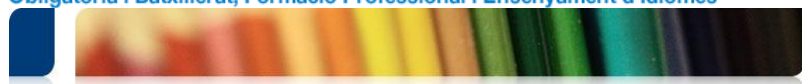


Màster universitari en **Formació del Professorat d'Educació Secundària
Obligatòria i Batxillerat, Formació Professional i Ensenyament d'Idiomes**



Trabajo final de máster

Título: *La gestión de las emociones en las aulas de Formación Profesional.*

Apellidos: *Galan Ponce*

Nombre: *Pedro*

Titulación: Màster en Formació del Professorat d'Educació Secundària Obligatòria i Batxillerat, Formació Professional i Ensenyament d'Idiomes

Especialidad: Tecnología industrial (Formació Professional)

Director/a: *Gemma García Calatayud*

Data de lectura: 19/06/2019

RESUMEN

Català

Aquest treball aborda la incorporació de la gestió de les emocions a les aules de formació professional. En primer lloc, el treball presenta els motius que exposen la necessitat de la implementació de l'educació emocional a les aules de Formació Professional i les seves singularitats. Es mostra una aportació teòrica de la influència de les emocions en els processos d'aprenentatge i la memòria segons els estudis realitzats dels articles descrits. Posteriorment es desenvolupa a nivell teòric i seguidament pràctic un programa de gestió emocional amb l'objectiu de augmentar l'autoconeixement i el rendiment acadèmic. Finalment, es presenten unes conclusions correlacionades amb l'estudi realitzat i l'objectiu del treball.

Castellano

Este trabajo aborda la incorporación de la gestión de las emociones en las aulas de formación profesional. En primer lugar, el trabajo presenta los motivos que exponen la necesidad de la implementación de la educación emocional en las aulas de Formación Profesional y sus singularidades. Se muestra una aportación teórica de la influencia de las emociones en los procesos de aprendizaje y la memoria según los estudios realizados de los artículos descritos. Posteriormente se desarrolla a nivel teórico y seguidamente práctico un programa de gestión emocional con el objetivo de aumentar el autoconocimiento y el rendimiento académico. Finalmente, se presentan unas conclusiones correlacionadas con el estudio realizado y el objetivo del trabajo.

English

This work addresses the incorporation of emotion management in professional training classrooms. In the first place, the work presents the reasons that explain the need for the implementation of emotional education in the Vocational Training classrooms and their singularities. It shows a theoretical contribution of the influence of emotions on learning processes and memory, according to the studies conducted on the reviewed and described articles. Subsequently, a program of emotional management is developed at the theoretical and practical level with the aim of increasing self-knowledge and academic performance. Finally, some conclusions are presented, which are related with the study carried out and the objective of the work.

INDEX

1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. PROPUESTA DE MEJORA.....	5
3. OBJETIVOS.....	6
4. JUSTIFICACIÓN (MARCO TEORICO).....	7
4.1. Historia y evolución de las emociones y el concepto de inteligencia emocional.....	7
4.2. ¿Qué son las emociones?.....	8
4.2.1.Educación emociones y las competencias emocionales.....	9
4.2.2.El Cerebro emocional.....	10
4.2.3.Clasificación de les emociones.....	11
4.3. Las emociones en la educación.....	14
4.3.1.Las emociones en el aprendizaje.....	14
4.3.2.Las emociones en la memoria.....	16
4.3.3.Aprendizaje social y emocional (SEL)	17
4.3.4.Emociones en la acción tutorial.....	17
4.3.4.1. Estrategias en la acción tutorial.....	17
4.4. La Formación Profesional.....	19
4.4.1.Programas de formación e inserción (PFI).....	19
4.4.2.Ciclos formativos de grado medio (CFGM).....	20
4.4.3.Ciclos formativos de grado superior (CFGS).....	20
5. METODOLOGIA.....	22
6. DESARROLLO.....	25
7. RESULTADOS.....	26
8. CONCLUSIONES.....	35
9. REFERENCIAS.....	36

1. INTRODUCCIÓN

El interés de realizar el trabajo final de máster sobre las emociones deriva de la percepción y de las lecturas que he realizado en los últimos años relacionadas con la educación emocional. Las emociones son las gran olvidadas en nuestro modelo de enseñanza, de educación y cultura. Desde que comenzó el estudio de las emociones y la neurociencia, se observó que en los años 80, "las emociones eran como un niño pequeño en una tienda de porcelana, que interfiere con las filas ordenadas de copas en los estantes." (Damasio, 2011), esta afirmación se pone de manifiesto en muchos artículos y libros desarrollados desde entonces, además tenemos que tener en cuenta todos los estudios y avances realizados en neurociencia, en el que se puede afirmar que "educar sin emociones es educar con carencias" (Darder, 2017). Tal y como se expone en el libro "Emoción y sentimientos", los seres humanos "No somos seres racionales, somos seres emocionales que razonan" (López Rosetti, 2018)

Desde el mundo de la psicología, ámbito cada vez más demandado en nuestra sociedad, se observa el decalaje entre emoción y acción, entre lo que sentimos y las acciones que realizamos para llevar a cabo aquello que deseamos por nuestros sentimientos; motivo por el cual, cada vez un número más elevado de personas perciben más frustraciones e infelicidad al no ser conscientes de esta indeterminación comportamental derivada de la carencia educativa anteriormente expuesta. Este hecho, el cual no denota en una enfermedad, pero sí en una carencia que se hace constar en el gran número de terapeutas y coach surgidos recientemente con el ánimo de contribuir a paliarlos.

Por otro lado, y con la vista puesta el futuro laboral, "Se necesita formación muy vinculada al trato humano, ya que estas serán las profesiones más difíciles de robotizar" (Niño Becerra, 2019), esta declaración manifiesta el que hoy en día se pronostica por parte de la gran mayoría de los técnicos de selección más prestigiosos, que la inteligencia emocional y la gestión de las emociones serán una de las habilidades más demandas en los lugares de trabajo del siglo XXI.

En los últimos años se está comenzando a dar mucha importancia la educación emocional en las aulas de infantil y primaria, pero se deja olvidada en la Formación Profesional. El propósito de ofrecer la educación emocional en Formación Profesional, es por el motivo que en PFI y en Grado medio son alumnos que no han superado la ESO o la han superado con cierta dificultad, por lo tanto, tampoco han podido adquirir las competencias emocionales básicas, por este motivo, les hace partir con desventaja en la gestión de las emociones. Tras el "fracaso" escolar experimentado, es propicio ofrecer una adecuada educación emocional para enfocar a los alumnos a una mejor orientación profesional, autoestima y autoconocimiento.

Considero que desde el mundo educativo, no debemos esperar más y ponernos manos a la obra, no le queda más remedio que aportar su granito de arena a la contribución social que le pertenece en el contexto emocional.

2. PROPUESTA DE MEJORA

La propuesta de introducir las emociones en el aula es debido principalmente a dos factores, a ayudar a tener menos abandono escolar y la diferencia de aprobados/suspendidos sea mejor.

El abandono escolar en Catalunya actualmente es del 17% (Idescat, 2018), y aunque en los últimos años se ha disminuido, aún se está lejos de la media Europea. El abandono escolar es el resultado de un proceso de alejamiento entre los alumnos y la enseñanza.

El número de aprobados y suspendidos es el eterno debate en el mundo de la educación, hay quien afirma que este problema es tan fácil de solucionar que basta con bajar de nivel, pero en este momento no estaríamos haciendo ningún favor ni al alumno, ni a la educación, ni a la sociedad en general. El hecho de que fracase el sistema educativo hace que sufra el alumno.

Mediante la educación emocional se busca que el alumno, mediante el autoconocimiento se sienta más valorado y le ayude a contribuir en su proyecto vital de la persona y desarrollo personal; dado que vivimos en un mundo en el que nos preguntan que trabajo o que coche tenemos, y nadie nos pregunta si somos felices. La educación emocional nos ayuda a decidir, conociendo que nos pasa por dentro podremos tomar decisiones más óptimas sobre nuestro futuro.

3. OBJETIVOS

Los objetivos planteados en términos generales son la mejora del grupo de clase:

Objetivos

- Incorporar, adaptar material de gestión emocional a un grupo de alumnos de FP para trabajar conceptos de autoconocimiento y emociones, buscando mejorar las actitudes de los alumnos y autocontrol de la conducta.
- Aplicar la gestión emocional en tutorías a un grupo de alumnos de FP para que el alumnado alcance un mayor grado de autoconcepto de grupo y esto pueda revertirse en un aumento del rendimiento académico general.
- Generar un aumento de la motivación mediante la incorporación de la gestión emocional en el aula.
- Demostrar que el control emocional nos ayuda a aprender.

4. JUSTIFICACIÓN (MARCO TEÓRICO)

4.1. HISTORIA Y EVOLUCIÓN DE LAS EMOCIONES Y EL CONCEPTO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

EMOCIONES

A lo largo de la historia existen algunos libros escritos mayoritariamente por filósofos o psicólogos de la época, y se puede considerar que la primera cultura que se hace preguntas sobre las emociones son los filósofos Griegos. A lo largo de la historia ha cambiado la cultura y el entorno en el que vivimos, por lo tanto, también ha cambiado el comportamiento que realizamos para relacionarnos con él. La mente humana se comporta en función del modelo cultural en el que se encuentre, aun así, las necesidades básicas del ser humano son las mismas desde hace miles de años.

Hoy en día no existe una historia de las emociones (Zaragoza, 2013), y esto es debido en gran parte, a que hoy en día tenemos una indefinición de qué es una emoción (Bourke, 2003). No es hasta hace poco más de una veintena de años y gracias a los avances científicos, donde se ha podido profundizar en el estudio de las emociones y la neurociencia, hecho que ha dado pie a empezar a dar respuestas del funcionamiento de la mente humana que hasta ahora eran desconocidos. Una cosa es sentir emociones, el cual es un fenómeno psico-fisiológico que está presente desde la aparición del ser humano, y otra muy diferente es como las valoramos y cómo las utilizamos.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Para localizar el término Inteligencia emocional a lo largo de la historia no hay que remontarse tanto en el tiempo como en el caso de las emociones; podemos considerar que el primer texto conocido con un término similar a Inteligencia emocional es en el libro "La expresión de las emociones en los animales y el hombre" (Darwin, 1872).

No es hasta el 1983, cuando sale a la luz la Teoría de las Inteligencias múltiples "Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligence" (Gardner, 1983), según Gardner la inteligencia es "Un potencial biopsicológico para procesar información que puede activarse en un marco cultural determinado para resolver problemas o crear productos que tienen valor para una cultura" (Gardner, 1983), con esta premisa defiende que con la inteligencia general no explica la competencia cognitiva humana, si no que en realidad son un conjunto de capacidades mentales o inteligencias, y define ocho inteligencias de la siguiente forma (Gardner, 1983):

- **"Inteligencia lingüística:** Es la capacidad de utilizar y estructurar los significados y las funciones de las palabras y del lenguaje de manera eficaz, ya sea oralmente o por escrito."
- **"Inteligencia lógico-matemática:** Es la capacidad de utilizar los números con eficacia y razonar bien."

- **“Inteligencia espacial:** Es la capacidad de visualizar las acciones antes de realizarlas, la capacidad de crear en el espacio figuras, formas geométricas, etc.”
- **“Inteligencia cinética corporal:** Es la capacidad de controlar los movimientos del propio cuerpo y manipular objetos con destreza. Es la inteligencia del movimiento, la expresión y el lenguaje corporal.”
- **“Inteligencia musical:** Es la capacidad de reconocer, apreciar y reproducir ritmos, tonos y acuerdos de voces y / o instrumentos.”
- **“Inteligencia interpersonal:** Es la capacidad para relacionarse con los demás. Ser capaz de comprender sus sentimientos, formas de pensar y sentir, modos de actuar, etc.”
- **“Inteligencia intrapersonal:** Es la capacidad de acceder a los sentimientos y emociones propias. Incluye una imagen precisa de uno mismo, una conciencia del estado de ánimo, las motivaciones, la autoestima, la auto-comprensión.”
- **“Inteligencia naturalista:** Es la capacidad para comprender el mundo natural y trabaja de manera eficaz con él.”

El primer artículo científico con el nombre "Inteligencia emocional" no aparece hasta 1990 (Salovey y Mayer, 1990), aunque el artículo en ese momento pasó desapercibido sin repercusión, no fue hasta 1995 con la publicación del libro "Inteligencia emocional" (Goleman, 1995); cuando el término cogió relevancia, y fue gracias al que a partir de ese momento se extendió y se convirtió en un éxito de ventas, cuando el término "Inteligencia emocional" se popularizó.

