

Trabajo Fin de Máster
Modalidad A

Especialidad: Orientación Educativa
Curso 2012-2013

ANEXOS

La Inteligencia Emocional en la Orientación Educativa

Autora: Marta Bestué Laguna
594198@celes.unizar.es

Directora: Paloma Larena Colom

Anexo I

“Inteligencia Emocional y Mediación entre iguales”

1. Contextualización del centro educativo

El centro está ubicado en la zona centro de Huesca, donde está ubicada una amplia red de servicios del sector terciario. Esta situación, dificulta la inserción profesional de los jóvenes ya que la industria no procura los necesarios puestos para su formación y aprendizaje. No es difícil, por tanto, imaginar que la mayor parte prefieran optar por los estudios universitarios a pesar de su actual masificación.

El instituto está situado en lo que en tiempos se denominaba “Ensanche Oeste” y efectivamente, a lo largo de los años, la ciudad se ha ido extendiendo hacia esta zona contando actualmente con un núcleo importante de población. Con el paso del tiempo, las características e intereses del alumnado han ido cambiando y, actualmente, podríamos destacar como más significativas las siguientes:

En cuanto al ámbito familiar, la mayor parte del alumnado procede de familias con un nivel cultural medio o elevado (estudios medios y universitarios); que tienen altas expectativas sobre el futuro de sus hijos y respaldan al centro en sus decisiones disciplinarias.

En los últimos cursos el número de alumnos inmigrantes o de etnia gitana ha aumentado progresivamente. Las dificultades económicas actuales de la sociedad se acentúan en estos colectivos. La mayoría de los alumnos disponen de habitación propia, de materiales y libros de consulta, ordenador y conexión a internet.

En el aspecto puramente académico, cabría destacar el interés que manifiestan los padres por una formación que priorice la reflexión, la crítica, la sensibilidad... y no sólo un aprendizaje memorístico.

El alumnado se puede caracterizar de la siguiente forma:

- Nivel de maduración personal adecuado a su edad.
- Nivel de conocimientos medio/alto.
- Habilidades adquiridas normales a su nivel de experiencia y acordes con la vida actual.
- Interés paterno/materno medio-elevado.

- Facilidades de apoyo desde el hogar.
- Protección y cuidado adecuados.
- Participación en las actividades

El nivel de desarrollo intelectual medio-alto viene determinado en nuestro centro por las altas expectativas de los padres y de las madres y las óptimas condiciones de desarrollo durante la infancia, en la mayoría de los casos. En los casos de necesidades educativas especiales, por ejemplo, se aprecian los efectos de la atención y estimulación tempranas.

El nivel de conocimientos del alumnado, no sólo de índole curricular, sino en los ámbitos de la vida diaria y experiencia social, son evidentes pero la calidad y cantidad de la información que demuestran tener y por la posibilidad de acceder a la misma a través de los medios informáticos y audiovisuales habituales de los hogares de hoy en día. La mayoría del alumnado de Secundaria Obligatoria prosigue los estudios de Bachillerato con la intención de emprender posteriores estudios universitarios.

2. Sesiones

Las sesiones que se han realizado con cada grupo de alumnos son 5 con los alumnos de primero, y 4 sesiones con los alumnos de segundo.

Sesión 1: En la primera sesión, los grupos de primero de educación secundaria, realizaron las siguientes dinámicas en las que se trabajaron algunos factores de la inteligencia emocional: regulación emocional, comprensión emocional y expresión emocional.

La expresión emocional la trabajamos mediante “el juego del ovillo”. Todos nos pusimos en círculo y el juego consistía en realizar una telaraña al pasarnos el ovillo de lana de unos a otros. Para pasar el ovillo había una regla que cumplir: decir tres cualidades positivas de la persona a la que le mandabas el ovillo mientras sujetabas un extremo de la lana. Así todos fueron capaces de comprender emociones y luego, con la reflexión sobre cómo nos habíamos sentido al recibir los halagos trabajamos la expresión emocional. Para terminar la sesión utilicé una lectura (**Anexo A**) acompañada de una música de relajación, con este ejercicio de finalización de la clase conseguí que

no volvieran tan activos a su clase y que conocieran algunas técnicas de relajación a modo de control y regulación emocional.

