



EL COLE DE LAS EMOCIONES - Cádiz -

FICHA TÉCNICA DEL PROYECTO

CATEGORÍA: Categoría A (Infantil y Primaria)

TEMÁTICAS: Desarrollo personal / Inteligencia emocional, Convivencia / Resolución de conflictos, Impacto social educativo

Centro educativo: CEIP Pedro Simón Abril

Tipología: Público

Localidad: La Linea de la Concepción

Provincia: Cádiz

Docente representante: José Manuel Márquez Moreno

Docentes coautores: Juan Manuel Palmero Sánchez (juanma_palmero@hotmail.com); Alfonso Velazquez Cañadas (josealfonsovelazquezcañadas@hotmail.com); Mercedes Sempere Macías (merceglani@gmail.com); Pilar Rengifo Serrano (pilarrengifoserrano@gmail.com)

Género del autor: Masculino

¿Se ha presentado más veces al premio?: No

FICHA DESCRIPTIVA DEL PROYECTO

1. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

A. Desarrollo de competencias

Nuestro proyecto está encaminado principalmente al desarrollo de la competencia social y ciudadana, a través del conocimiento de técnicas de relajación y respiración, así como la identificación y gestión positiva de las emociones. Hemos constatado que desarrollando esta competencia hay una influencia indirecta y muy favorable sobre el desarrollo de otras competencias tales como la lingüística, matemática, de aprender a aprender, de tratamiento de la información y conocimiento del mundo, etc.

B. Sostenibilidad del proyecto

El proyecto "El Cole de las Emociones" se viene desarrollando en el centro desde hace 5 cursos. Durante este tiempo se han producido diferentes cambios a nivel: - Organizativo: creando figuras como el coordinador/a emocional de ciclo (profesorado), los agentes emocionales de cole (alumnado) y las familias colaboradoras emocionales (familia). - Temporalización: comenzamos celebrando un día emocional por trimestre y hemos ido avanzando hasta la celebración de las semanas emocionales y el desarrollo del proyecto emocional de cada trimestre. - Metodológico: nos hemos formado, y seguimos haciéndolo, en sesiones de respiración y relajación, así como en sesiones de conocimiento de emociones y su gestión. Además, nuestro banco de recursos metodológicos y actividades emocionales es cada vez más amplio gracias a las aportaciones del profesorado participante y de los agentes externos. El proyecto ha tenido tan buena acogida y ha tenido tan buena influencia en la convivencia escolar y en la mayor implicación de la familia que este proyecto ya forma parte de la identidad de nuestro centro educativo por lo que continuaremos su desarrollo en el futuro de forma indefinida. Para hacerlo de una forma más efectiva necesitamos algunos recursos como bibliografía sobre la temática del proyecto, tanto



para la formación del profesorado como para la atención directa al alumnado, una dotación económica que nos permita la adquisición de material didáctico y de dotación para el aula de gestión emocional.

C. Originalidad y creatividad

El proyecto "El cole de las Emociones" se basa en la práctica de las emociones. Es un proyecto que tiene como base el conocimiento de la respiración consciente como medio de controlar los estados emocionales. También se complementa con diferentes tipos de relajación para aprender a llegar a la calma en momentos emocionales negativos así como al conocimiento de las emociones y su gestión positiva de las mismas. El fruto del trabajo emocional se expresa en la celebración de las tres semanas emocionales del curso: Semana de la Amabilidad en el primer trimestre donde se prioriza la amistad entre toda la comunidad educativa; Semana de la Armonía en el segundo trimestre que prioriza la calma con uno mismo y con los demás, y la Semana de la Aceptación en el tercer trimestre que potencia la autoestima y el amor a uno mismo y a los demás.

D. Fundamentación y referentes teóricos

El proyecto se basó en la problemática que percibíamos en el entorno escolar: cada vez más el alumnado se frustra ante situaciones nuevas, expresaban más miedos, más rabietas sin motivo aparente etc...Ante esta situación decidimos realizar la Semana Positiva en la Escuela (ver youtube) donde nos visitaron profesores de yoga y relajación así como utilizamos un lenguaje positivo. A partir del éxito obtenido decidimos crear un proyecto de autoformación en centro cuya finalidad es: Formar a nuestra comunidad educativa (profesorado, familias y alumnado) en inteligencia emocional, de forma sana, para que piensen y se sientan capaces de construir pensamientos positivos, transmitiéndoles la información y el conocimiento necesarios para su propio desarrollo integral y para aprender a dar sentido a su vida y sobretodo ser felices.

