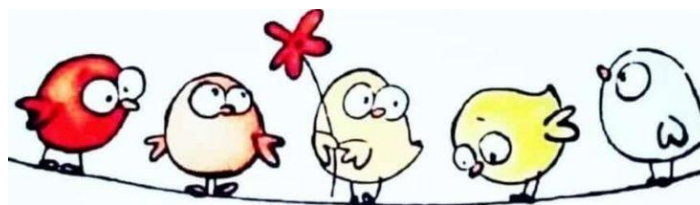


PLAN DE CONTENCIÓN EMOCIONAL

“ESCUELA DE LENGUAJE LUCERITO MUSIKAL”



*una red de apoyo,
no critica...*

*Escucha,
Válida y
Respeta*



INDICE:

CONTENIDO	N° DE PÁGINA
Fundamento	Página n°3
Obj. Y contenidos de la intelieigencia emocional	Página n°3
Obj. Desde el punto de vista equipo educativo	Página n°4
Resolución de conflictos desde la escuela para la familia	Página n°4
Actividades para educadoras	Página n°5
Actividades para docentes	Página n°6
Actividades para docentes	Página n°7

FUNDAMENTO:

La Inteligencia emocional, término popularizado por Daniel Goleman en 1995, es la capacidad que tiene una persona de conocer y controlar sus emociones y sentimientos y ser capaz de dominarlos en cada situación de la vida. Por todo ello, la educación emocional es básica en la etapa escolar ya que, en esa época de su vida, al igual que aprenden rutinas, las letras, los números, también es la edad propicia para el conocimiento de sus sentimientos.

Aprendiendo a gestionar las emociones la Inteligencia Emocional puede organizarse en cinco capacidades que son:

- **CONOCER LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS.**
- **APRENDER A MANEJAR LAS EMOCIONES Y LOS PROPIOS SENTIMIENTOS.**
- **APRENDER A RECONOCER LAS EMOCIONES Y LOS PROPIOS SENTIMIENTOS**
- **ADQUISICIÓN DE ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA FAVORECER LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.**
- **APRENDER A CREAR NUESTRAS PROPIAS MOTIVACIONES.**
- **APRENDER A GESTIONAR NUESTRAS RELACIONES.**

Antiguamente solo se le daba importancia a la inteligencia mental, científica y conceptual basadas básicamente en las notas académicas, aunque últimamente existen diversos estudios científicos que demuestran que aquellas personas que mejor se desarrollan en su trabajo, en sus relaciones sociales, familiares y en la vida en general, no son las que obtuvieron mayores notas académicas sino aquellas que han desarrollado una mayor inteligencia emocional. Teniendo esto en cuenta, no es de extrañar que hoy en día existan trabajos en los que no sólo valoran el currículum vitae de las personas candidatas a un puesto de trabajo determinado, sino que también valoran su estado emocional, ya sea a través de dinámicas grupales, de la grafología, y de otros diferentes tipos de test psicológicos que permiten conocer e identificar el estado emocional de la persona más allá de sus notas académicas, referencias y experiencia. Hoy en día, ya nadie niega la importancia de la inteligencia emocional considerándola incluso de gran relevancia en el desarrollo infantil y juvenil, hasta el punto de que se ofrecen cursos en distintos centros tanto de inteligencia emocional, en general, como de inteligencia emocional aplicada a las distintas áreas de la vida como: salud, trabajo, pareja, escuela, relacione.

1.- OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Para comenzar a trabajar las emociones en la educación infantil, la educadora debe tener en cuenta que hay siete factores importantes que favorecerán la educación en la inteligencia emocional. Estos factores, de cara a los niños y niñas son:

- **CONFIANZA EN SÍ MISMO Y EN SUS CAPACIDADES.**
- **CURIOSIDAD POR DESCUBRIR.**
- **INTENCIONALIDAD, LIGADO A LA SENSACIÓN DE SENTIRSE CAPAZ Y EFICAZ.**
- **AUTOCONTROL.**
- **RELACIÓN CON EL GRUPO DE IGUALES.**
- **CAPACIDAD DE COMUNICAR.**
- **COOPERAR CON LOS DEMÁS.**

2.- OBJETIVOS, DESDE EL PUNTO DE VISTA DEL EQUIPO EDUCATIVO

Es fundamental para nuestra comunidad educativa por completo, que adquiriera herramientas que ayuden a fortalecer en nuestros estudiantes su habilidades sociales y formas de comprender y expresar sus emociones, para eso se mencionan distintas estrategias a considerar.

