



Resultados (/web/revista-digital/inicio?p_p_id=community_content_browser_WAR_cms_tools&p_p_lifecycle=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&_community_content_browser_WAR_cms_tools_struts_action=%2Fcommunity_content_browser%2Fbrowser)

CP. EE. María Montessori. Inteligencia emocional para padres: de cuidadores a autocuidadores

Revista Digital Educamadrid

Fecha de publicación 17 de noviembre de 2017

Resumen

El ayuntamiento de Parla ofrece la posibilidad de celebrar talleres de inteligencia emocional para padres en centros educativos. Por primera vez se realizan en un centro de educación especial. La experiencia ha resultado singular por algunas demandas diferenciadoras de los participantes y por el enfoque: estas familias participan en actividades que redundan directamente en beneficio de sus hijos. Sin embargo, este taller tenía como objetivo la mejora del propio bienestar personal de los participantes, pasar del rol de cuidadores al de autocuidadores.

Experiencias

Nivel Educación especial

Autor

**Silvia Cristina Benito
Moreno y M^a Antonia
García Fernández**

CP. EE. María Montessori (Parla) y
Concejalía de Educación.
Ayuntamiento de Parla



1. CONTEXTO EN EL QUE SE HA DESARROLLADO LA EXPERIENCIA

1. 1. Antecedentes

El taller promueve el desarrollo personal de los padres desde la gestión de las emociones. Hemos comprobado que sean cuales sean las capacidades y características de los hijos, los padres son más eficaces, comprensivos y se sienten más satisfechos en la tarea de educarlos. Cuando manifiestan autocontrol en la expresión de sus emociones, son más afectivos, alegres, positivos y creativos en la convivencia con sus hijos, en las distintas etapas de su desarrollo. Estos aspectos son de gran ayuda a los padres de hijos con una discapacidad intelectual.

El equipo directivo, sensible a las necesidades emocionales detectadas en las familias y las dificultades para acceder a actividades en el tiempo de sus hijos, ya solicitó el taller al ayuntamiento y se procedió a un encuentro para concretar objetivos y aspectos formales.

El taller se desarrolló con gran acogida durante el primer trimestre del curso. Pero fue tal el interés y la cohesión del grupo, que algunos participantes demandaron la continuidad del taller, que prosiguió hasta final de curso con el apoyo del equipo directivo y, de forma más específica, de la orientadora del centro, que actualmente realiza su tesis doctoral sobre educación emocional.

1. 2. Justificación

Las emociones están presentes en todo momento de nuestra vida, nos llevan a sentirnos relajados, agitados, tensos o felices. Influyen en nuestras decisiones, en nuestros recuerdos, en cómo aprendemos y en cómo vivimos. Tan presentes y tan desconocidas, pueden ser nuestras aliadas o nuestra pesadilla. Sin embargo, la sociedad, tanto en la familia como en la escuela, ha ensalzando y potenciado lo racional e intelectual en el desarrollo de los individuos, dejando en un plano secundario “el mundo emocional” y negando su influencia y su gran potencial en el bienestar y éxito personal y social de los individuos.

Afortunadamente “las emociones” van dejando de tener un papel secundario. Múltiples investigaciones en neurociencia evidencian la positiva influencia de las emociones sobre, el aprendizaje, la salud, el éxito personal y la percepción subjetiva de felicidad.

Vivimos tan deprisa que no nos detenemos a pensar cómo nos sentimos y cómo se sienten los que nos rodean, no hemos valorado esta información poderosa que muestra lo emocional, motivaciones, deseos, necesidades, que bien entendidas ayudarán a resolver muchas situaciones que se bloquean al no dar significado a lo que sentimos y sienten.

Un ámbito crucial es la familia, esta es la razón de promocionar “Talleres de Inteligencia Emocional”, dirigido a padres y familiares, porque es en la familia donde aprendimos y aprendemos a expresar o no expresar emociones, a regularlas o a dejarnos llevar por ellas, a escuchar sentimientos o a negarlos. Aprendemos un estilo emocional con el que nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás.