E. Evaluación del proyecto

La evaluación del proyecto constituye un apartado importante, porque nos va a facilitar los datos esenciales para conocer los resultados a largo plazo, nos va a proporcionar información para mejorar o cambiar aspectos importantes de nuestra vida. Es conveniente, también evaluar el proyecto, teniendo en cuenta que se hará en varias fases, y es relativamente complejo. Se van a conjugar el trabajo individual, en pequeño grupo y en gran grupo. A la hora de valorar el resultado final se utilizarán los siguientes instrumentos de evaluación: - Registro de intervenciones en colabor@ (El proyecto es un proyecto de autoformación del CEP (Centro de formación del profesorado) - Memorias de las distintas intervenciones en el aula para aplicar el Proyecto. - Otros registros utilizados para constatar la aplicación en el aula (fotografías, vídeos...) - Informe del coordinador. - Memoria final individual de cada participante. Los criterios a tener en cuenta serán: - Se valorará la profundidad e interés general de los comentarios que se viertan en la plataforma y el uso de otras herramientas de la misma, además del diario. - Se tendrá en cuenta la asistencia a todas las sesiones presenciales

F. Actuaciones en condiciones especiales

En las escasas ocasiones en que se presentan problemas de convivencia de gravedad, situaciones en las que habitualmente se opta por la expulsión, nosotros optamos por otras medidas y queremos erradicar la expulsión de nuestro centro. Hacemos un tratamiento educativo y emocional del alumnado implicado, ya que consideramos que en esos conflictos o comportamientos siempre hay un problema emocional subyacente no resuelto. Para ello estamos conformando nuestra aula de gestión emocional que tiene como finalidad dar los recursos necesarios tanto materiales como personales para que el alumnado aprenda a gestionar mejor sus emociones negativas.

G. Transformación del entorno



La puesta en marcha del proyecto ha supuesto diferentes cambios: - Sirena musical (Suena a la entrada y salida de la jornada escolar la música relacionada con el proyecto emocional desarrollado). - La celebración de las tres semanas emocionales que ha mejorado las relaciones de toda la comunidad educativa. - La organización emocional de la comunidad educativa ha supuesto una mayor implicación de la misma en el desarrollo de las actividades emocionales programadas. - Buscamos un cambio social a través de la educación en un entorno con graves problemáticas como es La Línea de la Concepción. El proyecto ha sido transmitido a diferentes centros educativos de la localidad y del Campo de Gibraltar.

H. Beneficiarios del proyecto

Los beneficiarios de nuestro proyecto "El cole de las Emociones" es toda la comunidad educativa del colegio (familia - profesorado - alumnado). - La familia ha aprendido técnicas de respiración y relajación, por medio de la colaboración voluntaria de un profesor de yoga, para practicarlas en el entorno familiar (padres-madres-hijas-hijos). También han conocido herramientas para mejorar el mundo emocional por medio de la Escuela de Madres y Padres (dirigido por una psicóloga voluntaria) y con sesiones externas desarrolladas para la familia y el profesorado sobre gestión emocional y disciplina positiva. - El alumnado ha aprendido técnicas de respiración y relajación así como la identificación de emociones y herramientas para su mejor gestión emocional. - El profesorado también ha aprendido técnicas de respiración y relajación para enseñarlas al alumnado así como sesiones de formación en Inteligencia Emocional y su gestión para aplicarlas en sí mismo y en el alumnado. - El entorno local.

