pasa.
Desarrollar la necesidad de expresarse.	Crear la situación para crear un hábito, haciendo todos los días un poquito.	La expresión es fundamental para el bienestar emocional y físico.
Aprender a discriminar las consecuencias de nuestras conductas o elecciones (Reflexionar).	A través de cuentos, modelos de los adultos y observando la reacción de los demás.	Mejorar las relaciones interpersonales.
Aprender a planificar y a desarrollar estrategias.	Resolviendo pequeños conflictos, o dificultades. Superándose.	Evitar determinadas consecuencias.

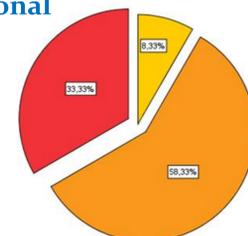
## Resultados

### PORCENTAJE DE NIÑOS QUE ALCANZA CADA OBJETIVO

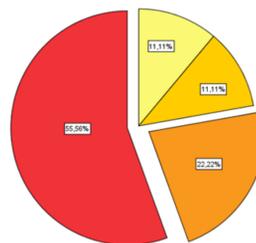
Aprender a calmarse



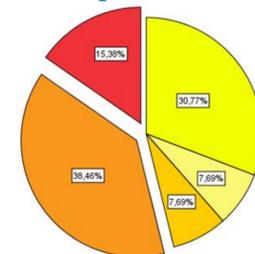
Aumentar la consciencia emocional



Desarrollar la necesidad de expresarse



Aprender a planificar



## Agradecimientos

Este trabajo ha sido financiado por el **Ministerio de Economía y Competitividad de España (PSI2009-08529)**

VIII CONGRESO INTERNACIONAL y XIII NACIONAL DE PSICOLOGÍA CLÍNICA. 19 -22 Noviembre, 2015, Granada