Destinatarios

Padres y familiares de los alumnos del CP. EE María Montessori.

Objetivo general

Aprender a percibir, comprender y gestionar nuestras emociones y las de los demás; y generar un modelo propio de expresión emocional en el ámbito personal y familiar.

Objetivos específicos

- Aprender a prestar atención, percibir e identificar emociones propias y las de los demás, aprender a expresar las emociones.
- Aprender a regular las emociones, controlar estados de ánimo negativos y generar estados de ánimo receptivos.
- Escuchar los sentimientos de los miembros de la familia y personas del entorno.
- Mejorar la comunicación en la familia, pedir ayuda, cambios y cooperación.

Contenidos

- Las emociones, funciones
- Inteligencia Emocional
- Competencias emocionales personales:
- Autoconciencia

- Relación entre emoción y comportamiento.
- Competencia personal:
 - Autorregulación emocional
 - Estrategias de autocontrol
 - Generando emociones poderosas
- Competencias Sociales:
 - Empatía, escucha activa
 - Comunicación. Expresar a los demás qué nos pasa, qué sentimos
 - El arte de la colaboración

2. DESARROLLO DE LA EXPERIENCIA

2. 1. Organización desde el centro educativo

El primer paso que dio el centro fue difundir la actuación a través de una circular enviada a las 145 familias del colegio. Además de sensibilizar sobre los beneficios de su participación, se les pedía que nos devolvieran por escrito su posibilidad o interés en participar, así como sus preferencias de horario. Acordada la temporalización a partir de la información de las familias, se facilitó la participación del mayor número posible de padres, se adaptó el cartel que nos entregó el ayuntamiento y se dispuso en diferentes estancias del centro.

Tras esta información previa, se muestran interesados un total de 48 personas aunque, una vez fijado el horario y fechas definitivas, se inscriben finalmente 25.

Datos del Grupo

Lo solicitan: 25.

Lo inician: 20.

Lo terminan: 19

Sexo: 17 mujeres y 2 hombres

Edad:

- 4 entre 35 y 40
- 11 de 40 a 50
- 5 mayores de 50

2. 2. Descripción de la experiencia

Inicialmente, el taller se desarrolla en seis sesiones de trabajo, cuyo cronograma se presenta a continuación. Además, la psicóloga del ayuntamiento realiza en enero una sesión de conclusión y evaluación. En esta sesión se recoge la inquietud de una parte del grupo por continuar, profundizando y ampliando los contenidos trabajados.

De esta forma surge una segunda fase del taller que se realiza de enero a mayo de forma quincenal. Su responsable es la orientadora del centro, que realiza su tesis doctoral sobre Educación Emocional. El tratamiento de los contenidos se realiza previa coordinación con la ponente anterior. En esta segunda fase potenciamos que el grupo tome la iniciativa en la propuesta de temas así como en alguna de las dinámicas desarrolladas.

Al finalizar el curso escolar se procede a la clausura del taller con una última sesión de síntesis y recopilación y también de evaluación global. De nuevo, la persona de la concejalía de Educación es quien se encarga de esta actuación.

2. 3. Recursos humanos

Psicóloga y Concejalía de Educación: diseño del taller, difusión, coordinación, desarrollo y evaluación.

2. 4. Recursos materiales

Sala multiusos del centro educativo, pizarra, material fungible, fotocopias, fichas informativas y fichas diarias de trabajo.



Foto del grupo de participantes con la psicóloga del ayuntamiento y la orientadora del centro

2. 5. Metodología

Cada sesión tiene objetivos y contenidos que desarrollamos de forma activa y participativa, música, debates, dramatizaciones, role-playing, juegos y plástica. También nos servimos de trabajos individuales de reflexión y autoconciencia. Actividades en pequeño grupo y gran grupo, fomentando la creatividad y el trabajo cooperativo y grupal. Nos centramos en practicar habilidades, en formas de hacer, más que en dar información.

