



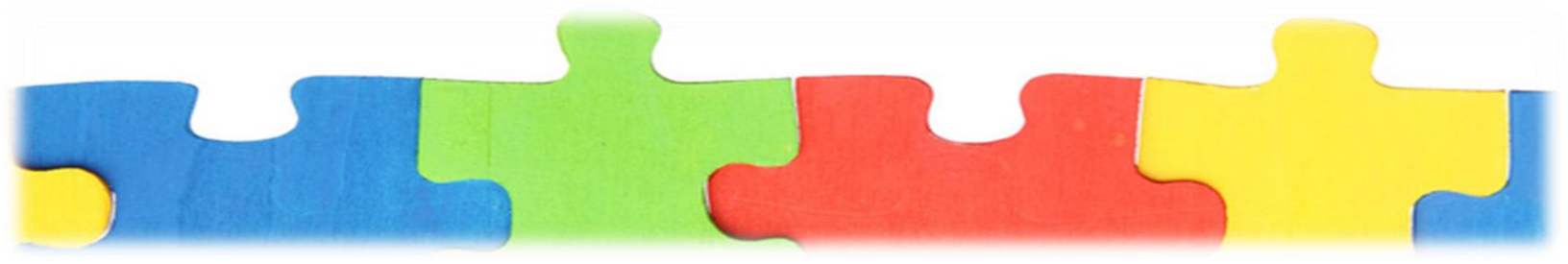
**FUNDACIÓN CREATE**

**“Juntos Crecemos”**

# PROGRAMA DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

**Colegio Bulnes** 

**Colegio Bajo Molle** 



## ÍNDICE

### Contenido

<b>PROGRAMA DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL</b> .....	1
<b>PRESENTACIÓN</b> .....	3
<b>¿POR QUÉ ES IMPORTANTE GENERAR EL ESPACIO PARA EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL?</b> 4	
<b>DEFINICIÓN DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL (Bisquerra, 2000)</b> .....	5
1. Conciencia emocional .....	6
2. Regulación emocional.....	6
3. Autonomía emocional .....	6
4. Competencia Social.....	6
5. Competencias para la vida y el bienestar .....	7
<b>LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL PARA UNA FORMACIÓN INTEGRAL</b> ...7	
<b>OBEJETIVO DEL PROGRAMA DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL</b> .....	8
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b> .....	8
<b>FORMACIÓN A DOCENTES Y ASISTENTES DE LA EDUCACIÓN</b> .....	8
<b>FORMACIÓN A PADRES, MADRES Y/O APODERADOS</b> .....	9
<b>METODOLOGÍA</b> .....	9
<b>ALGUNAS ACTIVIDADES</b> .....	9
<b>¿CÓMO, CUÁNDO Y CON QUÉ VAMOS A EVALUAR?</b> .....	9
<b>FASES DEL PROGRAMA</b> .....	10
Otras definiciones.....	10
<b>MODELO DE PROGRAMA</b> .....	11
➤ <b>Objetivos</b> .....	12
➤ <b>Contenidos</b> .....	12
<b>Bloques temáticos</b> .....	12
➤ <b>Metodología</b> .....	13
➤ <b>Evaluación</b> .....	13
<b>CONTENIDOS Y HABILIDADES QUE SE DESPLIEGAN EN EL PROGRAMA DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL</b> .....	14

## **¿Cómo se ha podido realizar este trabajo?**

El compromiso personal y profesional de un conjunto de personas que han hecho un gran esfuerzo, despertando sus mejores deseos, sueños, esfuerzo e ilusión; así como de los propios colegios que han generado las instancias para realizar experiencias, con distintos actores, para poder presentar hoy este programa con el fin de ser utilizado por toda la comunidad educativa.

## **PRESENTACIÓN**

El objetivo de este proyecto es ofrecer a toda la comunidad educativa, desde kínder a IV medio, un programa práctico y orientativo, así como transversal, para trabajar el desarrollo socioemocional, desde la “acción tutorial”, con el fin de lograr que nuestras y nuestros niños, niñas y jóvenes, al finalizar su proceso de formación académica, hayan adquirido, también, competencias socioemocionales que les permitan:

- Aumentar su nivel de bienestar personal.
- Convertirse en personas responsables, comprometidas y cooperadoras.
- Mejorar su calidad de vida tanto física, como emocional, en el camino a ser más felices que las generaciones anteriores.
- Aumentar sus logros escolares y futuros logros profesionales.

