

El Rincón de la Calma

Programa de
Inteligencia
Emocional
y Convivencia

Juani Mesa

Ilustraciones: Elisenda Adell



DESCLÉE
APRENDER A SER

Juani Mesa Expósito

EL RINCÓN DE LA CALMA

Programa para la mejora
de la Inteligencia Emocional y la Convivencia
en Educación Primaria

Ilustraciones: Elisenda Adell



Desclée De Brouwer

© Juani Mesa Expósito, 2021

© Ilustraciones: Elisenda Adell, 2021

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2021

Henao, 6 – 48009 BILBAO

www.edesclee.com

info@edesclee.com

Facebook: EditorialDesclee

Twitter: @EdDesclee

Instagram: editorialdescleedebrouwer

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3146-4

Depósito Legal: BI-1206-2021

Impresión: Grafo S.A. - Basauri

Índice

Introducción	15
Estructura de <i>El rincón de la calma</i>	19
BLOQUE I: 1º y 2º curso de Educación Primaria	23
1. Emociones y sentimientos básicos	25
2. Más emociones y sentimientos fundamentales	35
3. Convivir con otras personas	41
4. Habilidades sociales básicas (1)	49
5. Habilidades sociales básicas (2)	59
BLOQUE II: 3º y 4º curso de Educación Primaria	65
1. Repasamos las emociones y sentimientos fundamentales	67
2. Explicar lo que sentimos	75
3. El miedo ya no nos da miedo	81
4. Somos valientes	91
5. Vamos a echarnos unas risas	105

El rincón de la calma

6. Imagínate que... valorar las consecuencias	113
7. Lo que está bien.	117
8. Llevarnos bien	121
9. Asertividad y nuevas habilidades sociales	127
10. Comprender los conflictos	137
BLOQUE III: 5° y 6° curso de Educación Primaria.	143
1. Repaso de inteligencia emocional y social	145
2. Las emociones y nuestro cuerpo.	151
3. Cuatro bichos emocionales: capricho, celos, culpa y envidia.	163
4. ¡Qué risa...! Trabajamos el buen humor	183
5. Superpoderes emocionales: fuerza de voluntad, optimismo y satisfacción	193
6. Camina con mis zapatos	207
7. Imagínate que	217
8. Querer y que nos quieran	221
9. La autoestima: conocernos y querernos	231
10. ¿Cómo nos relacionamos?	243
11. Profundizamos en las habilidades sociales	249
12. Resolvemos los conflictos	267
13. Estamos cambiando. Teoría	275
14. Estamos cambiando. Actividades	281
15. Nos vamos a la ESO.	291
Referencias bibliográficas	307

Introducción

Llevaba tiempo dándole vueltas a cómo plasmar en un libro mi experiencia en el aula sobre Inteligencia Emocional y Convivencia y, tras veinte años como Psicóloga Educativa, colaborando en varios centros escolares, formando a profesorado y entrando en las aulas, llegó *El rincón de la calma*.

Ha sido un largo camino lleno de vivencias personales y profesionales que me han reafirmado en que la clave para ser una persona equilibrada y relacionarse bien, está en la educación, en la prevención. Es decir, en la Escuela.

Uno de mis primeros trabajos como psicóloga, en los años 90 del siglo pasado, fue en un Centro de Día para drogodependientes y delinquentes en tercer grado y fue ahí donde me di cuenta de que la clave del daño, en la mayoría de las personas que atendí, estaba en su infancia y en el papel que pudo haber jugado su centro escolar. Tenía personas con familias desestructuradas sí, pero no todas. El denominador común era el fracaso escolar y el abandono temprano de la educación primaria. También había incompetencia y negligencia familiar, pero también de la escuela y, en general, de nuestra sociedad por no saber prevenir y fortalecer a la persona en la infancia, más allá de sus circunstancias familiares.