2. POBLACIÓN PARTICIPANTE Y DESTINATARIOS DEL PROYECTO

A. Descripción y grado de implicación de las familias

Infantil	Primaria	E. Especial	ESO-Bachillerato	CFGM	FPB	PTVA	P. de apoyo
125 de 150 (83.3%)	400 de 400 (100.0%)	0 de 0 (0%)	0 de 0 (0%)	0 de 0 (0%)	0 de 0 (0%)	0 de 0 (0%)	0 de 0 (0%)

El conocimiento del proyecto emocional e implicación por parte de las familias es casi del 100%, utilizando para ello las redes sociales, las tutorías emocionales así como las sesiones de formación desde la Escuela de Madres y Padres y ponencias externas. La familia se implica desde las familias colaboradoras emocionales que difunden y participan de forma activa en el desarrollo de las actividades así como la colaboración de todas las familias en el desarrollo de las Semanas Emocionales del Cole.

B. Descripción y grado de implicación del equipo docente

Infantil	Primaria	E. Especial	ESO-Bachillerato	CFGM	FPB	PTVA	P. de apoyo
6 de 7 (85.7%)	22 de 22 (100.0%)	2 de 2 (100.0%)	0 de 0 (0%)	0 de 0 (0%)	0 de 0 (0%)	0 de 0 (0%)	0 de 0 (0%)

El claustro de profesorado está integrado por 31 docentes de los cuales 30 están incluidos en el Proyecto Emocional. La implicación del profesorado es total participando activamente en la programación y desarrollo de



cada proyecto emocional. Para ser más operativo se ha creado el Equipo Emocional de cole compuesto por los coordinadores emocionales de ciclo con los responsables de los programas educativos llevados en el cole , el jefe de estudios y el coordinador del proyecto emocional.

C. Descripción y grado de implicación del alumnado

Infantil	Primaria	E. Especial	ESO	Bachillerato	CFGM	FPB	PTVA	P. de apoyo
125 de 150 (83.3%)	400 de 400 (100.0%)	0 de 0 (0%)	0 de 0 (0%)	0 de 0 (0%)	0 de 0 (0%)	0 de 0 (0%)	0 de 0 (0%)	0 de 0 (0%)

El colegio cuenta con 550 alumnos de los cuales están incluidos 525 en el proyecto (los otros 25 aunque su tutora no está incluida en el proyecto emocional, si realizan las actividades emocionales propuestas durante el curso). El grado de implicación del alumnado es alto porque colaboran, crean y realizan todas las actividades emocionales programadas. Desde las actividades individuales de aula hasta las actividades generales de centro.

D. Descripción de implicación de otro personal del centro escolar

El personal no docente del centro conoce el proyecto y ha participado en la celebración de las semanas emocionales realizadas.

E. Descripción de implicación de otras organizaciones

Llevamos varios cursos colaborando con la ONG Caritas en la celebración de un Mercadillo Solidario, que es una actividad del proyecto que realizamos durante el segundo trimestre del curso y tiene como objetivo estimular de forma práctica la solidaridad y la empatía. También a través del proyecto el curso pasado comenzamos a colaborar con UNICEF participando como ponentes en el Congreso de Infancia y Educación celebrado en Sevilla, donde compartimos nuestro proyecto emocional. También colaboramos con el CEP.



3. PLANIFICACIÓN DEL PROYECTO

A. Actividades

Sesiones diarias de respiración consciente

Descripción: Comenzar la jornada escolar con cinco minutos de respiración consciente para ubicar al alumnado en el entorno escolar y de motivación en las tareas escolares

Recursos: Música relajante

Resultados: Grupos de alumnado más calmado y receptivo en el desarrollo de las tareas escolares

Sesiones diarias de relajación

Descripción: Después del recreo para calmar y estar presente en el entorno escolar se realizan relajaciones guiadas de cinco minutos de duración, por parte del profesorado

Recursos: Música relajante

Resultados: Alumnado más receptivo y relajado. Menos problemas de conducta disruptivas.

Asambleas Emocionales

Descripción: Se agrupa al alumnado, normalmente en círculo, para que expresen como se sienten y como podemos ayudarles entre todos y todas.