Hemos querido con todo este material, dar respuesta a la notoria inquietud que nos han manifestado personas educadoras, docentes, padres, madres y, también, nuestros y nuestras estudiantes.

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE GENERAR EL ESPACIO PARA EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL?

Son diversas las situaciones que reclaman una intervención familiar, educativa y social en el ámbito del desarrollo socioemocional.

El bajo nivel de competencia emocional del grupo de adolescentes demuestra un observable “analfabetismo emocional” (Goleman, 1996) que desemboca en comportamientos desadaptativos (Bisquerra, 2003), como por ejemplo: el consumo de sustancias nocivas (consumo de drogas), multiculturalidad, trastornos alimentarios (anorexia, bulimia); violencia de género, aumento de embarazos no deseados, tasa de suicidios y numerosos actos de violencia dentro y fuera del ámbito escolar, desde el renombrado bullying escolar hasta las vejaciones grabadas en teléfono móvil que posteriormente son colgadas en Internet (cyber-bullying).

Por otra parte, las últimas investigaciones realizadas sobre el papel de las emociones en la toma de decisiones (A. Damasio) y por consiguiente la demostración de la poca relevancia por sí misma del CI (inteligencia académica) en el camino al logro profesional de las personas (Fernández Berrocal y Extremera, 2002), enfatiza la importancia del desarrollo socioemocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo.

Desde el punto de vista psicopedagógico, se ha observado la necesidad de la intervención socioemocional (Álvarez, 2001) debido a los altos índices de fracaso escolar, dificultades de aprendizaje, abandono de los estudios, dificultades en la relación con los compañeros y compañera. Esto provoca un claro déficit de madurez emocional y estados emocionales negativos, provocando así la escasa actitud y motivación de las personas estudiantes ante el mundo académico.

Teniendo en cuenta las situaciones antes descritas, el desarrollo socioemocional y, por lo tanto, el desarrollo de las competencias emocionales (Bisquerra 2000 y Goleman, 1995), se centra en la prevención de factores de riesgo en el aula (Ibarrola, 2004) con el fin de **mejorar las calificaciones, la falta de motivación y las agresiones (Casel, 2003)**. Asimismo, trata de mejorar las relaciones interpersonales del alumnado y su bienestar subjetivo (Extremera y Fernández Berrocal, 2004).

El cambio en el paradigma de la inteligencia, gracias a la Teoría de las Inteligencias Múltiples (H. Gardner), amplía el campo del concepto de inteligencia y reconoce lo que hasta entonces se intuía: que la brillantez académica no lo es todo, sino que el desarrollo de las competencias socioemocionales puede suponer hasta un 80% en el éxito de las personas. Un ejemplo de ello es la gente de gran capacidad intelectual pero incapaz de, por ejemplo, elegir bien a sus amigos; por el contrario, personas menos brillantes en el colegio triunfan en el mundo de los negocios o en su vida personal.

Mediante el desarrollo de las competencias socioemocionales, el alumnado aprende a emplear diversas estrategias emocionales como la regulación emocional, asertividad,

empatía, resolución de conflicto, con el fin de hacer frente a situaciones emocionalmente difíciles, dentro del ámbito escolar y en contexto no escolar, familiar y social.

En conclusión, las emociones y, por lo tanto, las estrategias emocionales se pueden enseñar y aprender. Si preguntásemos a cualquier persona si le enseñaron técnicas de autocontrol, de relación, de resolución de conflicto, la respuesta sería negativa en lo que respecta al ámbito educativo. Pero a todos y todas nos han explicado la raíz cuadrada, los ríos de Europa, etc. Sin embargo, la realidad es que a diario nos vemos obligados y obligadas a intercambiar emociones, a comunicarnos emocionalmente con nosotros y nosotras mismas y con el resto, o que experimentamos diversas emociones como la ira, la frustración o la alegría. En cambio, y aunque no esté demás enseñar conceptos relacionados con diferentes áreas, la institución educativa debe promover el desarrollo integral de la persona, en el que la dimensión socioemocional es esencial.