Sesión 2: En las siguientes sesiones se ha ido siguiendo el power-point que adjunto en **Anexo B** Antes de empezar con la primera sesión para los alumnos de 2º, y la segunda sesión para los alumnos de 1º, teatralizaron la siguiente situación:

Un comensal acude a un restaurante a comer el menú del día, el camarero le sirve con rapidez y el plato que le ha servido está sucio:

Comensal A: “¿¡Qué asquerosidad es ésta!?En este restaurante son unos incompetentes, no merece la pena venir nunca más a este sitio que da pena,¡ me voy!

Comensal B: Continúa comiendo a pesar de que le de asco ese plato.

Comensal C: “Disculpe caballero, ¿me podría cambiar este plato?, está sucio y no me siento a gusto comiendo de él, gracias”

Con esta representación se pasa a explicar el power-point teniendo un ejemplo claro de los tres estilos de comunicación.

Sesión 3: En la siguiente sesión se continúa con la visualización de un vídeo en el que se representa una mediación, ver enlace

<https://www.youtube.com/watch?v=xLpvAXtcxck> (visitado en Abril de 2013)

Después de la visualización del vídeo se continúa con el power-point y se realizan las dinámicas ahí propuestas, las cuales siguen encaminadas a las representaciones teatrales para hacerlo más visual. Además, si ellos comentan algún conflicto que hayan tenido reciente y que les gustaría solucionar, es un buen momento para poner las estrategias a prueba e intentar poner soluciones con la ayuda de un mediador supervisado por mí.

Sesión 4: En la siguiente sesión se trabaja la escucha activa en la que a través de distintas situaciones y con el cuadro, donde se explican las técnicas, visible, deben identificar en sus compañeros las técnicas de escucha activa que realizan de manera correcta y las que no. Además en esta sesión se repartirán unos papeles de forma individual, en los que tendrán que responder a las siguientes preguntas con nombres de sus compañeros de clase.

1. *¿A qué compañero elegirías para pedirle un consejo?*
2. *¿A qué compañero no le pedirías un consejo?*
3. *¿A qué compañero no el contarías un secreto?*
4. *¿En qué compañero confiarías para contarle un secreto?*

También se les proporciona un apartado donde pueden describir observaciones sobre los nombres que han

Sesión 5: Por último, la cuarta sesión para los alumnos de 2º y la quinta sesión para los alumnos de 1º, será la formación de los alumnos que más hayan sido nombrados en las preguntas 1 y 4. Si estos alumnos están de acuerdo en formarse como mediadores, después de realizar esta última sesión serán los mediadores que ejercerán como tal el curso que viene. Además se realizará una breve charla-taller sobre la mediación y la utilidad de la inteligencia emocional con los padres.

Anexo A

"Imagínate que estás plácidamente tumbado y dormido en el sofá. En la calle está lloviendo y hace mucho frío, pero tú descansas junto a una chimenea que te calienta y te hace sentir muy a gusto. Puedes observar como saltan pequeñas chispas de la llama que se van elevando lentamente por la chimenea.

El techo de la habitación es de cristal y en él puedes ver como las gotas de lluvia resbalan mansamente juntándose unas con otras. También observas cómo las nubes se mueven con lentitud.

Entre las nubes, aparece una burbuja de cristal que desciende hasta ti, te envuelve y quedas dentro de ella. En la burbuja estás muy cómodo, no sientes frío ni calor, la temperatura es muy agradable.

La burbuja contigo dentro se empieza a elevar lentamente hasta el cielo, podrías tocar las nubes, parecen de algodón y suaves. Se inicia un viaje que te resultará maravilloso.

Vuelas por encima de una montaña nevada, ves como los copos de nieve caen suavemente de las ramas de los árboles. Hay pajarillos que andan sobre la nieve y dejan mansamente sus huellas sobre ella, esconden la cabeza en la nieve y la sacan, dan saltos muy graciosos. Ahora observas un río con unas aguas limpias y cristalinas, puedes ver cómo nadan los peces apaciblemente, son de muchos colores, amarillos, sonrosados, anaranjados...

