



Proyecto CreArte

“inteligencia Emocional en un
Aula de Tránsito a la vida
Adulta”



DELIA MURIAS RUBIO-PSICÓLOGA COLEGIADA

Introducción

El aula de tránsito a la vida adulta es un aula con necesidades específicas educativas especiales que requieren adaptaciones que se apartan significativamente del currículo en la mayor parte o todas las áreas o materias y precisan de la utilización de recursos extraordinarios. Los/as alumnos/as de esta Etapa poseen edades comprendidas entre los 14 y 21 años. Actualmente el aula se compone de 8 alumnos: 6 alumnos con diversidad funcional cognitiva (2 de ellos con síndrome de Down con buena capacidad cognitiva), dos alumnos con diversidad funcional motora (uno de ellos con parálisis cerebral) . El aula se encuentra en la isla de Tenerife (islas Canarias), siendo un aula pública.

Dispone de los siguientes recursos:

A) Personales:

- Un especialista en Pedagogía Terapéutica con funciones de tutor.
- Una Adjunta de Taller.

B) Materiales:

- Un módulo destinado a la puesta en marcha y funcionamiento del espacio denominado “mini piso” para la realización de las actividades propias de esta etapa de tránsito a la vida adulta.
- Un módulo para trabajar la parte didáctica.

El currículo que se trabaja en esta aula de Tránsito a la Vida Adulta se basa en la calidad de vida, el bienestar, felicidad o satisfacción de la persona, que le permita adaptarse y tener respuestas funcionales en los diferentes momentos de la vida.

En esta etapa se trabajan tres ámbitos:

1. **Ámbito Personal:** Hábitos de la vida diaria, independencia, movilidad...
2. **Ámbito Social:** Relación y desenvolvimiento en el medio.
3. **Ámbito Laboral:** Aprendizajes de tareas y pre talleres.

Justificación

Uno de los objetivos generales de etapa que propone el Gobierno de Canarias en esta etapa es **favorecer el desarrollo de los aspectos personales, sociales y laborales** que faciliten la inclusión del alumnado como miembros de pleno derecho en la sociedad; Y como específico valorar la importancia que los estados emocionales, físicos y psíquicos ejercen sobre nuestro bienestar personal.

Mencionado esto, creemos que nuestra labor como técnicos es apoyar en su consecución y adaptar el programa a la diversidad del alumnado.

Destinatarios del programa

8 alumn@s que componen el aula de tránsito a la vida adulta del colegio público.

Análisis de la situación educativa

Se realiza una evaluación inicial hablando con el profesorado del aula de tránsito a la vida adulta, sobre las necesidades, la observación directa del alumnado en una primera sesión mediante dinámicas emocionales y además de llamadas telefónicas a las familias.

Con toda la recopilación de datos se detecta:

- La emoción que más reconocen es la alegría y el sentimiento de enamoramiento. Están en la etapa adolescente por lo que es un tema que aflora con facilidad.
- Les cuesta identificar situaciones que les generen emociones difíciles como tristeza, miedo, enfado.
- Presentan dificultades para reconocer qué necesitan en determinadas situaciones
- El estilo de afrontamiento que utilizan no está adaptado a las situaciones que se presentan
- Dificultad para tomar decisiones
- Presentan dificultades para relajarse
- Presentan problemas con la impulsividad para esperar su turno y responder.
- Presentan dificultades para prestar atención a los compañeros/as
- Tienen buena comprensión de ordenes sencillas
- Están motivados por aprender

Objetivos

1. General
 1. Potenciar la inteligencia emocional del alumnado
2. Específicos
 1. Aprender a identificar emociones (etiquetarlas)
 2. Aprender a relajarse
 3. Crear un hábito de mindfulness
 4. Mejorar la capacidad atencional
 5. Aprender a identificar necesidades
 6. Aprender a gestionar la impulsividad

Como punto de partida vamos a incorporar un **programa de 8 sesiones para trabajar los objetivos específicos.**

- 1. Aprender a identificar emociones (etiquetarlas)**
- 2. Aprender a relajarse**
- 3. Crear un hábito de mindfulness**

Temporalización

1 sesión semanal de una hora de un total de 8 sesiones, más el trabajo diario para su integración.