### DEFINICIÓN DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL (Bisquerra, 2000)

Proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Capacitar al alumnado de conocimientos y competencias emocionales que le permitan afrontar la vida tanto personal como profesional con éxito y aumentar su bienestar a nivel de salud y de convivencia.

#### *“Modelo de inteligencia emocional de Bisquerra”*



El modelo Bisquerra presenta cinco competencias emocionales: las tres primeras son competencias intrapersonales, dirigidas a la propia persona, y las otras dos son competencias interpersonales, dirigidas al resto.

**1. Conciencia emocional, que nos permite darnos cuenta y ser conscientes de:**

- Lo que sentimos.
- Poner nombre a las emociones que sentimos. Vocabulario emocional.
- Identificar y ser conscientes de las emociones de las demás personas.
- Conciencia del propio estado emocional.
- Comprender el significado y las ventajas o desventajas de cada una de las emociones.

**2. Regulación emocional, que nos permite responder de manera adecuada a las distintas situaciones emocionalmente intensas (estrés, frustración, cansancio, enfado, debilidad, miedo, inseguridad, alegría, ilusión...).**

- Estrategias de regulación emocional: diálogo interno, relajación, reestructuración cognitiva...
- Estrategias para el desarrollo de emociones positivas.
- Regulación de sentimientos e impulsos.

**3. Autonomía emocional, que nos permite tener confianza en nosotros/as mismos/as, tener autoestima, pensar positivamente, automotivarnos, tomar decisiones de manera adecuada y responsabilizarnos de forma relajada y tranquila.**

- Noción de identidad, conocimiento de uno/a mismo/a (autoconcepto).
- Valoración positiva de las propias capacidades y limitaciones.

**4. Competencia Social. Habilidades socioemocionales. Consiste en ser capaces de manejar cada una de las distintas y variadas situaciones sociales con el conjunto de emociones positivas y negativas que ello conlleva. El desarrollo de esta competencia implica:**

- Escuchar activa y dinámicamente a las otras personas. Así, les haremos sentirse importantes.

- Dar y recibir críticas de manera constructiva, lo que solemos llamar “recibir la medicina amarga”.
- Comprender al resto y conseguir que nos comprendan.
- Ser asertivo/a en nuestro comportamiento, estando dispuestos a ser sinceros/as y expresar lo que pensamos, sentimos y hacemos ante el resto y a lo que representan.
- Enfrentarnos inteligentemente a cada uno de los conflictos que tenemos en nuestro día a día.
- Mantener buenas relaciones interpersonales con las personas con las que vivimos o trabajamos.
- Trabajar en equipo e implicar a las personas en proyectos y objetivos.

**5. Competencias para la vida y el bienestar. Habilidades para la vida y el bienestar personal. El fin último al cual todas las personas aspiramos con cada uno de nuestros actos es conseguir la felicidad (desde la dimensión emocional, hablaríamos de experimentar un bienestar subjetivo). Se trata de ofrecer recursos que ayuden a organizar una vida sana y equilibrada, superando posibles obstáculos que la vida pueda deparar.**

- Habilidades de organización (del tiempo, trabajo, tareas cotidianas) y desarrollo personal y social.
- Habilidades en la vida familiar, escolar y social.
- Actitud positiva y real (mediante planes de acción individual) ante la vida.

## **LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL PARA UNA FORMACIÓN INTEGRAL**

Actualmente, la educación está viviendo cambios importantes y uno de los temas que ha surgido con mucha fuerza es el rol de la escuela en la educación socioemocional. Si bien es cierto, esto no es algo nuevo, las comunidades educativas y especialistas del mundo educativo, han observado que, a raíz del confinamiento prolongado y el contexto de crisis sanitaria, esta se ha hecho cada vez más necesaria.

## OBJETIVO DEL PROGRAMA DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Ofrecer a los niños/as y adolescentes una base de aprendizaje desde la dimensión socioemocional y de práctica en valores, que les ayude en el desarrollo integral, mediante un programa curricular que considera los niveles desde kínder a IV medio, coherente y consecuente con el Proyecto Educativo Institucional.