Aunque existen diferentes autores que ponen en duda la teoría sobre las inteligencias múltiples, y Gardner sostiene que su teoría puede ser revisada.

DESAMBIGÜEDAD

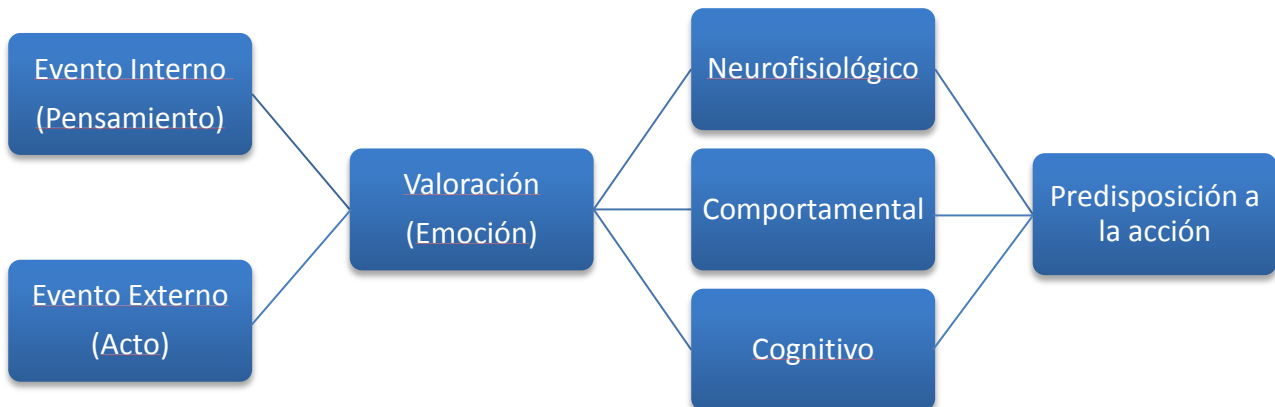
Las emociones son un fenómeno intrínseco que ha desarrollado el ser humano para su propia supervivencia, en cambio, la inteligencia emocional es un concepto que ha brotado de los estudios de las emociones y la neurociencia.

4.2. ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Como ya hemos comentado antes, a día de hoy, es difícil tener una definición consensuada de que se una emoción, por otra parte, se puede considerar que las emociones son un fenómeno psico-fisiológico. Por un lado tenemos un fenómeno fisiológico en nuestro cerebro en el que se producen diferentes funciones y mecanismos, por otro lado tenemos un fenómeno psicológico que genera una respuesta. El fenómeno de cómo se produce una emoción se describe de la siguiente manera (Bisquerra, 2003):

- 1) “Unas informaciones sensoriales llegan a los centros emocionales del cerebro.”
- 2) “Como consecuencia se produce una respuesta neurofisiológica.”
- 3) “El neocórtex interpreta la información.”

En general, según los estudios en neurociencia, existe bastante acuerdo en “considerar que una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada” (Bisquerra, 2003). Se puede considerar que las emociones son generadas en la amígdala como una respuesta a un evento, este evento puede ser interno o externo, es decir, un pensamiento o un acto. Se puede esquematizar así (Bisquerra, 2003):



En los últimos estudios relacionados con la neurociencia, nos ayudan a comprender el funcionamiento de cerebro y sus procesos internos relacionados con las emociones. Desde el mundo educativo, tenemos que ser conscientes que estos estudios nos deben de valer y ser útiles para mejorar los comportamientos que surjan de nuestros procesos emocionales.

4.2.1. EDUCACIÓN EMOCIONAL Y LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES

La educación emocional (Bisquerra, 2000) consiste en un proceso educativo continuo basado en el desarrollo de una serie de competencias emocionales como complemento del desarrollo cognitivo, mediante un marco teórico y práctico.

Autoconocimiento: Capacidad desarrollada que permite reconocer y gestionar las propias emociones.

Autocontrol: Es la capacidad del ser humano de mantener las propias emociones bajo control y evitar reacciones negativas ante provocaciones, oposición u hostilidad por parte de otros o cuando se trabaja en condiciones de estrés. (Goleman, 1995).

Autoconcepto de grupo: Concepción personal que se tiene sobre el trabajo en equipo de grupos afines y no afines.

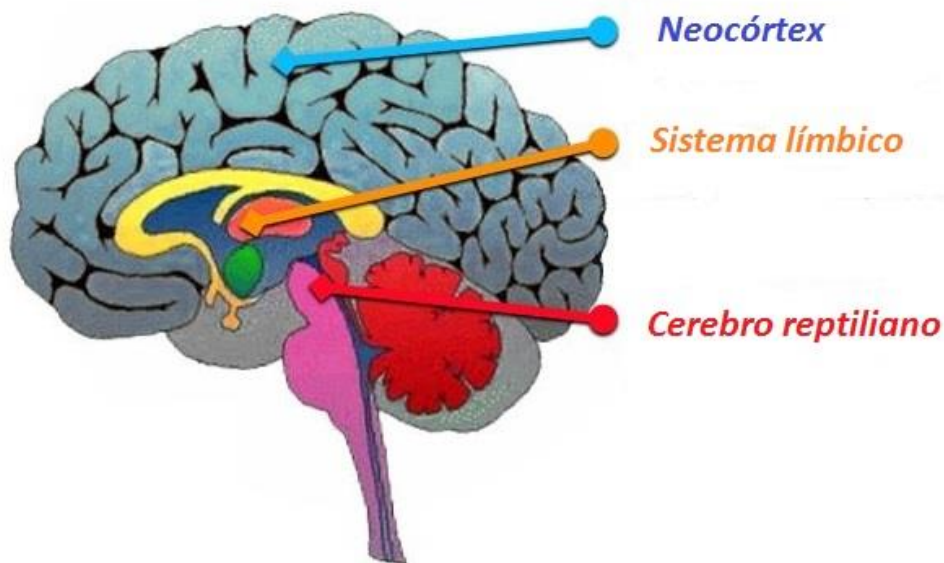
Gestión emocional: Capacidad de gestionar las propias emociones.

Motivación: Movimiento intrínseco de una persona que anima a actuar para realizar un propósito o acción.

4.2.2. EL CEREBRO EMOCIONAL

Desde el punto de vista genético, el cerebro se puede diferenciar en 3 partes:

- El cerebro reptiliano.
- El sistema límbico.
- La corteza cerebral.



Desde el punto de vista neurofisiológico se puede diferenciar entre el tronco cerebral y cerebelo. El cerebro consta de los dos hemisferios, el derecho y el izquierdo.

En el cerebro reptiliano, están implicadas las conductas básicas que la evolución ha diseñado para nuestra supervivencia, se regulan la sensación de hambre, sed, sexo, placer, dolor, etc.

El sistema límbico básicamente es una gran red de neuronas que comunica con todas partes; en esta zona se encuentra la amígdala, que es parte fundamental de la emoción, su principal función es el procesamiento

y almacenamiento de reacciones emocionales y constituye las emociones en los patrones de respuesta, provocando una respuesta prácticamente instantánea.

El neocórtex ocupa el 90% de la corteza cerebral y es el área más evolucionada. Se considera que la evolución del neocórtex ha permitido a los mamíferos desarrollar una función cognitiva superior.

4.2.3. CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES

En el mundo del estudio de las emociones, otro punto de discordia entre la comunidad científica es la clasificación de las emociones, existen cuantiosos criterios de clasificación, así como: agradables y desagradables, problemáticas, individuales y colectivas, etc., quizá, la clasificación más popularizada es: positivas, negativas y neutras, basándose en la manera en el que las emociones afectan al comportamiento (Goleman, 1995) y (Bisquerra, 2000). Siguiendo esta clasificación, exponemos:

Emociones positivas: Son las emociones que se experimentan cuando se logra una meta y provocan bienestar, alegría, diversión, gozo, etc.

Emociones negativas: Las emociones negativas se experimentan cuando no se alcanza una meta, esto genera una amenaza, pérdida, etc. y requieren de nuevas energías y motivaciones para afrontar el contexto acometido. Cabe indicar, que las emociones negativas no quieren decir malas, sino más bien, sería una forma desarrollada por la evolución de sobreponerse a las adversidades.

Emociones neutras: Se clasifican en esta categoría las emociones que no son positivas ni negativas o que pueden ser las dos a la vez. En este punto se clasifica por ejemplo la sorpresa, la compasión, etc.

Según las investigaciones realizadas por el mundo científico, se han llegado a contabilizar hasta 543 emociones y se ha logrado identificar y representar en un mapa un total de 307 emociones (Punset y Bisquerra, 2014). Estos datos muestran la complejidad emocional en la que nos adentramos a la hora de estudiarlas y en el laberinto de nuestro día a día emocional, posiblemente, este es el motivo por el que en muchas ocasiones no sepamos expresarlas o gestionarlas adecuadamente.

Las emociones básicas, también llamadas primarias, en general se reconocen por una expresión facial típica y una disposición típica de afrontamiento. Por ejemplo, la forma impulsiva de afrontar el miedo es huir; la forma de afrontar la ira es el ataque.

Las emociones complejas se derivan de las básicas. No representan rasgos faciales característicos ni una tendencia particular a la acción. Por ejemplo, los celos son una emoción compleja y la forma de afrontamiento de cada persona puede ser muy diferente, según las propias personas y las circunstancias

que le acompañan. Por norma general, en pocas ocasiones se originan encuentros es los que se produzca una sola emoción.

Los investigadores difieren sobre la clasificación de las emociones básicas. Actualmente no existe un consenso generalizado sobre cuáles son estas emociones básicas, hay un debate abierto en el que la hipótesis con más fuerza indica que son seis.

Emociones básicas:

- Sorpresa.
- Miedo.
- Alegría.
- Rabia.
- Tristeza.
- Asco.

Aunque en las últimas investigaciones aportan más datos, no se aclara la cuestión. Sí que se puede hacer constar, que los investigadores coinciden en 4 de ellas como emociones básicas, el miedo, la alegría, la rabia y la tristeza.

EMOCIÓN: MIEDO

Miedo: “Es la emoción que se experimenta ante un peligro real e inminente que se vive como arrollador y que pone en riesgo la salud y la vida” (Punset y Bisquerra, 2014).

Desde el punto de vista evolutivo, el miedo es una de las emociones que ha ayudado al ser humano a sobrevivir a lo largo de los años, dado que se activa cuando se ve amenazada nuestra vida. Su forma natural de afrontarlo es con la huida o la lucha.

Características del Miedo:

Positivo:

- Pone en alerta debido a la sensación de una amenaza.
- Hace actuar.

Negativo:

- Puede activar el bloqueo.
- Mujer inseguridad.

EMOCIÓN: RABIA

Rabia: “Es una reacción de irritación, furia o cólera desencadenada por la indignación y el enojo de sentir vulnerados nuestros derechos” (Punset y Bisquerra, 2014).

En general se manifiesta en momentos en el que se encuentran amenazados nuestras creencias o valores.

Características de la Rabia:

Positivo:

- Ayuda a establecer límites.
- Ayuda a aprender a futuro.

Negativo:

- Aumenta la tensión.
- Nos puede hacer daño emocional a otras personas y nosotros mismos.
- Característica de persona poco empática.

EMOCIÓN: ALEGRÍA

Alegría: “Es la emoción que se produce ante un suceso favorable” (Punset y Bisquerra, 2014).

Los principales motivos de manifestación de la alegría se producen por lograr objetivos, relaciones placenteras o conseguir satisfacciones básicas.

Características de la Alegría:

Positivo:

- Aumenta el estado de ánimo.
- Aumenta el bienestar

Negativo:

- En exceso puede convertirse en euforia.
- En exceso puede convertirse en una pérdida de la realidad.

EMOCIÓN: TRISTEZA

Tristeza: “Es la emoción que se desencadena por la pérdida irrevocables de algo que se valora como importante”. (Punset y Bisquerra, 2014).

En general, la tristeza no se suele comportar acciones, sino que pretende actuar como una llamada de ayuda ante los demás, se suele manifestar mediante un estado afectivo, decaimiento, preocupación, abatimiento, llanto, falta de apetito, desilusión, etc.

Características de la Tristeza:

Positivo:

- Hace analizar y reflexionar en el evento.
- La reflexión y ayuda a tomar decisiones.