Equipo

1. Psicóloga externa del Centro PsicoArte Delia Murias
2. Perros de terapia: Mozart y Maya (adiestrados)
3. Apoyo del profesorado de aula

Planificación de actividades

Sesión 1

Objetivo general	Potenciar la inteligencia emocional del alumnado	
Objetivo específico	Aprender a identificar emociones (etiquetarlas)	
Actividades Materiales: pictogramas con emociones perrunas Premios para el perro.	inicio	<p>Ronda inicial de emociones: todos estamos en círculo en el suelo. Cada alumno se presenta y dice cómo se siente en ese momento. Nosotros también nos presentamos (Mozart y yo) y dejamos que Mozart pase por cada alumno para que pueda abrazarle, generando así un vínculo con el perro.</p> <p>-----</p> <p>Meditación de los 5 dedos: Cada alumno con el índice de su mano derecha va recorriendo cada dedo de su mano izquierda. Cuando el dedo pasa por la cara exterior, inspiramos y por la cara interior, expiramos. Les preguntamos cómo se siente el cuerpo después de la meditación.</p>
	Desarrollo	<p>Pictogramas de emociones en el perro: Se le pone un chaleco al perro con bolsillos donde insertamos pictogramas con perros que expresan emociones. Cada alumno, en su turno, llama a Mozart y se coloca a su lado para que coja un pictograma y diga cómo cree que se siente el perro y por qué cree que se siente así.</p>
	Fin	<p>Hacemos un resumen de lo que hemos aprendido en clase. Mozart pasa por cada uno quien le da un premio. Nos despedimos hasta la siguiente semana.</p>
Criterios de evaluación	1. ¿Han sabido identificar las emociones de los pictogramas? (alegría, tristeza, miedo, sorpresa, enfado y asco).	

Tarea de la semana: A lo largo de la semana se sigue trabajando con la meditación de los 5 dedos al iniciar las clases por la mañana y se les pregunta cómo se sienten al iniciar la jornada y al finalizar la misma.

Sesión 2

Objetivo general	Potenciar la inteligencia emocional del alumnado	
Objetivo específico	Aprender a identificar emociones (etiquetarlas)	
Actividades Materiales: campana para que Mozart la toque, premios Mozart. Pictogramas conductas ante el enfado.	inicio	<p>Ronda inicial de emociones: todos estamos en círculo en el suelo. Mozart se pasea por los alumnos dejándose acariciar y creando vínculo con los alumn@s. Tenemos en cuenta a la alumna con parálisis cerebral y nos acercamos a su silla, Mozart se sube a una silla al al lado para que ella pueda tocarlo también, se le ayuda en este gesto.</p> <p>La pregunta de hoy: una cosa que me enfade. Cada uno por orden va contando ese momento. Podemos empezar nosotros para romper el hielo.</p> <p>-----</p> <p>Meditación: ponemos una música para meditar, cerramos los ojos y movemos el cuerpo lentamente hacia los lados como si nos meciéramos. Este ejercicio durará 2 minutos.</p>
	Desarrollo	<p>La actividad central de la semana consiste en dibujar lo que hemos dicho que nos enfada. Después cada uno lo presenta a sus compañeros y preguntamos, cómo está su cuerpo cuando se enfadan (pueden expresarlo con el cuerpo) y qué es lo que hacen cuando se enfadan (conducta). Les enseñamos para ello diferentes pictogramas: gritando, tirando cosas, relajarse, hablar tranquilo. Y les preguntamos cuales creen que son las estrategias que podemos utilizar.</p>
	Fin	<p>Les recordamos que hemos aprendido y cada uno puede hacer que Mozart toque la campana.</p>
Criterios de evaluación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Que los alumnos sean capaces de identificar situaciones de enfado. 2. Que el alumno sea capaz de identificar cómo está su cuerpo cuando se enfada. 3. Que el alumno sea capaz de saber la estrategia a utilizar cuando se enfada que sea sana. 	

Tarea: Se hará entrega al profesorado de los 4 pictogramas trabajados sobre las estrategias ante el enfado. Seguirán realizando meditación de 2 minutos antes de comenzar las clases y cuando sientan que la energía es muy elevada.

Sesión 3

Objetivo general	Potenciar la inteligencia emocional del alumnado	
Objetivo específico	Etiquetar emociones	
Actividades Materiales: Plastilina, vela, premios Mozart	inicio	Ronda inicial de emociones: todos estamos en círculo en el suelo. Cada alumno expresa algo que les da miedo. ----- Meditación: Observar una vela encendida durante 2 minutos, en silencio y conectados con la respiración.
	Desarrollo	Les damos un trozo de plastilina a cada alumn@ y tienen que modelar aquello que les da miedo. Después por turnos explicarán a qué le tienen miedo, cómo está su cuerpo cuando sienten miedo y qué necesitan cuando sienten miedo. Para la persona que tiene parálisis cerebral ella nos dirá que quiere que nosotros modelemos.
	Fin	Hacemos un resumen de lo que hemos aprendido, qué es miedo, qué cosas les dan miedo, como reacciona el miedo en el cuerpo y qué necesitan. Cada uno se despide de Mozart dándole un premio y un abrazo.
Criterios de evaluación	Que el alumno sea capaz de identificar el miedo Que el alumno sea capaz de identificar como se expresa el miedo en el cuerpo Que el alumno sea capaz de identificar cuando siente miedo qué necesita.	