Para ello se requiere un programa que esté centrado en los distintos actores de la escuela y que entregue un espacio de formación para cada uno de ellos.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Desarrollar la habilidad para gestionar las propias emociones.
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones desagradables, desarrollando la capacidad de advertir y controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la capacidad para diferir recompensas inmediatas en favor de otras recompensas mayores pero que se obtienen más a largo plazo.
- Desarrollar el sentido del humor. Adoptando una actitud positiva ante la vida, basado en el respeto por el otro.
- Mejorar las relaciones interpersonales.
- Desarrollar la tolerancia a la frustración, a través de la habilidad para gestionar las propias emociones y comprender las emociones del resto.
- Tomar conciencia de los factores que inducen al bienestar subjetivo, desarrollando habilidades de vida, para el bienestar personal y social.

### FORMACIÓN A DOCENTES Y ASISTENTES DE LA EDUCACIÓN

La necesidad planteada por gran parte del Profesorado sobre Desarrollo de competencias y habilidades Socioemocional requiere que se realicen sesiones periódicas coordinadas por el Equipo Coordinador del Programa de Desarrollo Socioemocional. Esta instancia permite iniciar un proceso de desarrollo personal y conocer el plan de acción para los diferentes niveles, proceso que permitirá de mejor manera, integrar que el desarrollo de competencias emocionales en nuestros estudiantes será muy importante para el logro de los aprendizajes y el desempeño escolar.



## FORMACIÓN A PADRES, MADRES Y/O APODERADOS

La formación a familias se centra, principalmente, en informar y formar en el conocimiento de las emociones y en el manejo de situaciones cotidianas de pequeños conflictos en el hogar.

## METODOLOGÍA

Proponemos una metodología activa y participativa, en la que, a través de diversas actividades y dinámicas de grupo, nuestros estudiantes sean los protagonistas de su propio aprendizaje.

Es importante partir el trabajo desde las situaciones cotidianas que viven día a día los estudiantes, para facilitar su motivación (relato de cuentos, canciones, sucesos, tradiciones de la localidad, etc.). También de sus vivencias y experiencias que dan origen a diferentes situaciones y emociones.

El rol de los facilitadores es el de mediador del aprendizaje. Constantemente proporcionará modelos de actuación que el estudiantado interiorizará, motivará a la participación y dinamizará el grupo, proporcionando seguridad en el momento de compartir experiencias, y les ayudará a descubrir el entorno.

## ALGUNAS ACTIVIDADES

- Lectura de cuentos, poesías, libros
- Dramatizaciones, exposiciones y representaciones
- Actividades musicales
- Juegos
- Asambleas y debates
- Creación de: "El rincón de las emociones"
- Actividades de relajación
- Dinámicas de grupo
- Videojuegos.

## ¿CÓMO, CUÁNDO Y CON QUÉ VAMOS A EVALUAR?

A través de la observación, bien sea directa en el momento del desarrollo de la sesión o indirecta a través de los registros individuales. Se irán recogiendo los progresos del estudiantado a medida que van transcurriendo las sesiones (hoja de registro).

Mediante cuestionarios orales y escritos (rúbricas) que revelen el grado de autoconocimiento emocional tras la inmersión en un contexto emotivo (relato, composición musical, etc.).

## FASES DEL PROGRAMA

Como ya hemos comentado anteriormente, la estrategia de intervención más adecuada para la consecución de los objetivos de la educación emocional es el modelo de programa.

El desarrollo de este programa contempla:

1. Análisis de contexto
2. Identificación de necesidades
3. Diseño
4. Ejecución
5. Evaluación

Otras definiciones...

- **Encargado de dirigir el programa**

Existirá un coordinador del programa, quien será el responsable de dirigir, acompañar, monitorear y evaluar el desarrollo y funcionamiento.

- **Cantidad de horas asignadas para desarrollar el programa en cada nivel**

-Kínder, Primero y Segundo básico, contarán con dos horas a disposición para trabajar Programa de Desarrollo Socioemocional.

-De tercero básico a segundo medio, contarán con cuatro horas a disposición para trabajar Programa de Desarrollo Socioemocional.