Negativo:

- Provoca dolor.
- Disminuye el estado de ánimo.

EMOCIÓN: SORPRESA.

Sorpresa: Alteración emocional causada por algo imprevisto o inesperado.

Características de la Sorpresa:

La sorpresa es una emoción de poca duración, de las llamadas neutras o ambiguas, dado que la sorpresa se puede considerar positiva o negativa; posteriormente le sigue otra emoción.

EMOCIÓN: ASCO.

Asco: "Es la emoción que se experimenta ante los alimentos en mal estado". (Punset y Bisquerra, 2014).

Características del Asco:

Es una sensación desagradable que actúa como protectora para la ingestión oral de diferentes sustancias, generalmente al asco le sigue el miedo. El hecho de evitar comer alimentos en mal estado ha generado a lo largo de la historia un aumento de la supervivencia en los animales y entre ellos el ser humano.

4.3. LAS EMOCIONES EN LA EDUCACIÓN

4.3.1. LAS EMOCIONES EN EL APRENDIZAJE

Estudios realizados en los que una serie de pacientes que habían sufrido lesiones en el lóbulo frontal, se observa, que aunque: "su lógica y conocimiento podrían estar intactos, no utilizaban el conocimiento emocional pasado para guiar el proceso de razonamiento" (Immordino-Yang, y Damasio, 2007), posteriormente se expone en el estudio, los pacientes "no podían aprender de las repercusiones emocionales de sus decisiones o responder emocionalmente a las reacciones de sus interlocutores sociales" (Immordino-Yang, y Damasio, 2007) y concluye que "que los procesos emocionales ocultos subyacen a nuestra toma de decisiones y aprendizaje aparentemente racionales del mundo real" (Im Immordino-Yang, y Damasio, 2007).

Este descubrimiento fue fundamental para ser conscientes que los seres vivos y en especial los seres humanos, no podemos separar nuestra biología, no podemos separar el cerebro emocional del cerebro racional, "ni el aprendizaje ni el recuerdo ocurren en un dominio puramente racional, divorciado de la emoción, a pesar de que parte de nuestro conocimiento eventualmente se convertirá en una forma moderadamente racional y no emocional" (Immordino-Yang, M. H. y Damasio, A., 2007), no podemos separar ni fraccionar en partes nuestro cerebro que hemos desarrollado durante siglos y generaciones, sería más natural comprenderla, gestionarla y vivir con ello.

Desde el punto de vista evolutivo, “incluso el organismo unicelular más simple, tiene dentro del núcleo de su célula un controlador maestro que permite que ese organismo vivo se mantenga durante un cierto período de vida y busque durante ese período las condiciones que le permitirán prosperar. Las emociones y los mecanismos que las constituyen como conductas, que los humanos experimentan como resultado de castigo o recompensa, dolor o placer, son, en esencia, la respuesta de la naturaleza a un problema central, la de sobrevivir y florecer en un mundo ambivalente” (Immordino-Yang, M. H. y Damasio, A., 2007), en nuestro caso, los humanos hemos evolucionado y nos hemos convertido en el homo-sapiens que somos hoy en día, debido y gracias a todos los obstáculos que hemos ido sorteando en largo viaje de la evolución humana, “para enfrentar el problema de leer la condición del cuerpo y responder en consecuencia y comenzar a hacerlo a través de la maquinaria de la emoción. De la necesidad básica de sobrevivir y florecer se deriva una forma de tratar los pensamientos, las ideas y, finalmente, hacer planes, usar la imaginación y crear” (Immordino-Yang y Damasio, 2007), y para afinar “la emoción, entonces, es una forma básica de toma de decisiones, un repertorio de know-how y acciones que permiten a las personas responder adecuadamente en diferentes situaciones”. (Immordino-Yang y Damasio, 2007). Nuestras emociones y nuestro desarrollo cerebral han sido nuestro controlador maestro que nos ha permitido prosperar y evolucionar, desde este paradigma, no podemos excluir las emociones de nuestros procesos de aprendizaje y debemos sin más dilaciones en el tiempo aprender a gestionarlas.

En la actualidad, se están elaborando una gran cantidad de estudios para conocer el impacto de la emoción en los procesos de aprendizaje. En estos momentos, los estudios realizados en este ámbito, concluyen que las emociones ayudan a los procesos de aprendizaje, aunque abriendo un debate, entre si son las emociones positivas o negativas son las más beneficiosas en el campo los procesos de aprendizaje. Existen una gran cantidad de estudios que aún no aportan una solución clara en este sentido, estudios que se contradicen, o que incluso aportan evidencias en un sentido o en otro con múltiples matices, podemos resumir que “las influencias confusas de las emociones en el aprendizaje y la memoria pueden explicarse en términos de componentes de atención y motivación.” (Tyng, Amin, Saad y Malik, 2017). Exponemos que la mezcla entre Emociones, Atención y Motivación es la formula perfecta para los procesos de aprendizaje y memoria.

La investigadora Mary Helen Immordino-Yang en su libro “Emotions, learning, and the Brain” intenta explicar las conexiones entre las emociones y el aprendizaje, durante la lectura presenta que “es literalmente neurobiológicamente imposible construir recuerdos, involucrar pensamientos complejos o tomar decisiones significativas sin emociones” (Immordino-Yang, 2015), y este es el principal motivo que ella defiende, el por qué la educación actual tiene que transformarse y estar vinculada a la influencia de la emoción.

Desde el mundo educativo, los nuevos estudios esperanzadores que nos presta la neurobiología, nos deben proporcionar un nuevo enfoque que nos proporcione un nuevo paradigma sobre la influencia de la emoción en la educación. Hoy en día, la educación está en pleno proceso de cambio y es consciente de que “la cognición funciona al servicio de los objetivos que regulan la vida, implementados por la maquinaria

emocional” (Immordino-Yang y Damasio, 2007), el simple hecho de que un buen alumno tenga excelentes resultados en nuestro sistema educativo, no quiere decir que el alumno pueda desenvolverse en el mundo laboral de manera exitosa.

Los educadores, conocemos que es insuficiente hoy en día o incluso en algunas ocasiones inservible, que los alumnos conozcan el temario teórico y su razonamiento lógico proporcionado durante décadas en la escuela tradicional, que tras su finalización se tienden a olvidar con facilidad. Los alumnos han de ser capaces de reunir las capacidades adquiridas en el entorno estructurado educativo de los centros de enseñanza. “Debido a que estas elecciones se basan en la emoción y el pensamiento emocional, la fisiología de la emoción y su consiguiente proceso de sentir tienen enormes repercusiones en la forma en que aprendemos y en la forma en que consolidamos y accedemos al conocimiento” (Immordino-Yang y Damasio, 2007). Desde el mundo educativo tener presente las emociones, es ser consciente por la que los alumnos aprenden.

4.3.2. LAS EMOCIONES EN LA MEMORIA

La amígdala, que en latín significa almendra, es la parte del cerebro mas involucrada en las emociones y a través de sus miles de conexiones con el sistema límbico, es la responsable de la percepción emocional, una de las formas de hacerlo es influyendo en el hipocampo, lugar donde se refuerzan los procesos de consolidación de la información.

Según las investigaciones realizadas en los últimos años en neurociencia, concluyen que las emociones tienen un alto grado de influencia en la memoria, sobre todo en la memoria a largo plazo; está afirmación, desde un punto de vista evolutivo, tiene el mayor de los sentidos como seres humanos programados para sobrevivir, exponiendo un ejemplo, si un ser vivo que es atacado por un depredador, tras el miedo que siente se hecha a correr y logra escapar, el ser vivo debe poder recordar lo sucedido a lo largo de su vida para poder asociar al depredador con un peligro, el recuerdo del miedo producido al temer por su supervivencia, le hará recordar esa situación durante toda su vida y así asociar al depredador como un potencial peligroso, el cual debe recordarlo para poder evitarlo.

Por otro lado los estudios indican, que las emociones agradables permanecen más tiempo en nuestro cerebro. (Tyng, Amin, Saad y Malik, 2017). Las emociones toman un rol especialmente importantes en el proceso de codificación de las nuevas informaciones adquiridas, este proceso genera un aumento de atención.

Tras una gran cantidad de estudios realizados, se conoce que la amígdala y el hipocampo se activan sinérgicamente durante la codificación de la memoria para general una mejor retención de la información (McGaugh, 1996; Richter-Levin y Akirav, 2000; Richardson, 2004).

4.3.3. APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL (SEL)

El aprendizaje social y emocional, mas comúnmente conocido por sus siglas en ingles Social Emotional Learning (SEL), según la organización Collaborative for Academics, Social and Emotional Learning (CASEL): es el proceso por el cual adquirimos y aplicamos el conocimiento, las actitudes y las habilidades necesarias para entender y manejar las emociones, determinar y alcanzar objetivos, sentir y mostrar empatía, establecer y mantener relaciones positivas y tomar decisiones responsables”. Resumiendo, es el proceso de formación que influye e interviene en el desarrollo de nuestra inteligencia emocional. El aprendizaje social y emocional está compuesto de varias competencias, el autoconocimiento, la autorregulación, las relaciones sociales, la conciencia social y la toma de decisiones.

En primer lugar, tenemos que ser conscientes y sobretodo desde el profesorado, que el ser humano aprende por imitación. Todo nuestro entorno influye en lo que aprendemos y en como lo aprendemos.

Desde esta perspectiva, es importantísimo actuar en consecuencia en los centros educativos. Actualmente en el mundo laboral vemos actuar a muchos empleados cuando ascienden a puestos de dirección con cierto aires de prepotencia y despropósito hacia sus subordinados, incluso cuando anteriormente habían sido sus compañeros. Esta actitud solo tiene un explicación cuando se les pregunta, “a mi también me lo hacían”, “siempre se ha hecho así”, sin ningún tipo de pensamiento crítico a las actitudes de sus anteriores directores o ninguna autocrítica a sus propios actos, se actúa así casi por inercia. Que decir de determinados comportamientos, ambición, bondad, egoísmo, vaguedad, generosidad, etc. que muy comúnmente vemos heredados de padres o madres a hijas e hijos.

Desde un punto de vista evolutivo, los humanos siempre nos hemos reunido y mantenido conversaciones, incluso desde la prehistoria reunidos alrededor de una hoguera, como afirma Daniel Goleman expone que, “somos animales sociales” (Goleman, 2006). En la educación, el profesorado debe tener la formación necesaria para actuar correctamente y así contribuir a un ambiente escolar respetuoso y ser el reflejo de los alumnos para formar y educar a las personar del futuro.

4.3.4. EMOCIONES EN LA ACCIÓN TUTORIAL

4.3.4.1. ESTRATEGIAS EN LA ACCIÓN TUTORIAL

Se considera la acción tutorial una acción orientadora que forma parte de la función docente, con esta premisa y el hecho que los alumnos se encuentran en la etapa de la adolescencia, la acción tutorial se convierte en un elemento clave y fundamental para la orientación del alumno.

Como hemos comentado anteriormente, existen elevados índices de fracaso escolar y abandono en las aulas, a estos datos también se añaden problemas de rebeldía, dificultades de aprendizaje e incluso en

algunos casos violencia escolar. Estos escenarios también se deben afrontar desde nuestro sistema educativo, debido a que generalmente se corresponde a una incapacidad emocional de adaptación a la sociedad o el medio en que se desarrollan. Esta inadaptación al entorno o la sociedad, en definitiva refleja un analfabetismo emocional y que finalmente se representa claramente en muchos alumnos con una actitud de rebeldía, queriendo expresar un “enfado con el mundo” y saber cómo gestionarlo. Con la educación emocional adecuada, se puede ayudar a gestionar muchos de los casos, una educación emocional como tema transversal en la educación puede contribuir a generar entornos más estables y sociales.

Desde el punto de vista del profesor y del centro educativo, representa un aspecto fundamental del proceso educativo, en los casos más extremos y debido a presiones del entorno familiar, en muchas ocasiones, los alumnos se encuentran en cursos que no les gustan, cuantas veces se escucha a los alumnos decir, “hago diseño porque me lo dice mis padres, no quieren que este en casa perdiendo el tiempo”, “mi hijo que haga informática que le gustan los ordenadores, está todo el día jugando con el en la habitación”, o “estudio mecánica porque es el negocio familiar, pero a mi me gusta la rama sanitaria”, en ninguno de estos casos se ha llegado a hablar con ellos y hacerle reflexionar sobre sus verdaderos intereses. Esto acaba provocando principalmente en el alumno una falta de motivación y posteriormente en algunos casos rebeldía.