El viaje continúa sobrevolando un inmenso prado verde, lleno de una suave y fresca hierba, incluso puedes oler su agradable aroma. En un lado ves un pequeño lago con aguas muy tranquilas, en él hay unos cisnes que se mueven mansamente, son muy bonitos, de color blanco. Sus suaves plumas se mueven muy lentamente con la brisa del aire. Junto al cisne que tiene un plumaje amarillo en su cuello hay otro más pequeño, debe ser su hijo, observas como acaricia con su cabeza la barriguita de la madre.

El viaje va acabando, la burbuja retorna su vuelo hacia tu casa, La burbuja desciende lentamente y te deja de nuevo en tu sofá. Ha sido un viaje alucinante y maravilloso. Has estado muy cómodo. Continúas durmiendo tranquilo y plácidamente".

Anexo B



ESTILO PASIVO

NO CONSIGUE DEFENDER SUS DERECHOS, LE PISAN

LO QUE SIENTE	MANDA QUE VEAS	MANDA NO VEAS	EFECTOS
Yo no cuento	Lo que tú digas	Yo soy bajo	Infravaloración
Puedes aprovecharte	Te importaría si...	Que me vayas	Servilismo
Tu eres superior	No sé qué decirte	Si nada me dices	No se respeta ni se respeta

HISTORIA

- Ana y María son amigas desde hace mucho tiempo. Salen juntas, se cuentan sus cosas, se prestan ropa...
- Ana le prestó a María, unas semanas atrás, dos de sus revistas de historietas. Hace un par de días, María le prestó a Ana uno de sus bolígrafos favoritos y, no sabe cómo, María se lo rompió.
- Ayer Ana le pidió a María las revistas porque su hermano mayor quería usar algunas de las historietas para un trabajo de literatura.
- Esta mañana, María le trajo una de las revistas y le dijo que no encontraba la otra.

ESTILO AGRESIVO

Puede conseguir lo que quiere, pero puede estropear la relación

LO QUE SIENTE	MANDA QUE VEAS	MANDA NO VEAS	EFECTOS
Solo yo soy importante	Lo digo y yo puto	Tono de voz elevado	Conflictos en relaciones
Solo yo lo merezco	Lo que tienes que hacer es	Actos agresivos	Pérdida de relaciones
Lo tuyo no cuenta	Insultos, amenazas, humillación...	Discurso acalorado	Soledad

ESTILO ASERTIVO

Consigue afirmar sus derechos y mantener la relación

LO QUE SIENTE	MANDA QUE VEAS	MANDA NO VEAS	EFECTOS
Esto es lo que pienso	Cómo podemos resolverlo	Truque en el habla	Resolución de problemas
Esto es lo que siento	Este criterio parece como el	Respeto el espacio personal	Autovaloración
¿A qué voy a hacer cosas	Qué pienso de	Armonía en los gestos	Buenas relaciones

Final 1

- María: ¡Hola! Te traje una de las revistas. La otra...no la encuentro.
- Ana: Ahh...pero...bueno...
- María: ¿Vamos a montar en bici esta tarde?
- Ana: Mmmhh...no, tengo cosas que hacer.
- María: ¿Te pasa algo?
- Ana: No, nada.

Final 2

- María: ¡Hola! Te traje una de las revistas. La otra...no la encuentro.
- Ana: ¿Qué, perdiste una sola? ¿Y si es la que mi hermano necesita? Claro...¡no pierdes la cabeza porque la tienes pegada al cuerpo, que sí no! No se te puede prestar nada...y además, creo que me estás mintiendo; seguro que la revista te la quedaste tú.
- María: ¿Quién te crees que eres para decirme mentirosa? ¡Tu rompiste mi boli y te quedaste tan tranquila! Eres una descuidada. Sólo te importan tus cosas. ¡Soy yo la que no te presta nada más de ahora en adelante!
- Ana: ¡No quiero seguir hablando contigo!
- María: ¡Qué suerte, porque yo no quiero ni verte la cara!