Recursos: Material escolar

Resultados: Alumnado más expresivo a la hora de hablar de sus emociones y mejora de búsqueda de soluciones emocionales

Buzones Emocionales

Descripción: Destinados principalmente para el alumnado de 2º y 3º ciclo de EP. El alumnado durante la semana y de forma anónima mete en el buzón casos emocionales que le hayan ocurrido y durante una sesión del viernes se leen y entre toda la clase se busca soluciones

Recursos: Buzón emocional (caja de cartón decorada)

Resultados: El alumnado ha mejorado en aspectos emocionales como la empatía y no tener miedo a expresar sus emociones

Semana de la Amabilidad

Descripción: Se realizan durante la semana actividades que potencien la amistad y amabilidad entre todos y todas. El día 13 de Noviembre (Día mundial de la Amabilidad) lo celebramos toda la comunidad educativa con el Día de los abrazos gratis entre el profesorado, la familia y el alumnado.

Recursos: - Música, micrófono y altvoces. - Carteles de abrazos gratis. - Cartulina y colores. -

Resultados: Ha mejorado las normas de convivencia entre toda la comunidad educativa.

Semana de la Armonía

Descripción: Se realizan actividades que potencien la paz y armonía entre la comunidad educativa. Se celebra el Día de la Paz con toda la comunidad educativa. Se realizan actividades relacionando el proyecto emocional a desarrollar con la Paz.

Recursos: - Música, micrófono y altvoces. Material fungible para las actividades. Carteles y murales. Papel



continuo

Resultados: Ha disminuido los problemas de conducta y la comunidad educativa utiliza la respiración y la relajación como medio de conseguir la calma

Semana de la Aceptación

Descripción: Se realizan actividades que potencien la autoestima y el conocimiento de uno mismo. Se relaciona esta actividad con las emociones a trabajar durante el proyecto emocional.

Recursos: Material fungible. Carteles. Música, altavoces y micrófono.

Resultados: Ha mejorado la autoestima del alumnado y el respeto y empatía con los demás y con el entorno.

Proyecto Emocional: Rojo de Vergüenza para desarrollar los aspectos emocionales de la vergüenza, la timidez y la culpa

Descripción: Programación mensual de actividades encaminadas a desarrollar el proyecto. Son actividades dinámicas y que participan toda la comunidad educativa. La familia ha participado en la Escuela de Madres y Padres así como en las actividades emocionales del cole.

Recursos: Canción sobre la vergüenza. Material fungible. Carteles alusivos a la vergüenza para la familia y el alumnado.

Resultados: El alumnado expresa con mayor confianza sus emociones y participa de forma activa en las actividades programadas.

Proyecto Emocional: Verde Esperanza

Descripción: Durante el mes se han realizado actividades emocionales que potencien la esperanza y la ilusión de un mundo mejor. Hemos participado en un mercadillo Solidario y hemos programado actividades para potenciar la ilusión del alumnado

Recursos: Canción sobre la esperanza. Material fungible. Carteles alusivos a la esperanza e ilusión. Fabricación de material para el mercadillo (muñecos, marcapáginas...)

Resultados: Se ha potenciado la ilusión de participar en un mercadillo solidario para colaborar y ayudar a otros niños y niñas que lo necesitan

Proyecto Emocional: Blanco Empatía

Descripción: Durante el mes se han realizado actividades que mejoren el respeto, la tolerancia y la empatía de toda la comunidad educativa. Hemos celebrado el día del Silencio con el pensamiento: Mira, escucha y siente con su corazón con el objetivo de ponerse en el lugar del otro.

Recursos: Canción sobre la empatía. Material fungible. Carteles alusivos al respeto, la tolerancia y la empatía.

Resultados: Ha mejorado la escucha activa y el respeto de toda la comunidad educativa

B. Cronograma por meses

Curso escolar 2016/2017										
ACT	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN
Sesiones diarias de respiración consciente										



Curso escolar 2016/2017										
ACT	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN
nte										
Sesiones diarias de relajación										
Asambleas Emocionales										
Buzones Emocionales										
Semana de la Amabilidad										
Semana de la Armonía										
Semana de la Aceptación										
Proyecto Emocional: Rojo de Vergüenza para desarrollar los aspectos emocionales de la vergüenza, la timidez y la culpa										
Proyecto Emocional: Verde Esperanza										
Proyecto Emocional: Blanco Empatía										

C. Observaciones

Las actividades de respiración y relajación así como las asambleas emocionales y buzones emocionales se desarrollan durante todo el curso escolar. La Semana de la Amabilidad se realiza la segunda semana de Noviembre.