Tarea: El profesorado seguirá trabajando la meditación al comenzar la clase y antes de empezar cada asignatura se practicará Mindfulness atendiendo de forma plena a lo que tienen delante (materiales que van a utilizar), a escuchar música relajante de meditación para trabajar.

Sesión 4

Objetivo general	Potenciar la inteligencia emocional del alumnado	
Objetivo específico	Etiquetar emociones	
Actividades Materiales: Llevar imágenes de las películas de Disney, pizarra y rotuladores de pizarra.	inicio	<p>Ronda inicial de emociones: todos estamos en círculo en el suelo. Cada uno terminará la frase,..me siento triste cuando.....</p> <p>-----</p> <p>Meditación Se le enseñará al alumno a realizar el sonido om y con los ojos cerrados durante 2 minutos sentirán la vibración en sus cuerdas vocales cuando realizan el sonido.</p>
	Desarrollo	<p>Identificar por qué están tristes los personajes de las películas de Walt Disney:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dumbo (su madre la encerraron) • Simba (su padre muere en una estampida) • La sirenita (no tiene piernas y quiere ir a tierra) • Frozen: Elsa, entre lágrimas, abraza a su hermana congelada por su hechizo • Cenicienta: no puede ir a la fiesta y ver al príncipe • Monstruos SA: La despedida de Sulley y la pequeña Boo en Monstruos S.A • El viaje de Arlo; momento en el que ambos amigos hablan sobre su familia y descubrimos porque el pequeño Spot está solo en el mundo. <p>Preguntarles por las personas a las que les cuentan que están tristes y escribir el nombre en la pizarra.</p>
	Fin	Hacer un breve repaso de lo que hemos trabajado, darle un abrazo a Mozart.

Tarea de la semana: El profesorado seguirá trabajando la meditación al comenzar la clase y antes de empezar cada asignatura se practicará Mindfulness atendiendo de forma plena a lo que tienen delante (materiales que van a utilizar), a practicar el sonido om

Sesión 5

Objetivo general	Potenciar la inteligencia emocional del alumnado	
Objetivo específico	Integrando las emociones	
Actividades Materiales: chocolate, pluma, juego de la oca, fichas y dado, possit	inicio	Ronda inicial de emociones: todos estamos en círculo en el suelo. ----- Meditación Saborear un trocito de chocolate. Para la alumna con Pc, preguntar a sus padres qué les podemos dar y si no se pudiera le hacemos un masaje en la cara con una pluma.
	Desarrollo	Juego, oca de las emociones. Tienen el juego en formato Word para que lo puedan personalizar en función de vuestros colectivos y lo que deseen trabajar.
	Fin	Repaso rápido de lo que hemos hecho, qué hemos aprendido
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Que el alumnos reconozca las 5 emociones básicas • Que el alumno haya aprendido a estar en calma en la meditación durante 2 minutos 	

Tarea de la semana: Cada uno al llegar a clase deberá dibuja en un possit (papel adhesivo) cómo se va a sentir hoy (para generar esa emoción a lo largo de la mañana) y lo pegan en la mesa estando presente todo el día.

Sesión 6

Objetivo general	Potenciar la inteligencia emocional del alumnado	
Objetivo específico	Integrando emociones	
Actividades Materiales: Cartulina blanca, revistas, tijeras, pegamento de barra, caramelo sin azúcar.	inicio	Ronda inicial de emociones: todos estamos en círculo en el suelo. Cada alumno escoge una carta de emoción y dice en qué situación se ha sentido así. ***(en función del colectivo quitar las cartas que sientan que son difíciles para ellos) ----- Meditación: Meditación guiada después de la relajación corporal donde vamos guiando a que relajen sus pies, piernas, cintura, pecho, espalda, cuello, cara (ojos, nariz, orejas, boca), y después se imaginan que están en una playa y ven que hay un barco al fondo que se mueve lentamente al ritmo de las olas y sus barrigas se mueven al ritmo del barco. Un par de minutos en ese estado, tocamos las campanas y les invitamos a regresar.
	Desarrollo	Crear un Collage de emociones: Tener revistas variadas, elegir imágenes que representen las 5 emociones trabajadas y colocarlas en una cartulina pegada con pegamento como deseen. Una vez hecho cada persona explicará al grupo que ha realizado.
	Fin	Hacemos un resumen de lo que hemos trabajado hoy y como fin, Saborean un caramelo sin azúcar
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Que el alumno sepa identificar imágenes con las emociones que hemos trabajado • Que el alumno sea capaz de relajarse con la meditación 	

Tarea de la semana: Seguimos incorporando la ronda inicial de cómo me siento hoy y dos minutos de atención plena en el soporte de la respiración al iniciar las clases.