Final 3

- María: ¡Hola! Te traje una de las revistas. La otra...no la encuentro.
- Ana: ¡Wyyy! ¿Por qué la que mi hermano necesita? ¿Qué te pasó?
- María: Me la llevé a la plaza el otro día y la estuve leyendo. Creo que habé guardado las dos pero cuando en casa me fijé solo tenía esta...
- Ana: La verdad que me preocupé, no quiero tener una historia con mi hermano...Y además eran mis revistas favoritas...
- María: Sueño ya así lo que sientas. Algo así me pasó a mí con lo de la cadencia...
- Ana: Fíjate que no somos muy cuidadosos, ¿no?
- María: Qué no debería más prestarme más cosas...
- Ana: No, hay que cuidarlas mejor...y devolverlas en seguida y... ¿Cómo puedo hacer con mi hermano?
- María: ¡Mhm, mhm! mi primo tiene todas las revistas que salieron en esa colección. ¿Qué si le puedo pedir esa y se la presto a tu hermano para que haga el trabajo que fotocopie las historias que me te a usar...
- Ana: O podríamos ir a un puesto de revistas viejas y ver si le conseguimos. A lo mejor es más barato que fotocopiar.
- María: Sueño ya a más esta tarde. Después, si quieres, podemos ir a montar en bici.
- Ana: Está bien.

Actividad:

- Escribe a que tipo de comunicación corresponde cada uno de los finales:

? FINAL 1:

? FINAL 2:

? FINAL 3:

Actividad

Une con flechas según corresponda.

CONFRONTAR AGRESIVAMENTE	TRATAR DE RESOLVER LA SITUACIÓN	NEGAR O EVITAR
Una persona en una situación de conflicto ataca a la otra, verbal o físicamente. Cada persona se defiende cuando a otras personas no se escuchan, se culpan una a la otra por el problema o se convencen de tener la razón.	Las personas en una situación de conflicto conversan en igualdad y escuchan una a la otra. Tratan de comprender al contrario, como él o ella se ve, y respetarlo buscando una solución con la que ambas estén de acuerdo.	Una persona en una situación de conflicto, en lugar de enfrentarlo, hace de cuenta que no hay conflicto. Ayuda a ver que tema hablar sobre el problema y sus sentimientos, son lejanos a esta situación y a la otra persona.
Expresar claramente necesidades y sentimientos. Mantener buen contacto visual. Presentar una postura y una actitud segura y tranquila. Analizar al otro, las hechos o sentimientos expuestos. Escuchar atentamente. Hablar para que el otro comprenda.	Permitir ser interrumpido, dominado o etiquetado. Mantener poco contacto visual. Presentar una postura y una actitud de desafío. Mantenerse con la mente indolente. No escuchar atentamente. Discutir para imponer la propia visión, sin convicción, sin la dirección, etc.	Interrumpir, dominar o etiquetar al otro. Mantener contacto visual intenso y agresivo. Presentar una postura invasiva y una actitud arrogante. Imponer opiniones, ideas y sentimientos. No escuchar al otro. Hablar gritando, amansar, culpar o burlarse del otro.

MEDIACIÓN

2013

PRINCIPIOS DEL FUNCIONAMIENTO DE LA MEDIACIÓN

- Las partes son las responsables de buscar las soluciones.
- Separar el problema de las personas. Ser duros con el problema y respetuosos con la persona.
- Neutralidad del mediador.
- Confidencialidad.
- Voluntariedad.

FASES DEL PROCESO DE MEDIACIÓN

• 1: ENTRADA

- Una vez reunidas las partes, los primeros momentos son muy importantes para crear confianza en el proceso.
- Los mediadores han de:
 - Legitimar sus funciones como director del proceso.
 - Dar confianza a las partes.
 - Obtener la cooperación de las partes.
 - Demostrar neutralidad.
 - Comunicar a las partes que pueden expresar sus opiniones sin ser juzgadas ni agredidas verbalmente.

FASES DEL PROCESO DE MEDIACIÓN

• 2: CUÉNTAME

- Pedimos a cada parte que explique su versión del conflicto, hablar en suyo y como lo ha visto.
- Cada parte se escuchará mutuamente e histora desde otro punto de vista.
- Hay que tener suficiente tiempo para que las dos partes se oigan bien.
- ¿Qué es importante al principio del mediador?
- Es importante que si que no hablo a voces. Cada parte expone en el momento oportuno lo que ha ocurrido del caso.
- Recoger en los sentimientos que están surgiendo.
- Es importante escuchar activamente (hacer a que expliquen más, que se desahogue).
- El mediador separa las causas del conflicto, pero no ve la complejidad.
- Si expresan a las emociones, teniendo las informaciones suficientes nos pasamos a la etapa siguiente.