- La docente debe lograr percibir las necesidades, motivaciones, intereses y objetivos de los niños.
- Quienes ingresan al aula, deben poder Detectar casos de pobre desempeño en el área emocional.
- En el aula se debe establecer un clima emocional positivo, ofreciendo apoyo para aumentar la autoconfianza de los niños.
- La docente debe facilitar una mejor autoconciencia de necesidades, habilidades, capacidades y limitaciones en los niños.
- Quienes trabajan de manera directa con los niños deben desarrollar en los niños una disposición adecuada para controlar impulsos emocionales.
- Aprender a comprender las emociones de los demás.
- Se debe entrenar al niño en habilidades que le permitan tener, mantener y disfrutar de las relaciones sociales.
- Se debe brindar fortalecer en los niños la capacidad de expresar sus necesidades y pedir ayuda.
- Debemos orientar a los niños para que puedan concienciar acerca de sus estados de ánimo.
- Siempre como educadoras debemos mejorar la automotivación del niño: aplicación, tenacidad, persistencia, rectificación, auto refuerzo.
- Debemos educar a los niños en la formación de una alta estima de sí mismo.

3.- RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS DESDE LA ESCUELA, PARA LA FAMILIA:

La escuela de lenguaje deberá actuar como mediador con la familia, haciendo a los padres partícipes directos en el proceso educativo y desarrollo emocional de los alumnos, por eso ambas entidades deberán una a la otra proporcionar información frecuente sobre el proceso de aprendizaje y de desarrollo del niño o niña. La familia como agente formativo es fundamental para que el desarrollo de cada estudiante pueda ser lo más favorable para él o ella.

En la resolución de conflictos es necesaria la observación y delimitación de lo que puedan ser carencias y necesidades significativas, que los niños a temprana edad puedan necesitar, esto es con el fin de prestar apoyo educativo y contención emocional a quienes lo requieran.

Algunas habilidades para desarrollar en los y las estudiantes son las siguientes:

Autoconocimiento: consciente de sí mismo y de sus habilidades, es ser capaz de observarse y criticarse, aceptar que posee defectos, habilidades, herramientas, limitaciones, juicios preestablecidos que le influirán en la práctica, con el fin de intentar crear un mapa diferente de sí mismo, con el fin de controlar su proceso educativo y emocional a corto y largo plazo. –

Habilidad para motivar: La motivación que la escuela debe provocar, en realidad proviene del mismo estudiante y su familia, de su interior, la entidad educativa deberá ejercer su habilidad para mantener esa fuente de energía encendida hasta el final de cada proceso educativo. En este

Paso se requiere detectar los elementos que crean la motivación y encausarlos en beneficio de los niños y sus familias, ya que estas es la fuente de la motivación son sus valores, aquello que considera importante y por lo cual se esfuerza. La habilidad de motivar se ejerce desde la identidad del niño o niña, pasando por sus creencias, hasta su ambiente diario.

Congruencia y Valores: consistencia entre lo que piensa, dice y hace. En aquello que manifiesta evidentemente, tanto en sí mismo como en su contexto. Entre los valores más importantes que se debe mantener entre la escuela de lenguaje y toda nuestra comunidad educativa es: La honestidad consigo mismo y con las familias de los (niños y niñas) Confianza generadora de un equipo, además de recíproca, Compromiso de llevar en su totalidad el proyecto educativo.



4.-ACTIVIDADES PARA EDUCADORAS:

El objetivo es lograr entregar herramientas que tanto dentro del como desde el hogar se logre fortalecer las emociones, pudiendo aprender técnicas de desarrollo personal para el buen funcionamiento en el aula y entre iguales.

