

**CUANDO ME PROPONGO ALGO Y REALMENTE  
TRABAJO PARA CONSEGUIRLO,  
LO ALCANZARÉ**



Nuestros hijos adolescentes viven inmersos en una sociedad competitiva, donde suelen hacer lo que se les dice, pocas veces tienen iniciativa propia, o espíritu crítico ante la influencia del grupo, y éste consigue desviarles de su objetivo.

Desde el Centro Cade, queremos ayudarles a pensar por sí mismos, a estar motivados para conseguir los objetivos que se propongan, solucionando las situaciones conflictivas que se les pueda presentar.

## PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

### Objetivos a conseguir

Nuestro objetivo fundamental es enseñar a relacionarse bien al adolescente a través del desarrollo cognitivo, la adquisición de valores morales y una gestión emocional adecuada.

Para el **entrenamiento cognitivo**, aprovechamos las ideas de Gardner y su teoría de las inteligencias múltiples. Este profesor de Harvard defiende que existen 9 inteligencias múltiples, cada persona puede tener dos o tres más desarrolladas y nada de las otras. Las nueve son: lingüística, abstracta, espacial, cinética, musical, naturaleza, matemática, intrapersonal e interpersonal. En la escuela se trabajan algunas de ellas y nosotros desde el



Centro de Atención a la Diversidad Educativa

Centro Cade queremos hacer hincapié en la intrapersonal y la interpersonal, para que los alumnos se conozcan mejor así mismos, se sepan controlar y automotivar. La interpersonal es la capacidad de ponerse en el lugar de los otros y relacionarse bien con ellos.

Es muy importante para el desarrollo cognitivo y personal de un adolescente, que sea capaz de controlar sus emociones y ser hábil socialmente. Para ello, para tener éxito en la vida, tanto en lo personal como en lo social, es fundamental el desarrollo de habilidades sociales y cognitivas trabajando los siguientes pensamientos:

- Pensamiento causal; capacidad de definir una situación o un problema, a base de recabar información.
- Pensamiento alternativo; buscar las soluciones más adecuadas para solucionar un problema.
- Pensamiento consecuencial; Prever las consecuencias para poder autocontrolarnos.
- Pensamiento perspectiva; Capacidad de ponerse en el lugar del otro.
- Medios-fin; Desplegar los medios que me llevan a conseguir mis objetivos.

Para facilitar el crecimiento del razonamiento moral, seguiremos la línea de Piaget y Kohlberg, con la discusión de dilemas.

Y para finalizar, la educación moral, seguiremos las ideas de Goleman y Marina. Aprendiendo a identificar emociones y gestionarlas de una manera correcta.

### ¿Qué metodología utilizamos para el entrenamiento en inteligencia emocional?

Metodológicamente se trabaja a través de dilemas morales, dinámicas grupales y role playing (material del programa de Competencia Social de Manuel Segura y Margarita Arcas).

### Contenidos

- Evaluación de la capacidad emocional y conocimiento del grupo.
- Alfabetismo emocional: aprender a identificar emociones y expresar emociones adecuadamente.
- Autocontrol emocional
- A través de equipos conocer los diferentes pensamientos; causal, alternativo, consecuencial, de perspectiva y medios-fin.
- Pensamiento causal: identificar las causas de los problemas y Pensamiento alternativo: buscar varias alternativas de solución ante un problema.
- Pensamiento consecuencial. Piensa antes; aprender a anticipar consecuencias, para mejorar el autocontrol y saber elegir la solución más adecuada y Pensamiento perspectiva: ser capaz de empatizar con los demás
- Pensamientos medios fin: ser capaces de marcarse un objetivo y ver qué pasos tienen que dar para conseguirlo.



### Participantes

El taller está diseñado para alumnos escolarizados en 1º, 2º, 3º y 4º de Educación Secundaria, realizando dos grupos, 1º y 2º por un lado y 3º y 4º por otro.

### Temporalización

El entrenamiento en Inteligencia emocional, sería de unas 6 sesiones, 4 de hora y media y 2 de dos horas cada sesión.

El horario queda pendiente de determinar según la disponibilidad del centro y las familias,