2. 6. Dinámica de cada sesión

Al inicio, un tiempo donde cada participante practica expresión emocional y escucha.

Dinámicas, individuales, en pequeño y gran grupo.

Tiempo de Información

Tareas para casa: diario de sesión, lo aprendido, de qué me he dado cuenta, qué voy a poner en práctica.

2. 7. Temporalización

Fase I: meses de noviembre y diciembre de 2015. Seis sesiones, una por semana, de dos horas, en el horario propuesto por el centro.

Fase II: de enero a junio de 2016. Sesiones quincenales de hora y media de duración. Se mantiene el horario y día de la fase anterior.

2. 8. Actividades desarrolladas. Fase I: sesiones desarrolladas con el ayuntamiento

Las sesiones de trabajo siguen una planificación de desarrollo de contenidos que se presenta de antemano a los

participantes.



Cronograma de las sesiones

2. 9. Presentación

Se pasa un cuestionario inicial a los participantes 'cómo manejo mis emociones', para establecer el punto de partida. Pasado el cuestionario, observamos lo siguiente:

El grupo manifiesta más tendencia a mostrar emociones positivas y a ocultar las negativas. Sin embargo, a la mayoría le cuesta mucho recuperarse de un enfado, y se dejan llevar por gritos, lloros o silencios, principalmente con los hijos, con escaso control sobre ellos.

Prestan atención a los sentimientos de sus hijos, pero se dejan llevar por lo que les provoca y no creen que puedan tener control sobre lo que sienten: ansiedad, tristeza, frustración, etc.

Les cuesta expresar lo que sienten a los que les rodean, comunicar con claridad lo que quieren y desean.

Se consideran personas con actitud de resolver problemas, más que esperar a que se resuelvan. Piensan que se puede cambiar, ante una minoría que opina que cada uno es como es. Expresan mantener relaciones armoniosas con las personas de su entorno.

Las participantes se presentan con altas expectativas sobre el taller de Inteligencia Emocional, con muchos deseos de aprender sobre las emociones y cómo aprender a controlarse más.

2. 10. Dinámicas y trabajos

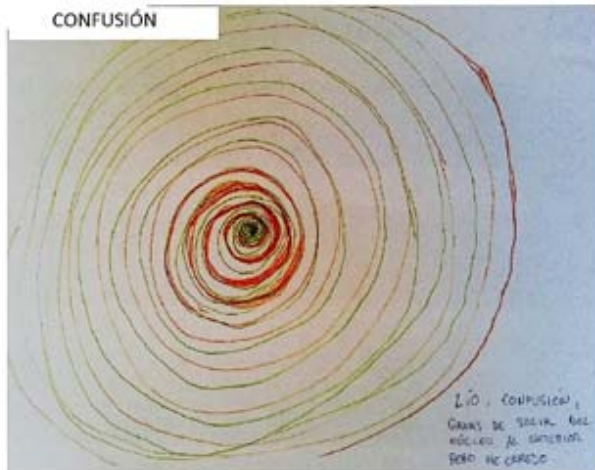
A partir de la metodología participativa y vivencial mencionada nos acercamos a nuestro mundo emocional





Sesiones de trabajo del grupo de padres

Además también había momentos de reflexión personal y propuestas para casa



Producciones sobre la reflexión de las propias emociones

Lo más destacado es que el objetivo de estas actividades es su propio bienestar, lo que supone un cambio en sus rutinas y costumbres. Estos padres dedican gran parte de su tiempo al cuidado directo de sus hijos o a actividades que redundan en ello. Por ello no les resulta habitual, ni fácil, participar en actuaciones cuya finalidad no sean sus hijos, sino que supongan una dedicación intensa a ellos mismos y en su propio beneficio.

2. 11. Actividades desarrolladas. Fase II: sesiones desarrolladas por la orientadora del centro

En esta segunda etapa se reduce el número de participantes pero se mantiene un grupito comprometido y muy participativo. Proponen materiales fundamentalmente para la reflexión personal que también se hace llegar al resto de participantes de la primera fase.