Sesión 7

Objetivo general	Potenciar la inteligencia emocional del alumnado	
Objetivo específico	Integrando emociones	
Actividades Materiales: dominó de las emociones. *lo tienen en recursos del curso. Pueden imprimir varias páginas.	inicio	Ronda inicial de emociones: todos estamos en círculo en el suelo. Cada alumno representa en plastilina cómo se siente hoy y los compañeros tendrán que adivinarlo. ----- Meditación: Repasamos la meditación de los 5 dedos
	Desarrollo	Jugar al dominó de las emociones. Es el tradicional juego de dominó en el que se han sustituido los números por emociones y cada vez que una persona coloque una pieza con esa emoción tendrá que decir una situación que le haga sentirse así.
	Fin	Repaso de lo que hemos aprendido hoy y Mozart pasa por cada uno para que le den un premio y un abrazo.
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Que el alumno sea capaz de identificar las emociones básicas • Que el alumno sea capaz de relacionar una emoción con una situación que le genere esa emoción • Que el alumno sea capaz de relajarse con la meditación 	

Tarea de la semana: Seguimos incorporando la ronda inicial de cómo me siento hoy y dos minutos de atención plena en el soporte de la respiración al iniciar las clases.

Sesión 8

Objetivo general	Potenciar la inteligencia emocional del alumnado	
Objetivo específico	Aprender a identificar emociones	
Actividades Materiales: premios Maya y pictogramas de emociones.	inicio	Ronda inicial de emociones: todos estamos en círculo en el suelo. Cada alumno expresa su emoción en el momento Pero en este caso se lo cuenta a Maya que vino hoy por primera vez. Maya cuando termina le da la patita en señal de satisfacción. ----- Meditación: Repasamos la meditación del Om
	Desarrollo	Maya tiene en su chaleco pictogramas con personas que expresan emociones. Cada alumno escoge una por turno y corporalmente tiene que expresar lo que pone la imagen y el grupo adivina cual es la emoción. A la alumna con PC, somos nosotras las que lo expresamos. Primero le enseñamos la imagen a la alumna y después le decimos a la alumna si lo estamos haciendo bien por si tenemos que hacer ajustes.
	Fin	Repasamos lo que hemos aprendido. Cada alumno le da un abrazo a Maya
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Que el alumno sea capaz de identificar la emoción • Que el alumno sea capaz de expresar corporalmente la imagen de la emoción 	

Tarea de la semana: Tarea de la semana: Seguimos incorporando la ronda inicial de cómo me siento hoy y dos minutos de atención plena en el soporte de la respiración al iniciar las clases.

Recursos

- Humanos: Psicólogo@ externo, profesores de aula/ perro de terapia
- Materiales : La alumna con PC tiene un ordenador para comunicarse con nosotros a través de sus ojos. Materiales plásticos que están puestos en cada una de las sesiones.

Evaluación

- Inicial: Es la que realizamos al inicio del taller y nos sirvió para detectar las necesidades y fijar los objetivos terapéuticos.
- Proceso: Los alumn@s han sido evaluados a través de los criterios de evaluación de cada sesión. Todos han logrado conseguir integrar los objetivos específicos trabajados:
 - Reconocer las emociones básicas
 - Identificar situaciones con esas emociones
 - Identificar en el cuerpo como se expresan esas emociones
 - Aprender a relajarse
 - Incorporar el Mindfulness en su rutina diaria
- Final : Dado que se ha logrado la consecución de los objetivos previstos, en las siguientes 8 sesiones se seguirían trabajando los objetivos específicos que habíamos sacado de la evaluación inicial del alumnado. Las dificultades encontradas simplemente han sido para adaptar los materiales a la alumna con PC pero ella nos lo ha puesto muy sencillo pq tiene una actitud muy positiva, siempre está sonriendo y nos ha hecho las clases muy amenas.

Mensaje para el alumno del curso de inteligencia emocional:

En estas 8 sesiones he querido crearte una guía para que tú puedas diseñar tu propio programa adaptado a tu grupo de alumnos. Cosas importantes a tener en cuenta:

- Con cada objetivo crea diferentes sesiones pues si no es difícil que los resultados sean tan positivos porque no les da tiempo integrarse.
-

- La evaluación inicial es fundamental para el diseño. Si no sabemos qué saben nuestros alumnos o que necesitan estaremos dando tumbos.
- Tienes actividades en el curso que puedes utilizar para crear tu programa.
- El momento de meditación es importante porque invita a la calma y es lo que ha hecho que estén más atentos en la clase.
- Cómo probablemente no tienes perro para poder incorporarlo, puedes utilizar un muñeco grande que ellos le pongan nombre si son niños, un cojín de corazón o estrella de esos que venden en IKEA que tienen brazos para abrazar o cambiar la actividad sin perder la esencia.
- Esta planificación está diseñada para ese colectivo con esas necesidades.
- Cualquier duda puedes preguntarme a través de soporte.

Un cálido abrazo

Delia