3. COHERENCIA DEL PROYECTO

A. Coherencia del proyecto

El objetivo general del proyecto es formar a nuestra comunidad educativa (profesorado, familia y alumnado) en inteligencia emocional, de forma sana, para que piensen y se sientan capaces de construir pensamientos positivos, transmitiéndoles la información y el conocimiento necesario para su propio desarrollo integral y para aprender a dar sentido su vida, y sobre todo ser felices. Algunos objetivos específicos necesarios serían: - Aprender a relajarse, dándole la importancia necesaria a la respiración como medio de canalizar sus emociones. - Proporcionar al alumnado un vocabulario relativo a las emociones para que las identifiquen y comuniquen sus sentimientos. - Profundizar, por parte de la familia y del profesorado, en el conocimiento de técnicas y actividades para el control y gestión emocional.

4. MATERIAL COMPLEMENTARIO

A. Material audiovisual

<https://youtu.be/2v4BoWcR0gk>

B. Fotografías

[Ver fotografía 1 del proyecto](#)
[Ver fotografía 2 del proyecto](#)
[Ver fotografía 3 del proyecto](#)
[Ver fotografía 4 del proyecto](#)
[Ver fotografía 5 del proyecto](#)
[Ver fotografía 6 del proyecto](#)
[Ver fotografía 7 del proyecto](#)
[Ver fotografía 8 del proyecto](#)
[Ver fotografía 9 del proyecto](#)
[Ver fotografía 10 del proyecto](#)
[Ver fotografía 11 del proyecto](#)
[Ver fotografía 12 del proyecto](#)
[Ver fotografía 13 del proyecto](#)
[Ver fotografía 14 del proyecto](#)
[Ver fotografía 15 del proyecto](#)
[Ver fotografía 16 del proyecto](#)
[Ver fotografía 17 del proyecto](#)
[Ver fotografía 18 del proyecto](#)
[Ver fotografía 19 del proyecto](#)
[Ver fotografía 20 del proyecto](#)
[Ver fotografía 21 del proyecto](#)
[Ver fotografía 22 del proyecto](#)
[Ver fotografía 23 del proyecto](#)
[Ver fotografía 24 del proyecto](#)
[Ver fotografía 25 del proyecto](#)
[Ver fotografía 26 del proyecto](#)
[Ver fotografía 27 del proyecto](#)
[Ver fotografía 28 del proyecto](#)



[Ver fotografía 29 del proyecto](#)
[Ver fotografía 30 del proyecto](#)
[Ver fotografía 31 del proyecto](#)
[Ver fotografía 32 del proyecto](#)
[Ver fotografía 33 del proyecto](#)
[Ver fotografía 34 del proyecto](#)
[Ver fotografía 35 del proyecto](#)
[Ver fotografía 36 del proyecto](#)
[Ver fotografía 37 del proyecto](#)
[Ver fotografía 38 del proyecto](#)
[Ver fotografía 39 del proyecto](#)
[Ver fotografía 40 del proyecto](#)

C. Enlaces relacionados

<http://nuestrasaventurasescolares.blogspot.com/search/label/Educaci%C3%B3n%20Emocional>
<https://www.facebook.com/ceippedrosimonabril/>
https://prezi.com/4bjfgs4pvxk_/proyecto-el-cole-de-las-emociones-jose-manuel-marquez/
<https://www.youtube.com/watch?v=rPXEGlx4DvQ>
<https://www.youtube.com/watch?v=56w2DpUMtgl&t=20s>
<https://www.youtube.com/watch?v=FKkNE5JmNbo>
https://www.europasur.es/lalineia/Pedro-Simon-Abril-Promocion-Cultura_0_1249675056.html
https://drive.google.com/drive/folders/1GGorSMN_X--S-RS7A38r9S0p9xAsKmVj?usp=sharing
<https://wetransfer.com/downloads/7f1fb57e625991ff94f86100a7f3803620181018102545/3256f48f96fbc53d333c988c9e30094320181018102545/150f41>