Otro problema que nos encontramos actualmente en las aulas de formación profesional es la baja autoestima de algunos alumnos y la falta de autonomía. La acción tutorial es un elemento clave para poder trabajar estos aspectos y captar creencias limitantes en los alumnos, trabajando el desarrollo personal, haciendo reflexionar, y poder orientar a los alumnos a reflexionar y escoger el camino que mas les comprometa.

La implantación de la educación emocional en las aulas es un trabajo complejo, ya que depende, de muchas peculiaridades, como pueden ser el centro educativo y sus características intrínsecas.

Por otro lado, la forma más idónea y propicia de introducir los programas de educación emocional es la tutoría, debido principalmente a que en nuestro país no existe una tradición en programas de educación emocional y la dificultad de implantar transversalmente el concepto de educación emocional a todos los profesores de todas las materias, debido a la falta de formación del profesorado, falta de implicación, etc. (Bisquerra, 2019).

La estrategia, una serie de acciones muy meditadas, encaminadas a un fin, será la columna vertebral de operaciones a realizar en la tutoría. Desde la acción tutorial las estrategias vinculadas a las emociones de los alumnos deben seguir unos pasos que nos ayuden a actuar con acierto y estrategia, por lo tanto, es clave tener un plan de acción.

Uno de los primeros aspectos más importantes para poder tratar y orientar a un alumno es conocerlos personalmente y a su entorno, conocer a alguien significa escucharle e interesarnos por sus intereses, de

ese modo nos será más fácil acceder a ellos cuando tengan algún problema. En la tutoría debemos establecer un objetivo afín a sus pretensiones de vida, y desde nuestro espacio proporcionar al alumno todo lo que esté a nuestro alcance para alcanzar dicho objetivo y sobretodo creer que puede conseguirlo. Para ello será muy importante trabajar la autoestima, pensamiento crítico, habilidades sociales, desarrollo personal, técnicas de aprendizaje, memorización y orientación.

Unos de los problemas que emocionalmente más nos afecta personalmente, es que muchas personas difieren de los sentimientos producidos por nuestras emociones y las acciones que posteriormente tomamos,

Una buena educación emocional consigue, que tras los estímulos recibidos poder recopilar, filtrar y codificar esa información para posteriormente actuar en consecuencia. Vivimos en una sociedad, que en muchas ocasiones muestra un descontento generalizado, existe falta de motivación, frustraciones por ponerse objetivos muy ambiciosos sin tener en cuenta los recursos de los que disponemos, o incluso nos proponemos o conseguimos cosas que realmente no queremos por el simple hecho de vernos arrastrados por lo que quiere la sociedad sin analizar o considerar si realmente lo queremos, esto genera que una vez conseguido el objetivo, que no estemos satisfechos con lo que conseguimos y generalmente volvemos a empezar, posteriormente esto genera frustraciones y malestar que tampoco sabemos gestionar. El decalaje entre emoción-acción es un de los problemas que hoy en día tienen nuestros alumnos (Darder, Salmurri; Royo; Carpena; Sala; Marzo; Albaladejo; 2017).

En primer lugar debemos saber recopilar que nos piden nuestros propios deseos, alimentados por nuestras emociones, y por otro lado también debemos poder gestionar nuestras frustraciones, actuar en las cosas que realmente consideramos importantes y que realmente nos motivan en el día a día para poder llevar una vida plena. El saber gestionar nuestras emociones implica saber como reaccionamos a los estímulos, necesitamos conocerlos e identificarlos en nosotros mismos.

Los profesores son los verdaderos impulsores de la educación emocional en el aula, para ello, ellos mismos deben conocer sus competencias emocionales para actuar en consecuencia y poder influir en sus alumnos (Bach y Darder, 2002)

4.4. LA FORMACIÓN PROFESIONAL

4.4.1. PROGRAMAS DE FORMACIÓN E INSERCIÓN (PFI)

Los Programas de formación e inserción generalmente conocidos en el contexto educativo catalán como PFI, está dedicado a alumnos de entre 16 y 21 años que no tengan superada la enseñanza secundaria obligatoria y su duración es de 1 curso escolar; surgieron de la problemática que ofrecía los Programas de cualificación profesional inicial conocidos como PQPI, estos programas debido a la duración de 2 años y menor influencia en las prácticas en empresas, se hacen muy costosos para alumnos totalmente excluidos del sistema educativo.

A la hora de hablar de los Programas de Formación e inserción, hay que tener en cuenta que estamos hablando de alumnos que se hallan en la etapa de la adolescencia “considerada en nuestra sociedad occidental como etapa obligatoria e inevitable” (Funes, 1997) y que actualmente se encuentran excluidos de sistema educativo. Se ha de añadir que este colectivo son unos de los más afectados por las desocupación laboral. Para estos alumnos “en ocasiones la definición entre adolescencia y centro educativo aparece en términos de confrontación y conflicto” (Funes, 1997). En muchas ocasiones, si el clima emocional de los centros educativos es el adecuado, estos estudios representan una vía de escape y así el alumno se siente que puede integrarse en la sociedad. De este modo, en estos términos los Programas de formación e inserción aparecen como una alternativa real para la introducción de este tipo de alumnado al mundo laboral y social, por otro lado, se abre el abanico y la oportunidad tras la “prueba de acceso” de acceder a Ciclos formativos de grado medio, toda una oportunidad para entrar en la rueda social.

4.4.2. CICLOS FORMATIVOS DE GRADO MEDIO (CFGM)

Los Ciclos formativos de grado medio, son considerados como el primer paso al mundo laboral para los alumnos que superada la Enseñanza secundaria obligatoria no desean continuar estudiando y prefieran dirigirse al mundo laboral, estos cursos les propician los primeros conocimientos técnicos para poder desenvolverse mínimamente en el mercado laboral de la especialidad escogida.

Dentro de estas aulas, nos encontramos con alumnos con la Enseñanza secundaria obligatoria superada. Estas aulas contienen alumnos que suelen tener dificultades de aprendizaje por múltiples razones, dislexia, recién llegados, necesidades educativas especiales, etc. La atención a la diversidad es uno de las piedras angulares de nuestro sistema educativo actual y las aulas de los ciclos formativos de grado medio uno de sus sitios habituales de este tipo de alumnado, por lo que sería óptimo, la necesidad por parte del profesorado de más formación básica y soporte. Los alumnos con atención a la diversidad, necesitan adaptaciones curriculares para poder fluir con igualdad de condiciones en la misma aula que con alumnos que no las necesitan.

4.4.3. CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR (CFGS)

Los Ciclos formativos de grado superior se incluyen en este bloque por su contenido técnico y proyección laboral, aunque en general a lo que se refiere en tipo de alumnado, no contiene las casuísticas anteriores. En estos cursos se encuentran alumnos que han superado con éxito el Ciclo formativo de grado medio, alumnos de Bachillerato o alumnos que tras la experiencia laboral vuelven al sistema educativo con las esperanzas de escalar laboralmente.

Los Ciclos formativos de grado superior engloban estudios de alto nivel técnico muy enfocado al mundo laboral o incluso al acceso universitario para carreras técnicas. En este caso, los alumnos que han llegado a este nivel, se consideran alumnos con gran interés. Al visualizar un futuro satisfactorio en la especialidad que les agrada y/o reconforta. Por otro lado, este momento, toma mucha importancia la tutoría, al ejercer una correcta orientación para decantarse al mundo laboral o al mundo académico universitario.

5. METODOLOGÍA

En este apartado se expone el programa de educación emocional desarrollado. A continuación enumeramos las actividades que se han realizado en el aula.

Las acciones realizadas son actividades prácticas extraídas de la bibliografía que constituye el marco teórico de este trabajo.

El trabajo está dividido en bloques:

- **Bloque 1: Introducción teórica de la educación emocional.**
- **Bloque 2: Test SEK-27. (Inicial)**
- **Bloque 3: Programa de actividades.**
- **Bloque 4: Test SEK-27. (Final)**
- **Bloque 5: Encuesta al profesorado.**

Bloque 1: Introducción teórica de la educación emocional.

Inicialmente se consideró adecuado formar a los alumnos en el por qué han de tener una educación emocional y proporcionar varios conceptos sobre emociones. La duración es de 1 sesión de 1 hora. La metodología utilizada ha sido una clase magistral participativa, en el que se explican los conceptos y se pregunta constantemente a los alumnos para hacerles conectar y reflexionar con el tema expuesto.

Este bloque representa una introducción de los siguientes conceptos:

- Conceptos introductorios.
- ¿Qué son las emociones?
- Clasificación de las emociones básicas.
- Vocabulario emocional.

El alumno se familiariza con los conceptos emocionales adquiridos y será consciente de la importancia de la educación emocional.

Bloque 2: Test inicial.

Posteriormente se realiza un test para conocer cual es el estado emocional inicial del grupo de alumnos. El test que se realizó es el SEK-27. La duración es de 1 sesión de 10 minutos. La actividad, que consta de 27 preguntas, se ha realizado on-line mediante la herramienta Kahoot. La idea de realizar este test desde una herramienta digital, mediante la ludificación de actividades es para hacerla más atractiva al alumnado, ya que estamos tratando temas generalmente menos simpáticos para ellos.

Mediante el test SEK-27 (Berking y Znoj, 2008) se adquiere una valoración del alumno de los siguientes ocho conceptos:

- 1. Atención a las propias emociones**
- 2. Claridad en reconocer y nombrar las emociones**
- 3. Percibir las emociones en el cuerpo**
- 4. Comprender sus causas**
- 5. Aceptar las propias emociones**
- 6. Resiliencia**
- 7. Autosuficiencia**
- 8. Poder afrontarlas**
- 9. Regulación de los sentimientos**

Bloque 3: Programa de actividades.

Este bloque consta de varias actividades relacionadas con el autoconocimiento. La duración es de 4 sesiones de 1 hora cada una. La metodología utilizada ha sido una clase magistral para la presentación, la realización de la actividad consta de preguntas guía para dirigirla al temario deseado y la generación de debates para que el alumno estimule sus opiniones y familiaricen con las opiniones de sus compañeros, así desarrollar la conciencia en sus propias ideas u opiniones y comprender que hay otros puntos de vista.

- *Bloque 3.1: Conciencia emocional.*

Actividad 1: ¿Que hago cuando tengo miedo?

En esta actividad mediante preguntas y reflexiones se trabajará el miedo para generar conocimiento emocional. Se pretende a través de las reflexiones trabajar el autoconocimiento y mejorar actitudes de los alumnos.

Actividad 2: ¿Qué siento cuando me enfado?

En esta actividad mediante preguntas y reflexiones se trabajará la rabia para generar conocimiento emocional. Se pretende a través de las reflexiones trabajar el autoconocimiento y mejorar actitudes de los alumnos.

- *Bloque 3.2: Autoestima*

Actividad 3: A veces hay que posponer la recompensa.

En esta actividad mediante preguntas y reflexiones se trabajará el autocontrol de la conducta. Se pretende a través de las reflexiones trabajar la recompensa, al conseguir objetivos el alumno consigue una mayor autoestima y se auto-motiva para alcanzar nuevos o mayores objetivos.

- *Bloque 3.3: Construir en grupo*

Actividad 4: Puzzle.

En esta actividad se pretende realizar un puzle en grupo para trabajar el auto concepto de grupo. Se pretende a través de un juego (construcción de un puzle en grupo) y sus reflexiones trabajar autoconcepto de grupo.

Bloque 4: Test final.

Para finalizar se vuelve a realizar el test SEK-27 (Berking y Znoj, 2008) para comprobar si el programa de actividades les ha ayudado a aumentar su nivel educación emocional. La duración es de 1 sesión de 10 minutos. La duración es de 1 sesión de 15 minutos. La actividad, que consta de 27 preguntas, se ha realizado on-line mediante la herramienta Kahoot tal y como se ha expuesto anteriormente.

Bloque 5: Encuesta al profesorado.

Tras un primer análisis de los resultados obtenidos de la comprobación de los test SEK-27, se opta por realizar una encuesta al profesorado del Ciclo Formativo que interviene en el programa de educación emocional. El objetivo de la encuesta al profesorado es mediante la precepción y el conocimiento que tienen de los alumnos, es comprobar si los resultado obtenidos en los test SEK-27 son fiables debido a la corta durada del programa de educación emocional. La encuesta consta de 15 preguntas y se realiza de forma individual a cada uno de los profesores. La duración de la encuesta es de 5 minutos y no forma parte de ninguna sesión establecida.