FASES DEL PROCESO DE MEDIACIÓN

• 3: SITUARNOS

- ¿Cuáles son los temas conflictivos?
- Ordenamos los temas en una lista.
- Temas que preocupan a una sola parte.
- Temas que preocupan a las dos partes.
- Primero tratar los temas más fáciles y con un a los dos.
- La última palabra sobre si un tema es importante o no la tienen las partes.
- Trataremos de formular una definición compartida del problema.

FASES DEL PROCESO DE MEDIACIÓN

• 4: PROPUESTAS

- Lluvia de ideas sobre las diferentes formas de solucionar el problema:
 - Decir cualquier idea que venga a la mente.
 - No juzgar ni analizar las ideas. Se aceptan todas.
 - ¿Cómo piensa cada una de las partes que se le puede solucionar cada uno de los temas?
 - Notamos qué le pide una parte a otra.

FASES DEL PROCESO DE MEDIACIÓN

- 5º: ACUERDO
 - Evaluar las ventajas e inconvenientes de cada propuesta.
 - Escoger las soluciones que por consenso consideren más oportunas.
 - Redactar acuerdos justos y realistas.
 - Diseñar un seguimiento de estos acuerdos.

CASO 1 (Elegirlo 5 alumnos)

- Tres amigos deciden organizar un viaje y crean un grupo en el "whatsapp" avisando sólo a tres amigos más. El resto de amigos no se enteran del viaje porque no fueron avisados/invitados. Cuando vuelven del viaje te enteras que no han contado contigo ni con otros del grupo. ¿Cómo actuarías?

Caso 2 (Elegirlo 5 alumnos)

- Lo dejas con tu pareja actual pero, sin embargo, sigues manteniendo contacto con ella. Un/a amigo/a tuyo/a queda a escondidas con tu ex pareja y trata de dar una imagen negativa de ti. Tú te enteras que están quedando y tu amigo/a lo oculta. ¿Qué harías?

Caso 3 (Elegirlo 5 alumnos)

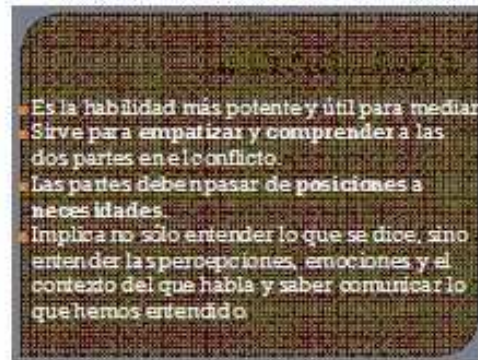
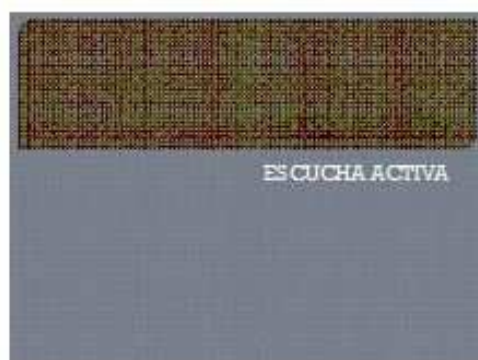
- A tu compañero de clase le gusta utilizar un bolígrafo nuevo que te acaba de regalar tu primo. A ti te gusta mucho ese boli y cuando lo quieres utilizar te das cuenta que tu compañero de clase lo ha gastado y no te lo devuelve. ¿Cómo actuarías?

Caso 4 (Elegirlo 5 alumnos)

- Te creas una cuenta en Tuenti y como no sabes muy bien cómo hacerla le pides ayuda a un/a amigo/a, ese/a amigo/a se queda con tu contraseña y pasado un tiempo te enteras que ha estado aprovechando tu cuenta para hablar con tus contactos. Además de cambiar la contraseña, ¿Cuál sería tu reacción?