Contenidos

Algunos contenidos que trabajamos son: motivación (y automotivación), estrategias de autocontrol, valoración de prioridades..., y también en qué forma aplicamos en la vida diaria los aprendizajes que estamos realizando.

Materiales

Aplicación del Cuestionario WLEIS (Wong-Law Emotional Intelligence Scale, creada para el contexto laboral y que evalúa valoración y expresión de las emociones propias, valoración y reconocimiento de las emociones en otros y regulación de las propias emociones; Adaptación española de J.C. Pérez-González (2004). Facultad de Educación, UNED). Escena de la película Rocky 5 (ver en youtube: Rocky Balboa da una lección a su hijo "Aunque te golpee la vida") o el cuento El Monstruo de Colores.

La Gaceta Emocional del Montessori

Con el objetivo de trasladar al resto de padres del centro algunos aspectos trabajados en el taller, y así darle mayor difusión, surge la iniciativa de elaborar la "Gaceta Emocional del Montessori". El grupo de padres seleccionó los contenidos válidos para otros padres teniendo en cuenta que no habían participado en el taller. Además, dado el esfuerzo que el equipo docente realiza con los alumnos en el trabajo explícito en emociones, pensamos que sería interesante incorporar también alguno de estos elementos, de modo que los padres conocieran la forma en que sus hijos se acercan a su mundo emocional y poder valerse de ello en su dinámica familiar.

Finalmente editamos dos números que hicimos llegar a todas las familias y profesionales del centro. En un formato en papel A4 por ambas caras en folios de colores.

GACETA EMOCIONAL Nº1

Para papás y mamás

C.P.E.E. MARÍA MONTESSORI
Avd. de América,49
28980 PARLA (Madrid)

Marzo - 2016



De otros papás

Hoy compartimos... **Frases a recordar**

Recortar y pegar en sitio visible

Todas las emociones son buenas, también las que te hacen sentir mal. Lo importante es lo que TÚ haces con ellas.

¿Para qué vale la tristeza?



A veces no podemos cambiar la realidad. Podemos decidir qué hacer para estar mejor.

Cuando te enfades... ¡NUNCA! digas NUNCA! mejorarás el resultado

De los profes

Hoy trabajamos... **El Miedo**



Spray anti-monstruos

Los niños pueden tener muchos miedos, a poca edad, o a determinadas edades. Un momento frecuente es el de ir a dormir y quedarse en la habitación porque creen que puede haber monstruos escondidos.

¿QUÉ PODEMOS HACER? Resulta un bote de spray lleno de agua para convertirlo en la solución definitiva contra los monstruos nocturnos. Echa un poco del líquido magico en la habitación cuando tus hijos se vayan a dormir y díles que así los monstruos no se acercarán.







Gaceta Emocional Nº 1. Cara A

GACETA EMOCIONAL Nº2

Para papás y mamás

C.P.E.E. MARÍA MONTESSORI
Avd. de América,49
28980 PARLA (Madrid)

Abril - 2016

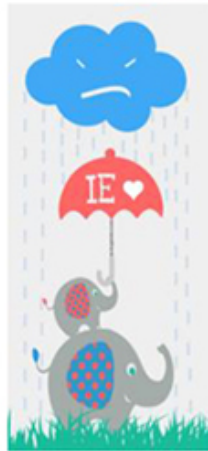


De otros papás

¿Cómo vas de Inteligencia Emocional?

- Lee cada apartado. Puntúate del 1 al 10
- ¿Cómo puedes mejorar? ¡¡¡Llévalo a la práctica!!!