6. DESARROLLO

El desarrollo de las actividades realizadas en el aula consta de las siguientes fases:

- **Fase 1: Búsqueda de información, artículos técnicos y documentos.**
- **Fase 2: Extracción de ideas.**
- **Fase 3: Preparación de las sesiones.**
- **Fase 4: Observación y recogida de datos.**

Fase 1: Búsqueda de información, artículos técnicos y libros.

Para el desarrollo del programa de educación emocional planteado, inicialmente se buscó información sobre emociones y las emociones y el aprendizaje en artículos técnicos y libros basados en emociones, educación emocional, programas de educación emocional, inteligencia emocional, etc.

Fase 2: Extracción de ideas.

El proceso de extracción de ideas, en gran parte, se ha realizado paralelamente a la búsqueda de información. Inicialmente, se extraía la información considerada interesante para el desarrollo del trabajo.

En un segundo proceso se ha filtrado la información y nos quedamos con la información importante o útil para la realización del mismo. Y para finalizar, se ha realizado nuevas búsquedas y extracciones de ideas y de material que inicialmente no se tenía en cuenta, y que durante el trabajo desarrollado en estas dos primeras fases se ha considerado añadirlo al trabajo.

Fase 3: Preparación de las sesiones.

Una vez filtrado y extraído el material con el que se quiera trabajar, se inicia la preparación de las sesiones. En este punto es de vital importancia conocer de qué tiempo y recursos se dispone en el aula para la importación de las actividades, tras consensuarlo con el tutor del centro, se dispone de 4 sesiones de 1 hora cada una y de 2 sesiones de 10 minutos cada una.

Fase 4: Observación y recogida de datos.

Tras cada sesión se organiza la información recogida mediante las actividades y observaciones. Posteriormente se estudia la información recogida de las actividades para extraer conclusiones.

En este punto, se decide incorporar el bloque 5, que consta de una encuesta al profesorado del Ciclo Formativo al que se le ha impartido el programa de educación emocional; con el objetivo de observar la percepción del profesorado sobre el estudio de educación emocional realizado y con fin de corroborar los datos obtenidos mediante la comparación de los test SEK-27.

7. RESULTADOS

Tras las actividades realizadas en el aula, cabe indicar los hándicaps que se ha tenido para la realización de dichas actividades implementadas en un centro educativo. Las actividades se propusieron en el centro educativo que realicé el Practicum del Master. El tutor del centro se prestó con facilidad a que yo incluyera dichas actividades en el centro, con el único inconveniente del tiempo y no entorpecer el funcionamiento orgánico del ciclo formativo. El poder encajar las actividades dentro del ciclo ha ocasionado un ajuste de las actividades programadas debido al tiempo establecido y a la no interrupción normal del aula, también se ha dispuesto de un tiempo limitado para la realización de las actividades. Por otro lado, tras la realización de las mismas se detecta que no todos los alumnos han realizado todas las actividades debido a la falta de asistencia en el día programado para dicha actividad, por lo que no se dispone de todos los alumnos con todas las actividades realizadas. Se ha detectado la realización de un test del bloque 1 con todas las respuestas iguales, por lo que se ha extraído del estudio.

A continuación se muestran los datos obtenidos:

Bloque 1: Introducción teórica de la educación emocional.

En el bloque 1 no hay ningún elemento realizado en el aula para extraer resultados, solo la percepción personal y subjetiva de los que he visto en el aula.

Las apreciaciones recogidas en el aula, como en cualquier otra materia son muy dispares, se aprecian alumnos muy interesados en la temática emocional, y en cambio otros alumnos muy exceptivos. Los alumnos a los que se ha realizado el programa, por lo general, no están acostumbrados a trabajar estos aspectos en la educación, se ha detectado algún alumno, aunque minoritario, que si los ha trabajado fuera del ámbito educativo.

En general, durante y al finalizar la presentación, los alumnos realizan preguntas sobre las dudas que les ha propiciado la introducción teórica de la educación emocional. Este dato me da a entender que ha habido un interés general por tema expuesto.

Bloque 3: Programa de actividades.

En este apartado, tras la realización de las actividades realizadas en el aula relacionadas con el Bloque 3, se constata mediante las actividades escritas y los debates realizados en el aula, las percepciones percibidas en el bloque 1.

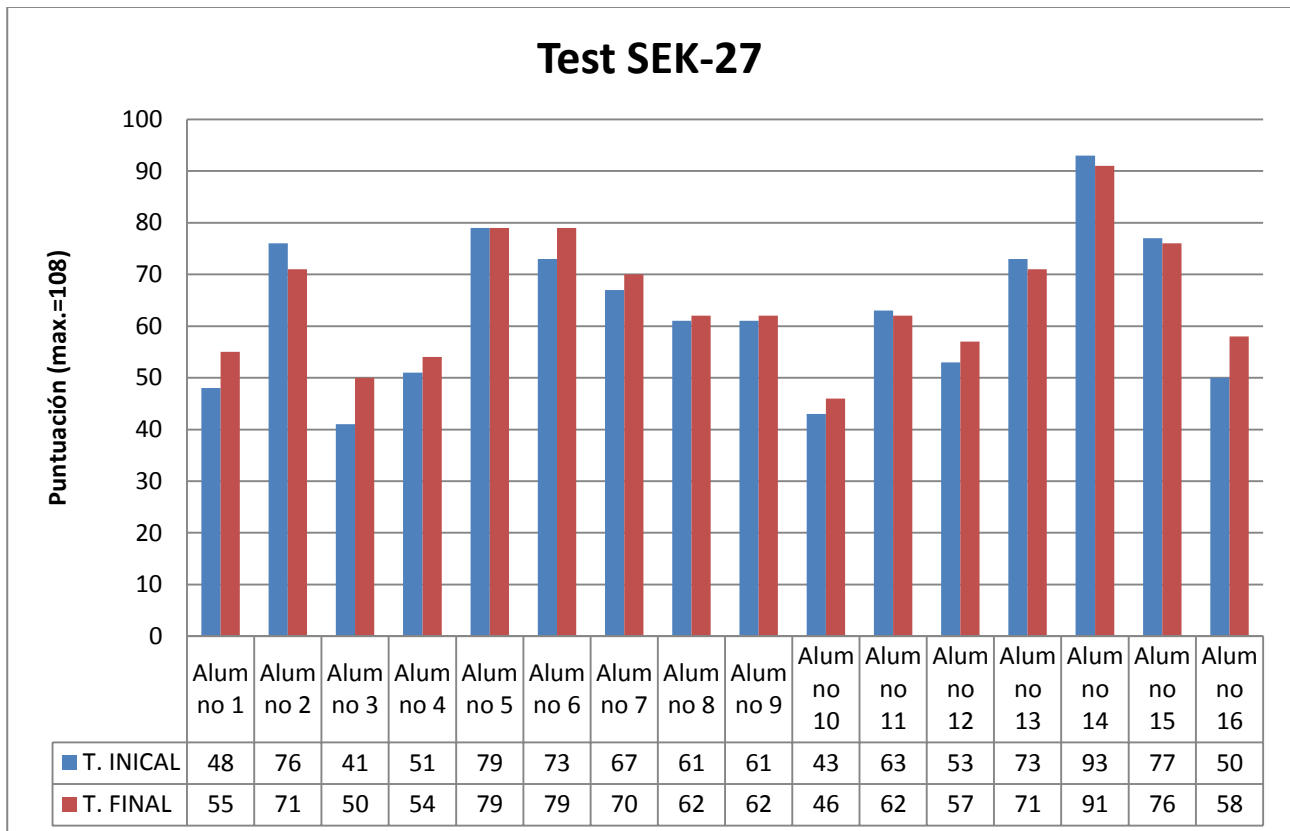
Cabe indicar, que parte de los resultados obtenidos relacionados con este bloque dependen de la implicación y formación del profesorado en la materia.

Bloque 2 y bloque 4: Comparativa Test inicial y Test Final.

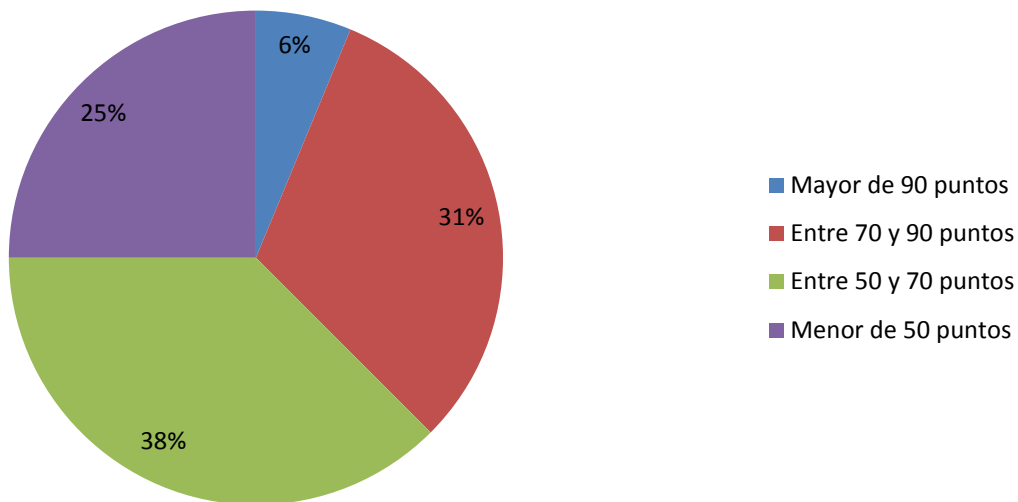
El análisis de los datos en el test SEK-27, el test consta de 27 preguntas, y las respuestas se codifican de la siguiente manera: en absoluto = 0 puntos; raramente = 1 punto; a veces = 2 puntos; a menudo = 3 puntos; (casi) siempre = 4 puntos, por lo que la puntuación máxima es de 108 puntos.

El test consta de 9 bloques: (1) percibir conscientemente las propias emociones, (2) reconocerlas y nombrarlas claramente, (3) percibir y reconocer como tales sensaciones corporales relacionadas con las emociones, (4) las causas de, (6) aceptar las propias emociones, (7) tolerar y aguantar, (8) poder sostenerse de manera efectiva en situaciones estresantes, y (9) exponerse a situaciones emocionalmente estresantes para alcanzar objetivos importantes. El test contiene 3 preguntas de cada bloque, lo que hacen el total de las 27 preguntas ya indicadas.

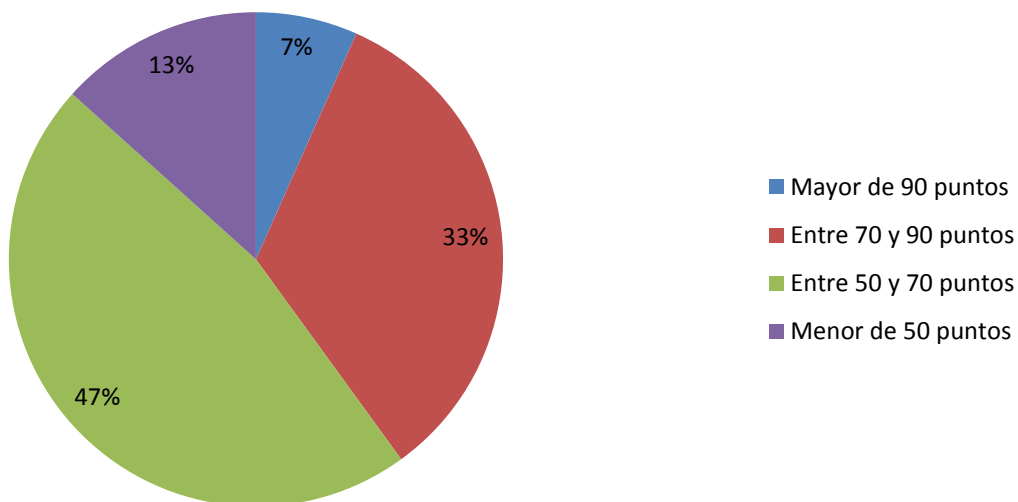
La puntuación global a las preguntas es la siguiente:



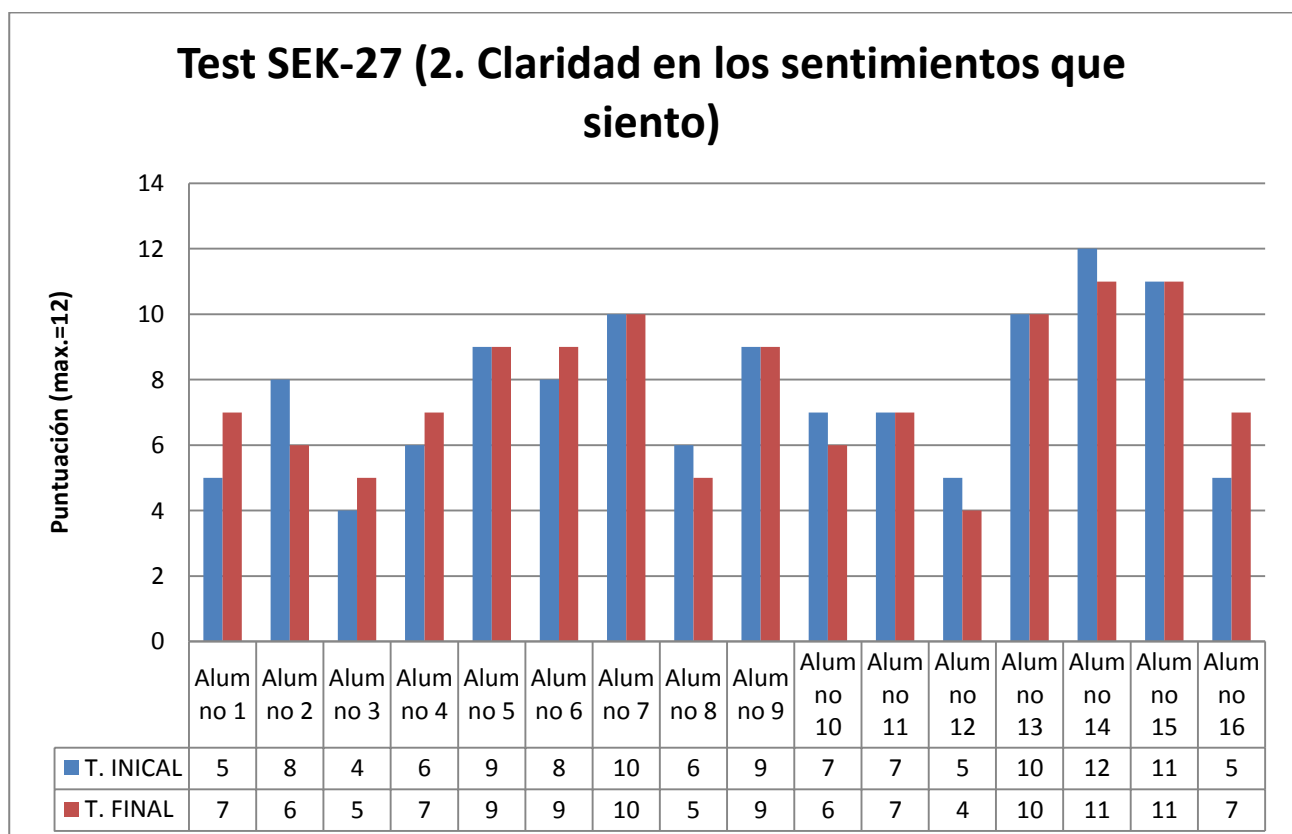
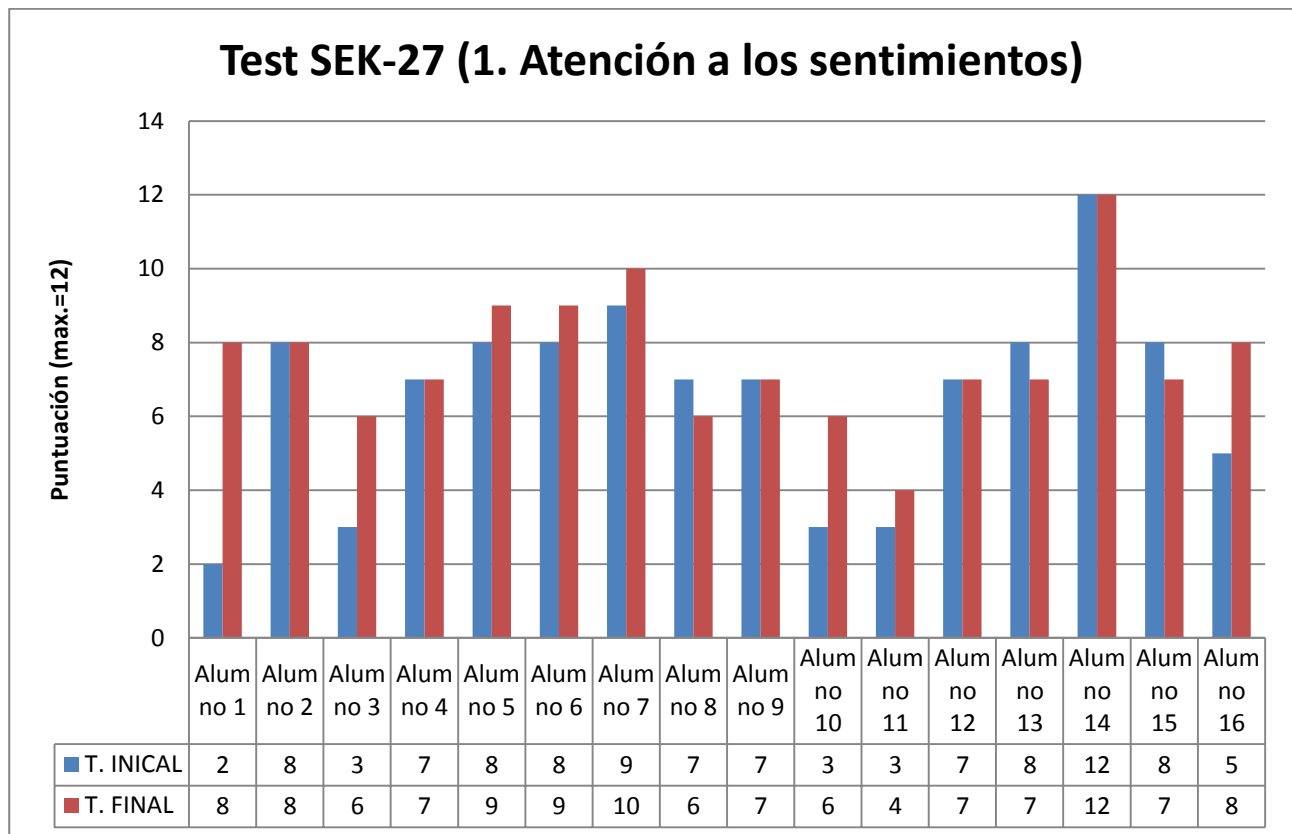
Test Inicial. Porcentaje de alumnos en función de la puntuación



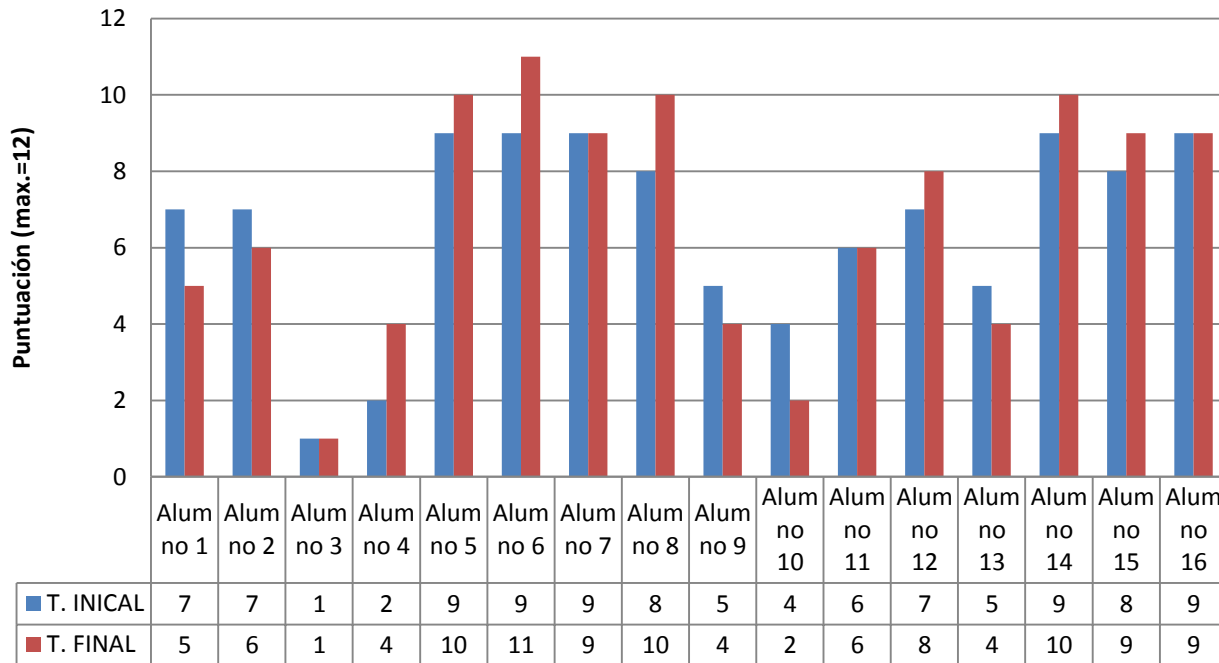
Test Final. Porcentaje de alumnos en función de la puntuación



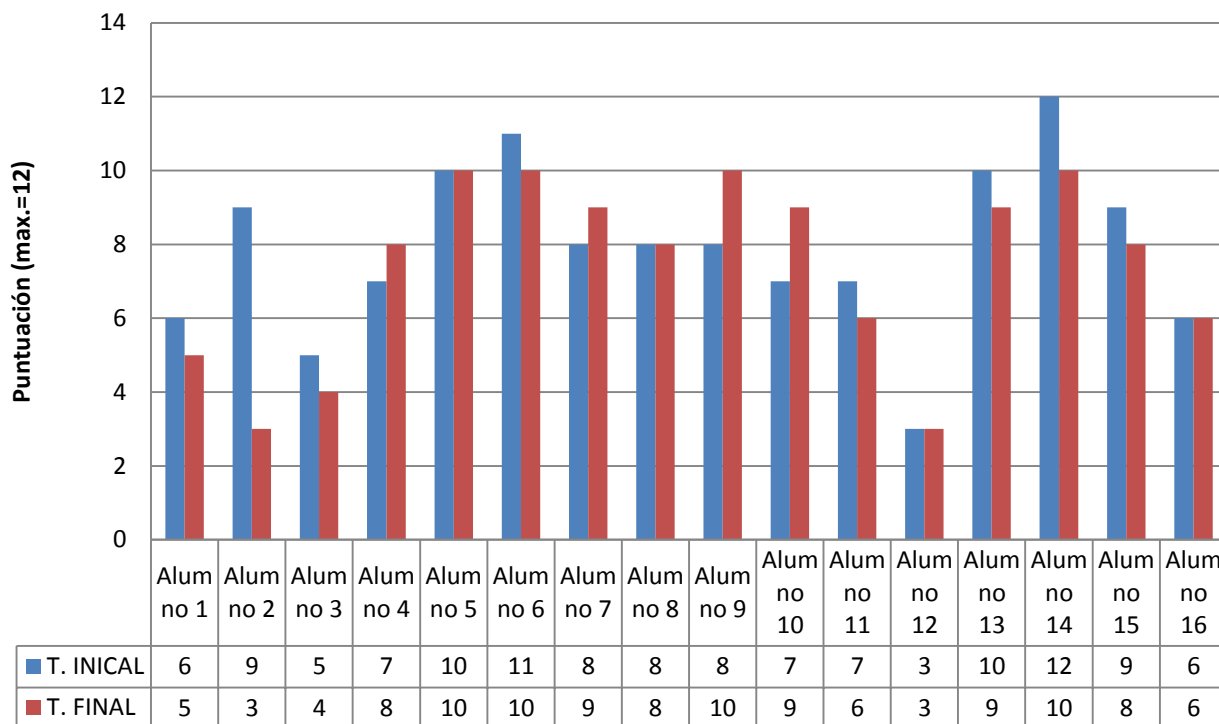
Ahora se exponen los resultados por bloques de preguntas:



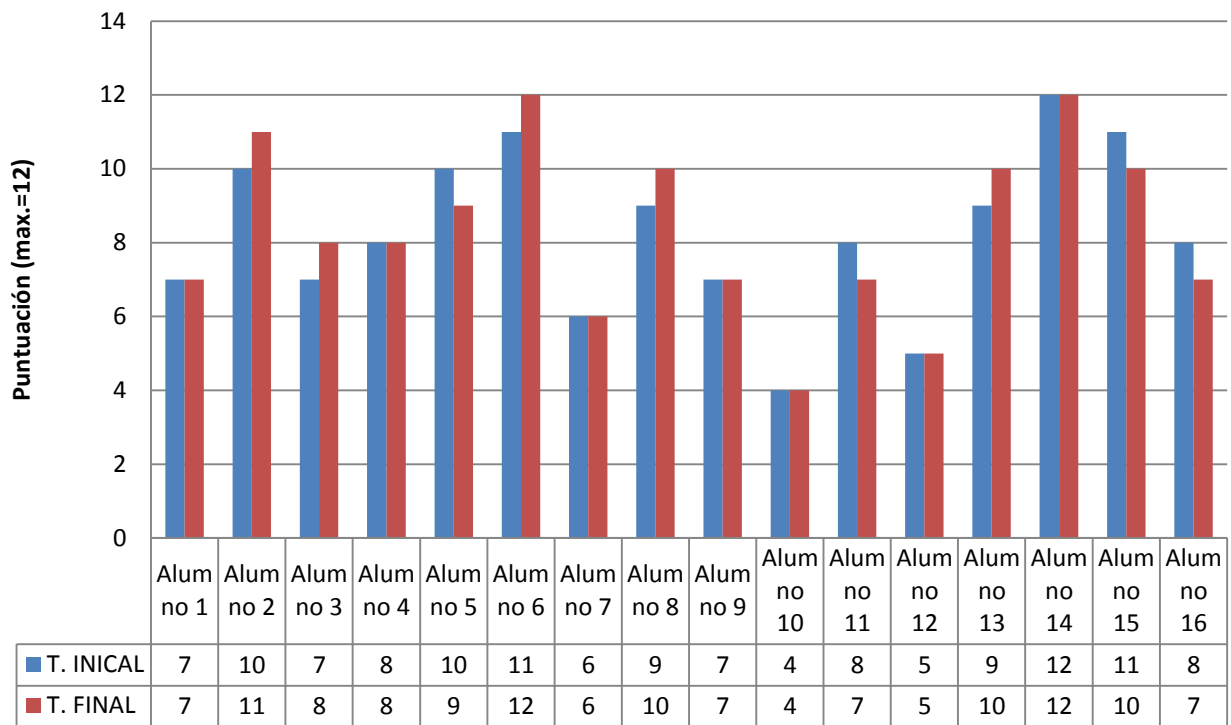
Test SEK-27 (3. Percepción de las emociones en el cuerpo)



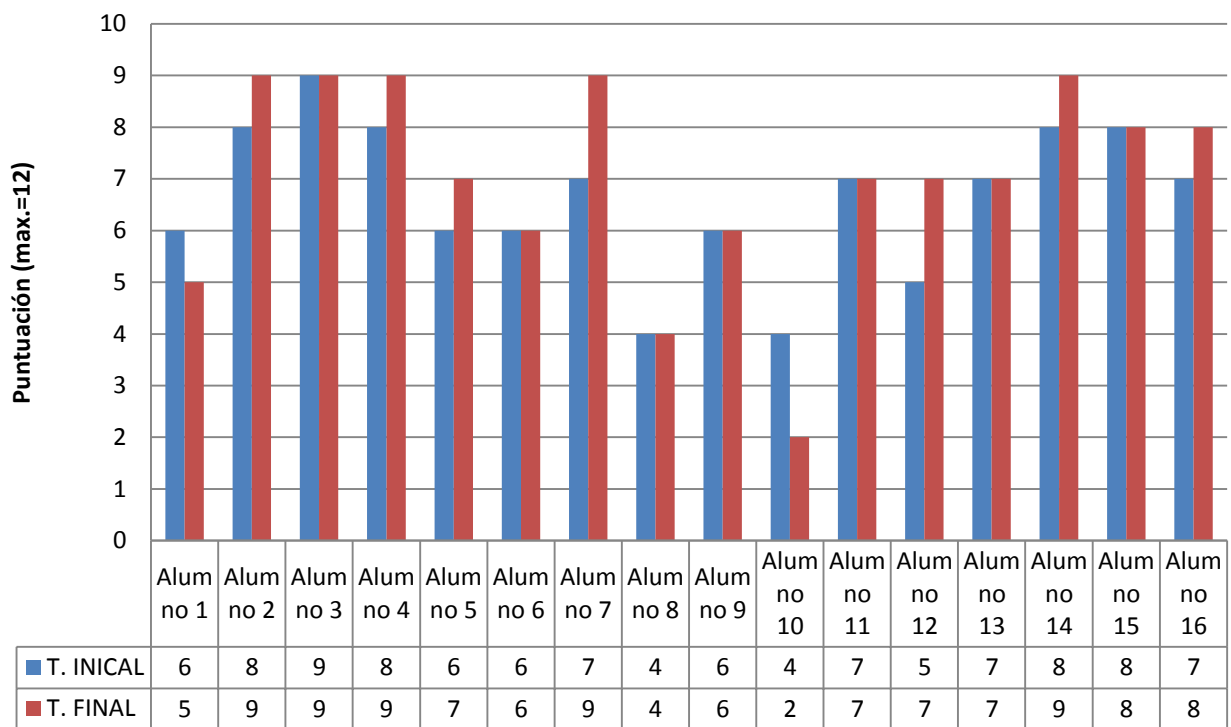
Test SEK-27 (4. Comprender las emociones)



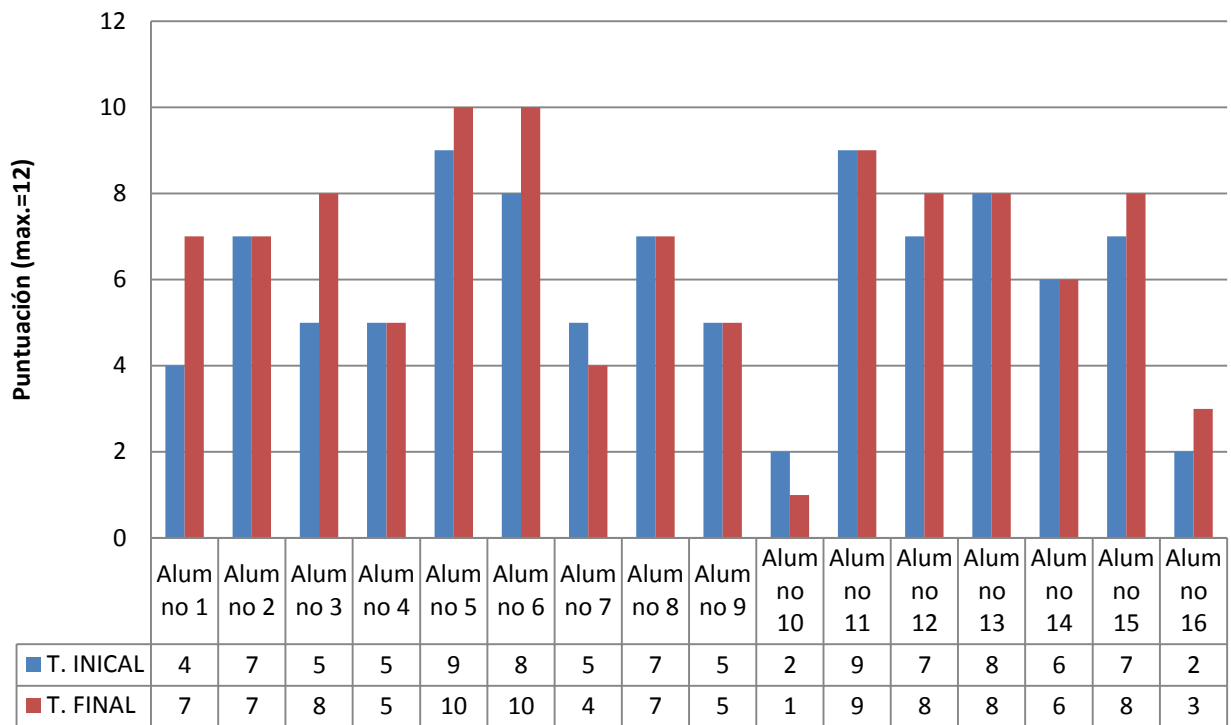
Test SEK-27 (5. Aceptación de las emociones)



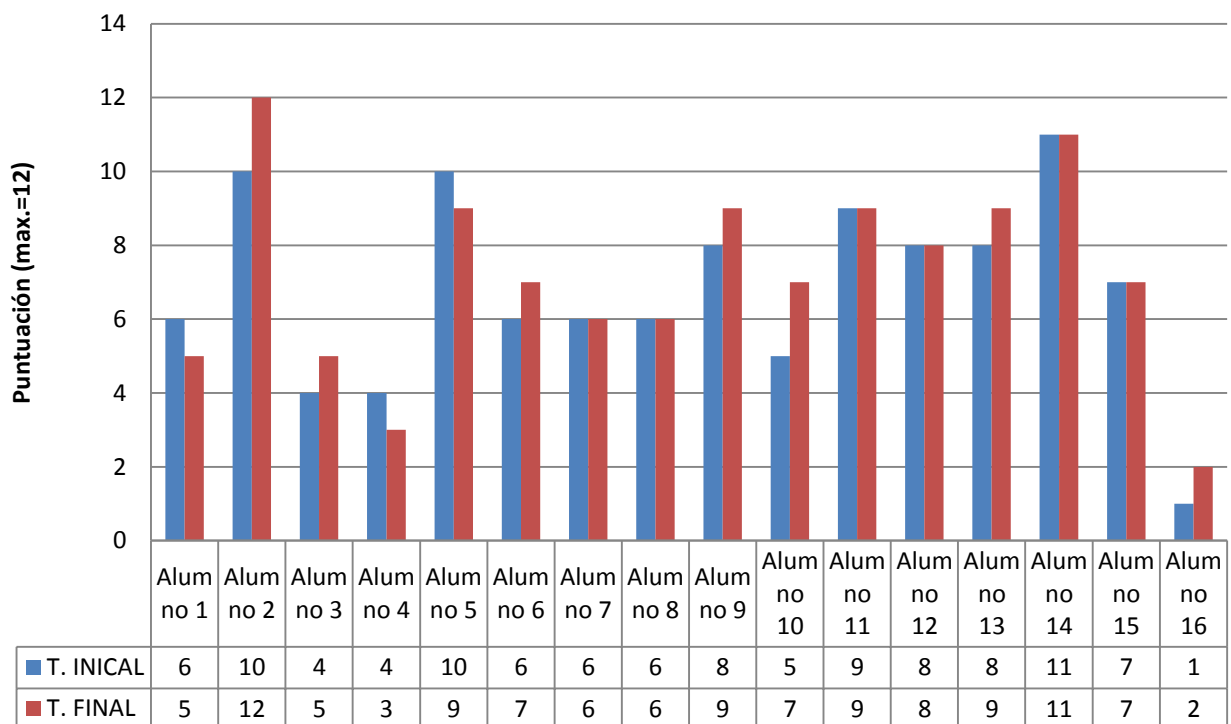
Test SEK-27 (6. Resiliencia)