Caso 5 (Elegirlo 5 alumnos)

- Desde principio de curso has estado comportándote de forma inadecuada, ahora que se acerca el final de curso estás intentando cambiar tu actitud porque quieres sacar el curso adelante. Tus profesores no confían mucho en ti por todas las actuaciones que has llevado a lo largo de todo el curso y cada vez que hay una disputa en clase te llaman la atención, aunque no hayas hecho nada. ¿Cómo actuarías?



TECNICAS	OBJETIVOS	PROCEDIMIENTO	EJEMPLOS
Mostrar interés	-Comunicar interés. -Favorecer que el otro hable.	-No estar de acuerdo ni en desacuerdo. -Utilizar palabras neutras.	"¿Puedes contarme más sobre eso?"
Clarificar	-Aclarar lo dicho. -Ordenar + info. -Ayudar ver cosas por vías.	-Preguntar. -Pedir que explique algo que no has entendido.	"¿Y qué pasó en ese momento?" "¿Desde cuándo estás odiando?"
Parafrasear	Mostrar comprensión.	Repetir las ideas y hechos básicos.	"Entonces para ti el problema es una tartera". "Lo que me estás diciendo es..."
Reflejar	Ayudar a que otra persona sea más consciente de lo que siente.	Reflejar los sentimientos de lo que habla.	"Te fastidia que siempre te acuse de ser el que más habla de la clase"
Resumir	-Revisar el progreso. -Unir hechos principales.	Repetir los hechos y las ideas principales.	"Entonces, si no he entendido mal. Acogó a Goya a ti te molestó que te culpen de la pelea"

Las 12 "prohibidas"	Explicación	Ejemplos
Mandar, dirigir	Decir lo que debe hacer	"Tienes que..."
Amenazar	Decir repulciones	"Como no lo haces así..."
Sermonear	Añadir normas extra	"Los chicos no lloran"
Dar lecciones	Añadir su experiencia	"En mi época esto no se así"
Aconsejar	Decir cuál es la mejor	"Apúntate a inglés"
Consolar, animar	Decir lo que pasa es poco importante	"No se le pasará"
Aprobar	Decir la razón a favor	"Sí, lo mejor es..."
Desaprobar	Quitar la razón a favor	"No es una tortuga"
Insultar	Despreciar al otro	"Decir la parte negativa"
Interpretar	Decir al otro el motivo oculto de su actitud	"Quieres llamar la atención"
Interrogar	Sacar información	"¿Cuándo, dónde?"
Ironizar	Reflex del otro	"Si dices, no hagas nada y verás qué bien"

Anexo II

“Educación de la Inteligencia Emocional”

1. Descripción de las sesiones

Actividades Alumnos:

-**El escultor:** Todos los participantes se pondrán por parejas. Una de las personas de la pareja será el escultor y la otra la escultura. Se dirá al escultor una emoción y tendrá que colocar el cuerpo de la escultura de forma que refleje esa emoción. El objetivo es reflexionar acerca de cómo representar las emociones uno mismo y como lo hacen los demás.

-**El ovillo:** Con esta actividad se va a fomentar de forma directa tanto la autoestima de cada participante como la capacidad de aceptación de las críticas. Este juego consiste en que un alumno lance el ovillo de lana a otro alumno (entre los cuales debe haber como mínimo dos personas de diferencia) y le debe decir al receptor del ovillo tres cualidades positivas que ve en él y una negativa.

-**Estoy orgulloso:** Dinámica de grupo. A las personas, normalmente, nos cuesta reconocer las cosas que hacemos bien, la personalidad, las aptitudes de las que estamos orgullosos, pero también tenemos la necesidad de reconocimiento y, para reforzar la autoestima, es muy importante saber reconocer los aspectos de los que estamos orgullosos delante de los compañeros de clase. Para ello se deben colocar todos en un círculo y sucesivamente deben salir al centro y, con un sentimiento positivo y manteniendo el contacto ocular con el resto de compañeros repetirán la frase “Estoy orgulloso de...” Se debe procurar no repetir lo que otros ya han dicho, por lo que es conveniente que antes de salir a expresarlo apunten cuatro o cinco diferentes en un papel y reflexionen sobre las mismas.