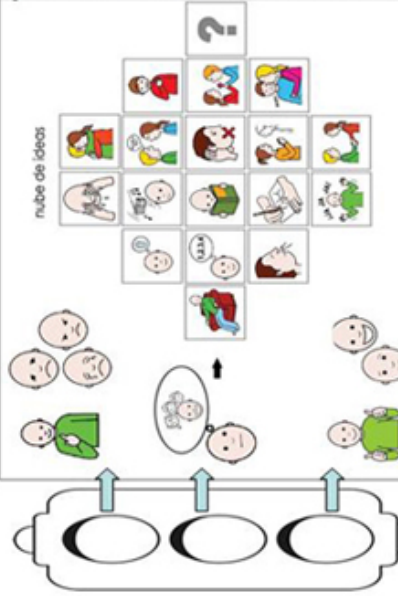
LOS 7 HÁBITOS DE LAS PERSONAS CON ALTA INTELIGENCIA EMOCIONAL



1. Se concentran en lo positivo.
2. Se rodean de gente positiva.
3. Son capaces de poner límites y ser firmes cuando es necesario
4. Piensan y miran hacia delante.
5. Buscan formas de hacer la vida más divertida, feliz, e interesante
6. Eligen sabiamente la forma en que gastan su energía
7. Aprenden continuamente y crecen hacia su independencia.

De los profes


El semáforo de las Emociones



nube de ideas

• Colorear el semáforo

• Cuando nos cueste gestionar nuestras emociones...
PARAR- PENSAR- SOLUCIONAR



Gaceta Emocional Nº 2. Cara A

3. EVALUACIÓN Y CONCLUSIONES

Elementos principales para las actividades de evaluación con los participantes de las dos fases:

3. 1. Instrumentos

Cuestionario-valoración del programa por los participantes, hojas de seguimiento de asistencia, hoja de firmas.

3. 2. Valoración

El grupo desarrolla las sesiones a partir de las 9.45h, Desde el principio los participantes están muy motivados. El grupo mantiene altas expectativas, respecto a saber más de sus emociones y aprender a controlarlas. Son muy puntuales y desarrollan en general los trabajos recomendados en casa. Este interés se mantiene hasta el final, como muestra el número de participantes que terminan el curso.

Es importante señalar la participación de dos hombres en el taller porque aportan un punto de vista muy distinto a un grupo solo de mujeres. Con cada sesión aumenta la empatía entre los miembros del grupo y la confianza, y con ello la adhesión y permanencia. Han constituido un grupo muy estable y afectivo, ambiente que favorece el aprendizaje de nuevas estrategias.

Los participantes, al vivir diariamente con hijos con discapacidad intelectual, son personas muy entrenadas en poner atención a señales no verbales, en definitiva "a las emociones", un modo de comunicación que han tomado conciencia de la información que les aporta.

El taller les ha dado la oportunidad de apreciar cada una de sus emociones y responsabilizarse de su autogestión. Han descubierto que sus emociones y las de sus hijos son las aliadas de su felicidad y el bienestar en sus relaciones familiares. Que no solo nos comunicamos, tenemos éxitos y felicidad con la palabra y las capacidades intelectuales, que tenemos un lenguaje más universal y poderoso por descubrir, las emociones.

Los participantes tienen una actitud muy responsable como educadores de sus hijos y manifiestan un deseo constante de aprender, de mejorar las relaciones familiares.

4. CONCLUSIONES

Los participantes que terminan el taller lo valoran muy positivamente, en contenidos y metodología. Manifiestan haber aprendido, en estas 12 horas de trabajo en grupo y personal, estrategias emocionales que les son de ayuda en las relaciones familiares y que es de gran utilidad en la vida diaria.

Hay menos gritos y menos discusiones, más escucha y comunicación, más confianza en ellos mismos. Pero manifiestan también que es difícil cambiar. Valoran la dinámica de confianza creada en el grupo, la sincera comunicación en grupo, la empatía desarrollada, escuchar a los compañeros.

Hay que destacar, que la implicación y sensibilidad de la directora, orientadora y trabajadora social del centro, han sido cruciales en el desarrollo del taller. Su participación en la difusión, constitución del grupo, así como la coordinación con la Concejalía de Educación, han hecho posible esta actividad.