-Terceros y cuartos medios, niveles que están en periodo de finalización y de preparación para su futuro profesional, contarán con dos horas a disposición para trabajar Programa de Desarrollo Socioemocional.

- **Profesionales a cargo de desarrollar el programa (capacitación de monitores)**

Profesionales que son parte de la comunidad educativa, entre ellos encontramos:

- Equipo de Convivencia y Formación (6 horas c/u).
- Equipo Directivo (UTP 4 – Dirección 2).
- Docentes.
- Solamente en caso de ser necesario, contratación de tallerista.

El programa está sustentado con el recurso humano interno de la organización, lo que da mayor sustento y vinculación entre el Programa de Desarrollo Socioemocional y el Proyecto Educativo.

- **Vinculación de los profesionales, a cargo de desarrollar el programa, con la institución.**

Los profesionales contratados para el programa contarán con horas aulas y horas de trabajo administrativo, que les permita lograr la vinculación necesaria del programa con los distintos actores de la escuela.

## MODELO DE PROGRAMA

Nuestro modelo de intervención del programa en educación socioemocional incluirá: **objetivos, contenidos, metodología, actividades y evaluación.**



La finalidad de un programa no es simplemente la puesta en práctica de las diferentes actividades, sino que su desarrollo permita lograr los objetivos planteados.

### ➤ Objetivos

El programa cuenta con un Objetivo General y 9 Objetivos Específicos, las actividades y cada una de las estrategias utilizadas debiesen estar enfocadas en el logro de alguno de ellos.

### ➤ Contenidos

- Adquisición de un vocabulario emocional
- Identificación de las propias emociones y sentimientos
- Utilización del lenguaje verbal y no verbal como medio de expresión emocional
- Reconocimiento de sentimientos y emociones de los demás
- Toma de conciencia del propio estado emocional
- Manifestación de sentimientos positivos hacia uno mismo y confianza en las propias posibilidades
- Adquisición de confianza en uno mismo
- Relaciones positivas con los demás
- Establecimiento de las relaciones de grupo
- Valoración del esfuerzo y actitud positiva ante la vida.

### Bloques temáticos

*Basados en el Modelo de inteligencia emocional de Bisquerra, el marco de la competencia emocional se divide en dos partes:*

- Competencias intrapersonales (van dirigidas a la propia persona):
  - Conciencia emocional
  - Regulación emocional
  - Autonomía emocional
- Competencias interpersonales (van dirigidas al resto):
  - Habilidades socioemocionales
  - Habilidades de vida y bienestar

Según esta división, hemos repartido las actividades en cinco bloques temáticos. Aunque cada uno de ellos se presenta de forma separada, deberíamos contemplarlos de forma holística, ya que las competencias están relacionadas entre sí.

### ➤ Metodología

Se partirá de un enfoque constructivista utilizando una metodología globalizada y activa, con el fin de construir aprendizajes emocionales significativos y funcionales en cualquier contexto y situación.

Las actividades se realizarán básicamente de forma colectiva, aunque en algunas prácticas es recomendable que se trabajen individualmente. Cada actividad indicará el procedimiento de su desarrollo.

### ➤ Evaluación

La evaluación es una actividad valorativa que nos permite determinar en qué medida se han logrado los objetivos. La evaluación debería ser continua y formativa, estar integrada en el proceso educativo y formar un instrumento de acción pedagógica. Los programas de educación deben ser evaluados. Para ello, debemos evaluar tanto el desarrollo de las actividades como el producto final.

La evaluación es necesaria para conocer si los objetivos expuestos en el diseño del programa se han cumplido. Aunque pueda resultar difícil, discutible o incluso criticable, es muy enriquecedor y propone una mejora continua del programa, ya que permite identificar los puntos fuertes y débiles en el análisis, en la ejecución y en el producto del programa.

Es sabida la dificultad de medir las emociones, dado que éstas son subjetivas. En la actualidad existen pocos instrumentos de medida de la educación emocional. Uno de ellos es el CEE (Cuestionario de Educación Emocional) del GROPE (2000).