Objetivo. Facilitar mejoras en competencias, conductas, habilidades y actitudes educativas.

- Alcanzar mayor satisfacción con la práctica de la actividad profesional diaria
- Obtener el máximo rendimiento en el trabajo educativo.
- Aumentar la autoestima y la confianza de la educadora.

AUTOESTIMA.: Aceptación de uno mismo, participar de técnicas de desarrollo personal, ¿Quién soy yo?, Contribuye a crear un sentido de pertenencia al grupo.

Materiales:

- Folios blancos o de colores.
- Lápices de madera de colores o rotuladores.
- Anillas de cuaderno.

METODOLOGÍA

Hacer una portada con el título “¿Quién soy yo?”. Perforar agujeros y juntar con los folios, formando así un pequeño libro.

Dibujarnos a nosotros mismos.

- Escribir características que destaquen nuestra persona: físico, familia, cosas favoritas.
- recitar una poesía en voz alta, para darnos a conocer ante el resto de compañeros.
- Utilizar fotografías para mostrarse.

LAVADO DE COCHES:

Adquisición de estrategias metodológicas para favorecer la inteligencia emocional Oportunidad de fijarse en las cualidades positivas del Equipo Educativo, de su función y labor como educadores.

Materiales:

- no se necesitan.

METODOLOGÍA

- Dividir al equipo educativo en dos grupos.
- Cada grupo se pone de pie y se les pide que actúen como limpiadores de coches (mover las manos de manera circular como los cepillos).
- Escoger a un educador que sea “el coche” que pasa por el lavacoches. Pedir a los demás que toquen a esa persona suavemente y digan algo que les guste de ella como profesional, mientras se mueve lentamente entre las dos filas.
- Todos los educadores deben pasar por “el lavacoches”.
- Después de la actividad, reflexionar sobre cómo se sintieron cuando pasaron por el lavado de coches.

Variantes de la actividad: Caminar por en medio de un círculo mientras los compañeros les dan una palmadita en la espalda y le dicen cosas amables.



RECETA DE UNA CLASE MARAVILLOSA:

Materiales:

- Cartulina blanca.
- Rotulador.

METODOLOGÍA

Reunir a los educadores y decirles que ejercen una labor educativa de calidad. Pedirles que piensen qué les hace ser tan especiales.

Escribir en la cartulina “Receta de una clase maravillosa”. Preguntaremos a cada educador qué hace su clase tan especial.

Una vez terminada, leer la lista con todos los relatos.

Preguntar a los educadores cómo pueden contribuir a mejorar su clase.

Colgar el cartel en el aula o la sala de profesores para referirse a él de vez en cuando para reforzar la conducta deseada.

Variantes: Utilizar el cartel al comenzar el año para establecer objetivos.

Grabarnos en el aula: Servirá para mejorar nuestra actitud y nuestra acción educativa.

Materiales:

Videocámara.

- Lápiz.
- Cuaderno o folios.

Adquisición de estrategias metodológicas para favorecer la inteligencia emocional

Metodología:

Poner la videocámara en un rincón del aula, según el aspecto que consideremos que debemos mejorar: asamblea, sentados en la silla y mesas de trabajo, psicomotricidad.

Una vez grabada la escena completa, observar y reflexionar sobre nuestra acción educativa y las posibles mejoras que debemos realizar. - Variantes:

Si no tenemos videocámara podemos emplear grabadora de audio.

ESTO NOS AYUDA A REFLEXIONAR QUE TANTO GÉNERO EN MI CLASES, QUE ES LO QUE BUSCO, QUE QUIERO LOGRAR CON MIS ESTUDIANTES.

ADEMÁS, SE BUSCA FORTALECER LA DIDÁCTICA DE CADA EDUCADORA, DESDE Y PARA SUS ESTUDIANTES.

ADEMÁS, SE IRAN AGREGANDO NUEVAS ACTIVIDADES Y JORNADAS A LO LARGO DEL AÑO 2025

LAS MENCIONADAS SON ALGUNAS IDEAS O METODOLOGÍAS PROPUESTAS.