De hecho, hasta una disciplina tan alejada de la Educación como es la Criminología nos habla de que existen unos factores de riesgo y de protección que influyen directamente en la adaptación personal, emocional y social. Los de riesgo son: el comportamiento agresivo, impulsivo, desobediente y antisocial a los 10 años de edad; pobre o inconsistente apego; la baja supervisión educativa y la disciplina parental severa e inconsistente; la existencia de antecedentes familiares de delincuencia y drogodependencia; problemas económicos; viviendas insalubres; familias numerosas o monoparentales; bajo rendimiento escolar y bajo éxito académico entre los 8 y 10 años y por último, ser varón. No intervenir educativamente para evitar esta pérdida de una vida digna desde la infancia, es desde mi punto de vista, una irresponsabilidad inadmisibile como sociedad.

Por supuesto, la familia tiene un peso fundamental y por eso quise aportar mi granito de arena a la mejora de la educación en casa, publicando un manual para utilizar principalmente en Escuelas de Familias en los centros escolares¹, *Enseñar a los hijos a convivir*². Un manual con el que se pudiera trabajar desde una perspectiva psicoeducativa y preventiva, herramientas para mejorar la inteligencia emocional, la educación en valores, el pensamiento crítico, la asertividad, las habilidades sociales, la resolución de conflictos y la convivencia, de forma sencilla y divertida. Herramientas que refuerzan y complementan a las trabajadas en el aula a través de este *Rincón de la calma*.

El rincón de la calma es un programa psicoeducativo, que tiene en cuenta el momento evolutivo y madurativo de nuestro alumnado. Bebe de diferentes fuentes de la Psicología que han demostrado a lo largo de innumerables investigaciones su utilidad y eficacia en el desarrollo personal, emocional y social del alumnado.

1 Aunque se trabaja fundamentalmente en centros escolares, hay muchas familias que trabajan el libro por su cuenta. También durante el confinamiento por la COVID-19 en el 2020 se ha utilizado en casa, según he sabido por familias que han contactado conmigo.

2 Escrito en colaboración con mi antiguo profesor de Psicología y gran amigo, Manuel Segura y publicado con la editorial Desclée De Brouwer.

Concretamente, aportaciones que provienen de la Psicología Evolutiva y Educativa, la Psicología Cognitiva-Conductual, la Psicología Positiva, la Neuropsicología, la Psicología Social, la Conciencia Plena o *Mindfulness*, y teorías y herramientas tan consolidadas como la de las Inteligencias Múltiples, la Educación en Valores, la Terapia Breve Centrada en Soluciones, el Aprendizaje entre Iguales y el Razonamiento del Juicio Moral.

El rincón de la calma, no es un programa terapéutico, para restaurar o resolver el daño, aunque hay experiencias muy interesantes en esta dirección con profesorado que trabaja Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE). Es fundamentalmente un programa educativo, para ayudar a potenciar y a crecer a nuestras niñas y niños como personas emocionales y sociales competentes.

Así mismo, al ser un programa psicoeducativo, está pensado y llevado a la práctica con y por docentes de Educación Primaria. Por tanto, no es necesario ser un profesional de la Psicología, ni de la Psicopedagogía, ni de la Orientación para implementarlo en el aula. Es un programa para ser desarrollado por los agentes naturales de la Educación: las maestras y maestros de Educación Primaria, que reciban una adecuada formación en Inteligencia Emocional y Convivencia.

El impacto de este programa, teniendo en cuenta por un lado, las investigaciones con programas similares³ evaluados rigurosamente a través de tesis doctorales y por otro, considerando la valoración que realiza el profesorado y el propio alumnado es que mejora la convivencia, la participación en el aula, la resolución de conflictos y la gestión emocional. Todo ello consigue crear un buen clima afectivo y efectivo (rendimiento) dentro del grupo clase.

Por otra parte, uno de los retos de este libro ha sido que tuviera perspectiva de género y una utilización del lenguaje que no fuera sexista, y al mismo tiempo, que no se volviera redundante, pesado o poco claro.