*La evaluación de las Actividades de Libre Disposición, espacio en que se desarrolla el Programa de Desarrollo Socioemocional, considera aspectos como: participación, responsabilidad, compromiso y desempeño general.*

*En línea con lo mencionado anteriormente, la participación de los estudiantes en el Programa de Desarrollo Socioemocional será un insumo que permitirá profundizar la elaboración del informe de personalidad del estudiante.*

## CONTENIDOS Y HABILIDADES QUE SE DESPLIEGAN EN EL PROGRAMA DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

<b>Primera dimensión</b>	
<b>Conciencia Emocional, que nos permite darnos cuenta y ser conscientes de:</b>	
<b>Habilidades</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lo que sentimos.</li><li>• Poner nombre a las emociones que sentimos. Vocabulario emocional.</li><li>• Identificar y ser conscientes de las emociones de las demás personas.</li><li>• Conciencia del propio estado emocional.</li><li>• Comprender el significado y las ventajas o desventajas de cada una de las emociones.</li></ul>
<b>Segunda dimensión:</b>	
<b>Regulación Emocional, que nos permite responder de manera adecuada a las distintas situaciones emocionalmente intensas (estrés, frustración, cansancio, enfado, debilidad, miedo, inseguridad, alegría, ilusión...)</b>	
<b>Habilidades</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estrategias de regulación emocional: diálogo interno, relajación, reestructuración cognitiva...</li><li>• Expresión emocional apropiada</li><li>• Estrategias para el desarrollo de emociones positivas.</li><li>• Regulación de sentimientos e impulsos.</li><li>• Habilidad de afrontar retos y situaciones de conflicto.</li><li>• Competencias para generar emociones positivas.</li></ul>
<b>Tercera dimensión:</b>	
<b>Autonomía Emocional, que nos permite tener confianza en nosotros/as mismos/as, tener</b>	
<b>Habilidades</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Noción de identidad, conocimiento de uno/a mismo/a (autoconcepto).</li><li>• Valoración positiva de las propias capacidades y limitaciones.</li><li>• Automotivación</li><li>• Autoeficacia emocional (relaciones sociales y personales gracias a competencias emocionales).</li><li>• Responsabilidad: capacidad para responder de los propios actos.</li><li>• Actitud positiva ante la vida.</li><li>• Análisis crítico de las normas sociales.</li><li>• Resiliencia</li></ul>

## Cuarta dimensión: (competencia social)

**Habilidades Sociales. Consiste en ser capaces de manejar cada una de las distintas y variadas situaciones sociales con el conjunto de emociones positivas y negativas que ello conlleva.**

### Habilidades

**El desarrollo de esta competencia implica:**

- Escuchar activa y dinámicamente a las otras personas. Así, les haremos sentirse importantes.
- Dar y recibir críticas de manera constructiva, lo que solemos llamar “recibir la medicina amarga”.
- Comprender al resto y conseguir que nos comprendan.
- Ser asertivo/a en nuestro comportamiento, estando dispuestos a ser sinceros/as y expresar lo que pensamos, sentimos y hacemos ante el resto y a lo que representan.
- Enfrentarnos inteligentemente a cada uno de los conflictos que tenemos en nuestro día a día.
- Compartir emociones
- Mantener buenas relaciones interpersonales con las personas con las que vivimos o trabajamos.
- Trabajar en equipo e implicar a las personas en proyectos y objetivos. (Cooperación)
- Asertividad.
- Prevención y solución de conflictos.
- Capacidad para gestionar situaciones emocionales.
- Afectividad

## Quinta dimensión:

**Habilidades para La Vida y el Bienestar Personal. El fin último al cual todas las personas aspiramos con cada uno de nuestros actos es conseguir la felicidad (desde la dimensión emocional, hablaríamos de experimentar un bienestar subjetivo). Se trata de ofrecer recursos que ayuden a organizar una vida sana y equilibrada, superando posibles obstáculos que la vida pueda deparar.**

### Habilidades

- Habilidades de organización (del tiempo, trabajo, tareas cotidianas) y desarrollo personal y social.
- Habilidades en la vida familiar, escolar y social.
- Actitud positiva y real (mediante planes de acción individual) ante la vida - objetivos adaptativos.
- Toma de decisiones.
- Buscar ayuda y recursos.
- Ciudadanía activa participación, crítica, responsable y comprometida.
- Bienestar emocional.
- Sexualidad.