4. 1. Propuesta

Más horas de taller y más talleres el próximo curso.

4. 2. Reflexiones finales de los participantes ante las siguientes preguntas

¿Cuáles han sido tus aprendizajes más importantes?

- Reconocer que soy yo quien debe decidir cuánto me afecta y reconducir las situaciones que me provocan emociones desagradables.
- Hay que prestar atención a las emociones.
- Un momento emocional intenso es capaz de anularte y bloquearte.
- Puedo aprender a controlarme: si estoy mal, los que cuido también lo están.
- Ante cualquier emoción desbordada hay que detenerse.
- La importancia de parar el pensamiento negativo.
- La frustración no es tan mala, ni la tristeza, el enojo.
- Vivir el día a día.
- Las emociones son señales.
- Entender a mis emociones como aliadas.
- Dar importancia a las cosas que las tienen.
- Tomar decisiones para mejorar mi vida exterior e interior.
- Cambiando algunos pensamientos en nuestra mente, los resultados en nuestro comportamiento son totalmente diferentes.
- Autoconocimiento, enfrentar el miedo.
- Tomar decisiones.
- **¿Cómo lo vas a empezar a aplicar en tu vida?**
- Estar lo más tranquilo y relajado posible, para poder pensar con claridad en cualquier situación.
- Exteriorizar mis emociones.
- Empiezo a controlar ya, no voy a permitir estar caída.
- En el día a día, ante la tensión, parar.

5. CONSIDERACIÓN FINAL

Tanto desde el equipo directivo del centro, como desde el grupo de padres que han participado y las profesionales directamente implicadas, la experiencia se valora de forma muy positiva tanto en los aspectos formales (horario,

contenidos, metodología...) como en la eficacia percibida, es decir, la valoración sobre la utilidad de los aprendizajes en la mejora del bienestar subjetivo de las familias implicadas.

Creemos además que esta colaboración puede suponer el inicio de una trayectoria futura en la que los aprendizajes en la gestión emocional sea un aspecto fundamental que hay que tratar con y para las familias de nuestros alumnos. Desde el centro escolar realizamos nuestra contribución para que así haya sido y lo sea en próximos cursos.

BIBLIOGRAFÍA

Berrocal, P. F.y Díaz, N. R. (2005). *Corazones inteligentes*. Kairós

Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana: La meditación para niños con sus padres*. Kairós

Bisquerra, R., Pérez, J. C.y García, E. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Madrid. Síntesis.

Bisquerra Alzina, R. (2013). *Educación emocional: Propuestas para educadores y familias*. Desclée de Brouwer

Céspedes, A. (2008). *Educación emocional, educar para la vida*. Santiago de Chile. B SA.

Lantieri, L. (2009). *Inteligencia emocional infantil y juvenil: Ejercicios para cultivar la fortaleza Interior en niños y jóvenes*. Aguilar

Llenas, A. (2012). *El monstruo de colores*. Flamboyant

Prado, J. C. (2009). Desarrollo de la competencia emocional como estrategia para la mejora de la convivencia en el centro. In *Las competencias básicas [Recurso electrónico]: reflexiones y experiencias* (p. 83). Universidad de Castilla-La Mancha.

Salmurri, F. (2004). *Libertad emocional: estrategias para educar las emociones* (vol. 45). Grupo Planeta (GBS).



(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>)
Este obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>) Revista Digital EducaMadrid (<http://www.educa2.madrid.org/web/revista-digital/>)
Fecha de publicación: 17 de noviembre de 2017

Revista Digital EducaMadrid - Créditos (</web/revista-digital/inicio/-/visor/creditos-largo>) - Aviso legal (</web/revista-digital/aviso-legal>) - Mapa web (</web/revista-digital/inicio/-/visor/-copia-de-mapa-web>)

EducaMadrid - 2018 - Consejería de Educación e Investigación



RECURSOS PEDAGÓGICOS