³ *Relacionarnos bien* de Segura y Arcas (2009, 7ª edición) y *Ser persona y relacionarse* de Segura (2009, 5ª edición). Con este último, realicé la investigación que acabó siendo mi tesis doctoral con la participación de casi 1.000 adolescentes de las provincias de Sta. Cruz de Tenerife y de Barcelona.

Diferentes investigaciones en el campo psicosocial y lingüístico señalan que el lenguaje refleja nuestro pensamiento, ideas, creencias y construye la realidad. Y si de algo tiene que servir la inteligencia emocional y la convivencia, es para ayudar a construir una realidad cada vez más igualitaria, más justa, más libre y más feliz para la infancia que nos rodea. Conscientes de su dificultad no hemos cejado en el intento. Ojalá lo hayamos conseguido.

Por último, pedirte que tengas una actitud positiva, ganas e ilusión para iniciar este viaje educativo emocional y convivencial, para que se convierta en una aventura enriquecedora y divertida. Así lo he vivido yo y con este mismo deseo, pongo el programa en tus manos ¡Buen viaje!

La maestra que hay en mi interior.

Estructura de *El rincón de la calma*

El rincón de la calma va dirigido al grupo clase utilizando dentro del aula el trabajo individual, en parejas y en pequeño grupo. Se apoya en el aprendizaje entre iguales y en el constructivismo.

Es muy importante que si se decide aplicar este programa, se incluya dentro del currículum, en el Proyecto Educativo de Centro y así, de forma oficial tendrá hora, día y personal para aplicarlo.

Proponemos trabajar este programa dos veces a la semana unos treinta minutos o una hora a la semana para que tenga cierta continuidad y poder apreciar el avance del grupo clase.

También será importante que el profesorado reciba formación sobre Inteligencia Emocional y Convivencia.

El rincón de la calma recorre de 1º a 6º curso de Educación Primaria organizándose en tres grandes bloques completos en sí mismos, que trabajan tanto aspectos emocionales como de convivencia, aumentando su complejidad y profundidad a medida que se avanza de un curso a otro. Los bloques son:

- Bloque I: para 1º y 2º de Educación Primaria; con 5 Unidades de trabajo para el aula.

- Bloque II: para 3° y 4° de Educación Primaria con 10 Unidades.
- Bloque III: para 5° y 6° de Educación Primaria con 15 Unidades.

Como ya hemos indicado, se puede trabajar un solo Bloque por curso escolar o planificar para ir trabajando desde 1° hasta 6° de Primaria, de forma ininterrumpida. El orden de las Unidades sí se debe respetar, pues están organizadas de más sencillas a más complejas. Es decir, el nivel de profundización en lo emocional y lo social es cada vez mayor y requiere que las formas más sencillas se hayan trabajado y consolidado previamente.

Cada Unidad consta de; Introducción teórica sobre lo que vamos a tratar; unos objetivos específicos; materiales propuestos y diferentes actividades para desarrollar en el aula.

En cada Unidad hay más actividades de las que se pueden desarrollar en una sesión de clase. De hecho, este manual tiene más de 120 actividades diferentes. Esto es así, para que cada docente, en función de su grupo, pueda valorar qué actividades se ajustan más a la capacidad de trabajo de cada niña y cada niño, profundizar en algún aspecto, y equilibrar el nivel de trabajo previo que han recibido en Inteligencia Emocional y Convivencia.

Dentro de cada Actividad propuesta aparece un recuadro con el tiempo aproximado para su realización y qué modalidad de trabajo proponemos: Individual, Parejas, Grupal (máximo 4 estudiantes) y Toda la Clase.

Dentro del material proponemos trabajar muy a menudo con tarjetas que habrá que fotocopiar, plastificar y recortar. En cada actividad aparecen impresas como ejemplo de 2 a 4 tarjetas para que la o el docente se haga una idea. El resto de tarjetas de esa actividad se encuentran en la web de la editorial (<https://www.edesclée.com/coleccion/amae/el-rincon-de-la-calma>). En dicha web hay un archivo preparado para ser descargado, con un índice para localizar las 768 tarjetas ordenadas por Bloques, Unidades y nombre de la Actividad.