-**Saludos emocionales:** Consiste en una lluvia de ideas en la que los participantes dirán todas las emociones que se les ocurran y después realizarán distintos saludos según la emoción que quieran expresar. El objetivo principal es reconocer la existencia de diferentes tipos de emociones. Se pedirá que los alumnos digan en voz alta todo tipo de emociones que se les ocurran hasta obtener un número considerado de ellas y así hacerles conscientes de la cantidad de emociones que existen. Después cada uno realizará distintos saludos según la emoción que quieran expresar y por último deberán reflexionar sobre qué emociones les ha generado cada saludo.

-Diferentes puntos de vista: El grupo se dividirá en grupos de cuatro personas. Cada grupo se sentará alrededor de una mesa en la cual habrá una hoja con una letra. Cada niño deberá ir diciendo lo que ve según el lugar donde esté sentado. El objetivo es reflexionar acerca de las emociones propias y las de los demás. La subjetividad de las emociones, el cómo, a veces, ante acontecimientos similares se pueden sentir emociones distintas.

Los materiales que se van a utilizar son un folio con una M mayúscula grande, una mesa y cuatro sillas. En una mesa cuadrada o rectangular se sentarán los cuatro niños ante un folio en el que habrá escrito una M. Según el punto de vista de cada uno, uno verá una M o dos montañas, otro verá un 3, otro verá una E y otro verá una W.

-Relajación: Una estrategia que se les va a enseñar a los destinatarios es la relajación para regular y controlar sus emociones. Para ello les enseñaremos dos técnicas la relajación: una mediante el método de Jacobson y otra, la respiración diafragmática.

La relajación progresiva de Jacobson y consiste en llevar a cabo ejercicios consistentes en tensar y relajar diferentes músculos. Se deberán adquirir nuevas estrategias de regulación emocional y conocer los beneficios de la relación en la reducción del estrés y la ansiedad. Se van tensando cada uno de los grupos de los músculos durante unos 6 segundos. Después se relajan durante unos 15 segundos, mientras, el alumno se centra en la sensación de relajación y la diferencia entre ésta y la anterior sensación de tensión

La otra manera de conseguir controlar las emociones es detectando y relajando las tensiones, para ello cada alumno debe revisar mentalmente cada grupo muscular y se relajará cualquier tensión que note sin necesidad de tensarlos antes. Es recomendable que en este ejercicio practique la relajación acompañándola de la respiración diafragmática lenta y repetirse a uno mismo alguna palabra o frase tranquilizadora. Por ejemplo, al soltar el aire puede pensar: “Relájate”.

Actividades Profesores:

A los profesores se les dará un coloquio informativo seguido de algunas de las actividades que se plantean a los alumnos para que comprendan la importancia que tiene la inteligencia emocional y sobretodo la puesta en práctica de las cuatro habilidades planteadas anteriormente.

Actividades Familia:

Las herramientas de las que se dota a las familias para tratar con los hijos son las siguientes:

-**Mano de hierro guante de seda:** Esta técnica sirve para una modificación de conducta y consiste en actuar, en lugar de hablar de la conducta inapropiada, y esta actuación debe ser con “guante de seda”, es decir, mostrando una actitud pausada y amable.

-**Hucha:** Cada vez que los padres realicen una amenaza a su hijo y no cumplan lo que están diciendo deberá meter un euro en una hucha. Este método sirve para bloquear este patrón de conducta y facilitar otros métodos. Así los padres comprenden que con las amenazas no están consiguiendo nada.

2. Resultados esperados

Con este programa se pretende conseguir un incremento de la Inteligencia Emocional de los alumnos de los primeros cursos de Secundaria y con ello, que se incremente el nivel de autocontrol, la empatía, la aceptación de sí mismos y de los demás, controlar la ansiedad y que reproduzcan estrategias de resolución de problemas, así como, de forma complementaria, aumente la capacidad de atención de los mismos. De esta manera se familiarizarán con todas las habilidades que integran la Inteligencia Emocional y las competencias adquiridas, pueden suponer un gran beneficio tanto físico como emocional, produciéndose así un reajuste emocional que repercutirá de manera positiva tanto a nivel académico como dentro del contexto social más cercano.