Cada tarjeta lleva escrito un código para identificarla y encontrarla más fácilmente en la parte inferior derecha. El código se construye de la siguiente manera:

1. Bloque de Unidades al que pertenece la tarjeta:
 - BI= Bloque I (=1° y 2° de Educación Primaria).
 - BII= Bloque II (=3° y 4° de Educación Primaria).
 - BIII: Bloque III (=5° y 6° de Educación Primaria).
2. Unidad dentro de cada Bloque: U1= Unidad 1; U2=Unidad 2 y así sucesivamente.
3. Actividad dentro de la Unidad: A1=Actividad 1; A2=Actividad 2 y así consecutivamente.

Ejemplo:



Tarjeta BI-U1.A3: Tarjeta perteneciente al Bloque I; está dentro de la Unidad 1 y es la Actividad 3.

Cada vez que se presenta una Actividad que contiene tarjetas, aparece el nombre de la actividad y debajo, el número de tarjetas que hay en la web y el código que esas tarjetas tienen. Siguiendo con el ejemplo anterior:

Actividad 3: tarjetas de las emociones

4 Tarjetas BI-U1.A3

El número total de tarjetas de esa Actividad aparece en el archivo de la web donde están todas las tarjetas. En el encabezado aparece el número de tarjetas que hay. Por ejemplo: 4 Tarjetas BI-U1.A3: Emociones Básicas. Este código indica que hay 4 tarjetas de emociones básicas.

Te recomendamos que guardes las tarjetas en sobres indicando por fuera del mismo: el número de tarjetas que son, su nombre y código, para evitar que se mezclen y que sea tedioso volver a ordenarlas.

Por último, pero no menos importante, es un programa donde el profesorado tiene un papel muy importante dinamizando y gestionando las relaciones sociales, ayudando a convivir dentro y fuera del aula, dando herramientas, atendiendo y acompañando el avance y cuidando tanto individualmente como a toda la clase. Es quien tendrá que valorar el proceso más que el resultado en la adquisición de competencias emocionales y sociales. Y como siempre, esta relación de trabajo educativo con la infancia requerirá cariño, apreciando lo que se consigue en el presente y mirando hacia el futuro con ilusión y paciencia.

Iconos



Tiempo de Realización



Modalidad



Exposición docente



Exposición por parte
del alumnado



Análisis



Periodicidad

BLOQUE I:

1º y 2º curso de Educación Primaria



Unidad 1

Emociones y sentimientos básicos

Reconocer emociones básicas en mí y en los demás puede parecer una tarea sencilla, pero hay muchos matices. Comenzamos nuestro trabajo de aula presentando las 4 primeras emociones básicas: alegría, tristeza, enfado, miedo.

Puedes ofrecer a tu alumnado una definición sencilla de estas 4 emociones básicas, explicándoles que unas son más agradables que otras y aunque no nos gusta sentirnos mal, todas las emociones son necesarias e importantes.

Así, la alegría es la emoción de cuando nos dan una buena noticia o nos pasa algo agradable. Su expresión emocional es la sonrisa, la risa y la carcajada. También dar saltos de alegría, abrazar a los que nos rodean, incluso gritar. Es una emoción que nos llena de energía vital.

La tristeza es la emoción que corresponde a la pérdida. Esta puede ser porque hemos perdido nuestro juguete favorito o nos hemos perdido en un lugar que no conocemos mucho. También porque hemos perdido a nuestra mascota, o la más importante y dolorosa de todas, la muerte de un ser querido. También es la emoción de cuando no nos dejan acceder a algo que queremos o cuando nos llaman la atención (a veces es vergüenza). Su expresión distintiva es el llanto, pero podemos llorar por muchos más motivos, también por miedo y por alegría. Es una emoción que nos quita energía vital: no tenemos ganas de hacer nada.