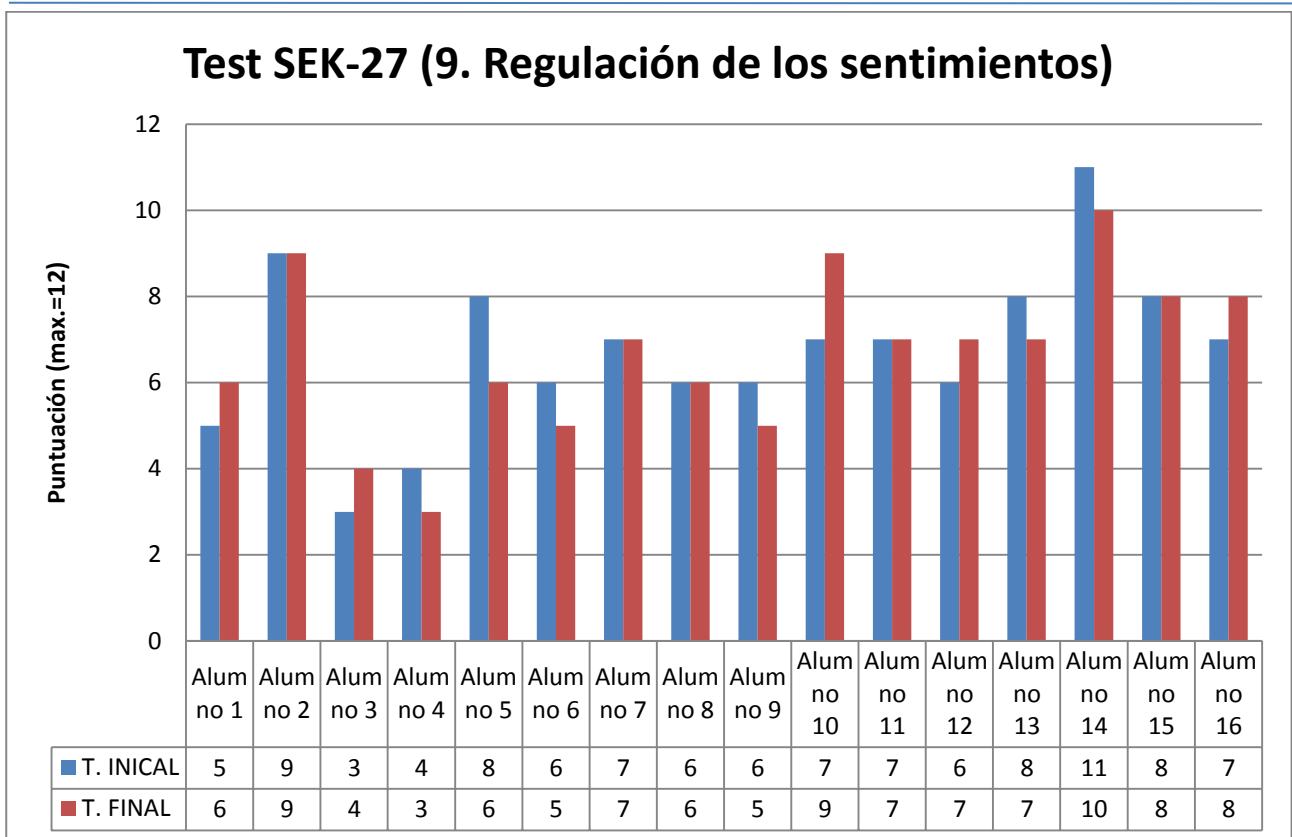


Test SEK-27 (7. Autosuficiencia)



Test SEK-27 (8. Preparación para afrontar)





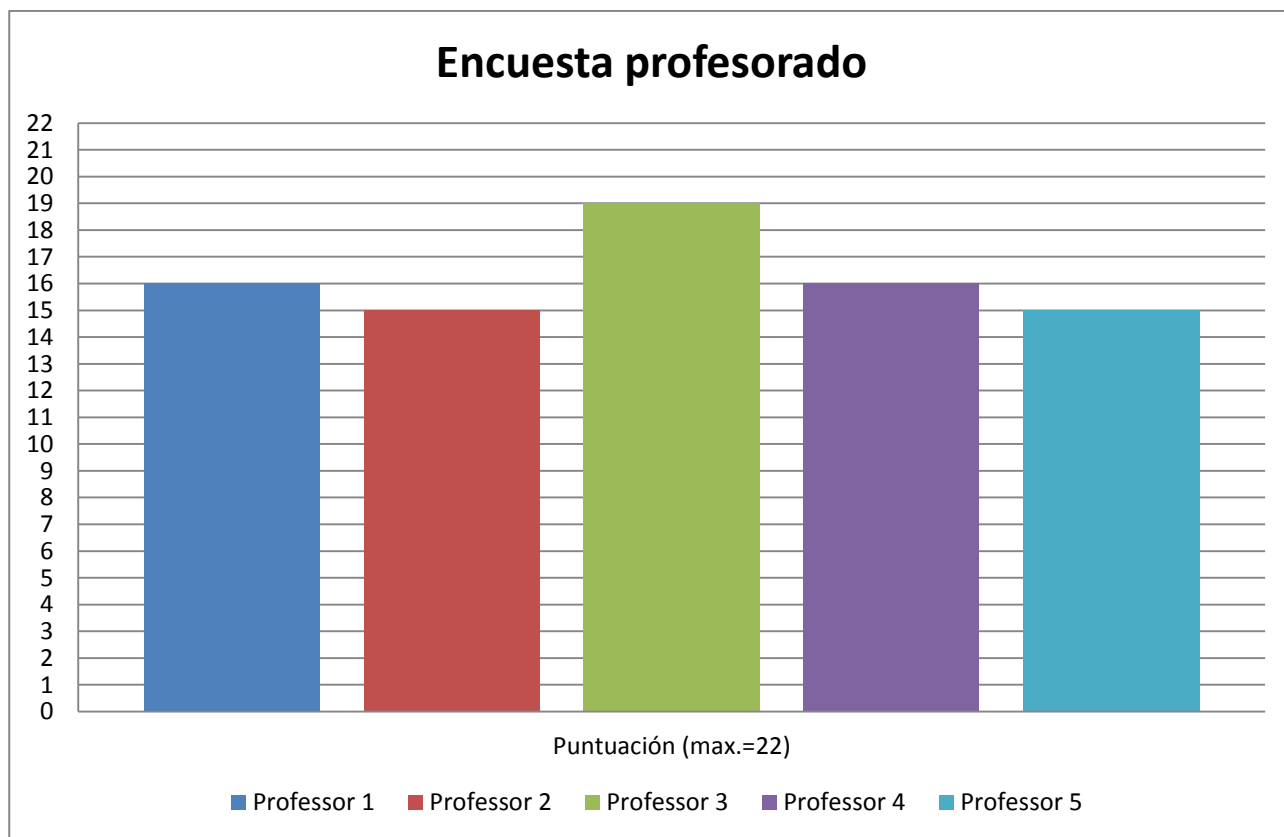
Puntuación media de los diferentes apartados:

		1. Atención	2. Claridad	3. Percepción	4. Comprender	5. Aceptación	6. Resiliencia	7. Autosuficiencia	8. Afrontar	9. Regulación
Test INICIAL	Mayor de 10 puntos	6,25%	12,50%	0,00%	12,50%	18,75%	0,00%	0,00%	6,25%	6,25%
	Entre 8 y 10 puntos	6,25%	25,00%	31,25%	25,00%	25,00%	6,25%	12,50%	18,75%	6,25%
	Entre 6 y 8 puntos	56,25%	25,00%	31,25%	37,50%	37,50%	50,00%	37,50%	25,00%	43,75%
	Menor de 6 puntos	31,25%	37,50%	37,50%	25,00%	18,75%	43,75%	50,00%	50,00%	43,75%
	Puntuación Media Test INICIAL (máx.=12)	6,56	7,63	6,56	7,88	8,25	6,63	6,00	6,81	6,75
Test FINAL	Mayor de 10 puntos	6,25%	12,50%	6,25%	0,00%	18,75%	0,00%	0,00%	12,50%	0,00%
	Entre 8 y 10 puntos	18,75%	31,25%	37,50%	43,75%	25,00%	31,25%	18,75%	/16	18,75%
	Entre 6 y 8 puntos	50,00%	25,00%	6,25%	18,75%	37,50%	37,50%	43,75%	25,00%	37,50%
	Menor de 6 puntos	25,00%	31,25%	50,00%	37,50%	18,75%	31,25%	37,50%	37,50%	43,75%
	Puntuación Media Test FINAL (máx.=12)	7,56	7,69	6,75	7,38	8,31	7,00	6,63	7,19	6,75

Puntuación media global del Test:

Test SEK-27	
Puntuación Media total. Test INICIAL (máx.=108)	63,06
Puntuación Media total. Test FINAL (máx.=108)	65,19

Bloque 5: Encuesta al profesorado.



8. CONCLUSIONES

Cabe indicar que los frutos recogidos de una buena gestión emocional son siempre a largo plazo. El programa realizado ha sido únicamente de 5 sesiones, periodo corto para poder extraer resultados propicios en las competencias emocionales.

Otro dato a tener en cuenta, es que gran parte del alumnado al que se le ha aplicado el programa de educación emocional, superior al 40%, tiene necesidades educativas especiales, se desconoce si esto puede alterar los resultados al cruzarlos con las evaluaciones curriculares, por lo que se ha optado por no hacerlo.

Todas las actividades realizadas en el aula, tienen un componente reflexivo, este componente es muy difícil de analizar y de extraer datos a corto plazo. Se espera obtener mediante estas reflexiones y la propia maduración del alumno un efecto positivo a largo plazo del cual no ha sido posible evaluar.

Tras el análisis de los datos obtenidos en las actividades realizadas en el aula al grupo de alumnos, se exponen las siguientes conclusiones que determinaremos a continuación:

En el primer bloque, destinado a la formación teórica sobre las emociones, el objetivo de dicho bloque era poner en contexto el porqué de una educación emocional y sus definiciones teóricas y prácticas. Se ha observado en el aula, que en muchos de los casos les cuesta reconocer o incluso definir lo que sienten, dato que se constata en las definiciones solicitadas de las mismas a los alumnos.

Los resultados del segundo bloque relacionado con el test SEK-27 (Test inicial), se puede observar que la puntuación máxima del test es de 108 puntos y la puntuación media de clase es de 63 puntos, se considera que es una puntuación media-baja sobre el conocimiento y gestión emocional.

En el bloque 3 de acciones relacionadas con el programa de actividades, podemos extraer de forma general que los alumnos les cuesta definir sus propias emociones y una gran dispersión a la hora de definir las, por lo que se nota un déficit en este aspecto al realizar las actividades. El segundo punto que se observa es, que les cuesta hablar de sus emociones en público, son muy cautos a la hora de expresarlas y exponerlas.

Tras la realización por segunda vez del test SEK-27 (Test final), realizado al finalizar las sesiones y actividades. Se puede observar una pequeña mejora de 2 puntos en la puntuación global, se puede constatar una mejora en la consciencia emocional del alumno aunque no se puede demostrar que incida en la mejora de resultados académicos.

La encuesta realizada al profesorado señala que el profesorado percibe una mejora en la educación emocional alumnado. Cabe indicar que dicha encuesta es una percepción sobre el alumnado, por lo que puede estar influenciada por otros factores no tenidos en cuenta.

9. REFERENCIAS

Libros

- Bach, Eva; Darder, Pere. (2004). *Des-Edúcate*. Barcelona: Ediciones Paidós. ISBN 84-493-1677-X.
- Bach, Eva; Darder, Pere. (2002). *Sedúcete para seducir. Vivir y educar las emociones*. Barcelona: Ediciones Paidós. ISBN 94-207-5109-2.
- Bizquera, Rafael. (2001). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Wolters Kluwer. ISBN: 84-7197-593-9.
- Bizquera, Rafael. (Coord.). (2012). *Orientación, tutoría y educación emocional*. Madrid: Editorial Síntesis. ISBN: 978-84-995892-5-1.
- Damasio, Antonio. (2011). *El error de Descartes: la emoción, la razón y el cerebro humano*. Barcelona: Destino. ISBN 9788423344963
- Darder, Pere (coordinador); Salmurri Trinxet, Ferran; Royo Arpón, Mariano; Carpena Casajuana, Anna; Sala Roca, Josefina; Marzo Ruiz, Lourdes; Albaladejo Mur, Marta. (2017). *La formació emocional del professorat*. Barcelona: Editorial Octaedro. ISBN: 978-84-17219-01-7.
- Gardner, Howard. (1993). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligence*. New York: Basic books.
- Goleman, Daniel. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Editorial Kairós. ISBN 978-84-7245-371-5.
- Funes, Jaume. (1997). *Les aules taller i els adolescents exclosos*. Barcelona: Editorial Horsori.
- Immordino-Yang, Mary Helen. (2015). *Emotions, learning, and the Brain: Emotions, Learning, and the Brain: Exploring the Educational Implications of Affective Neuroscience*. New York: Norton & Co. ISBN: 978-03-937-0981-0.
- Lopez Rosetti, Daniel. (2018). *Emoción y sentimiento*. Barcelona: Editorial Ariel. ISBN: 978-84-344-2772-3.
- Niño Becerra, Santiago. (2019). *El crash, tercera fase*. Barcelona: Editorial Roca. ISBN: 978-84-175-4146-0.
- Pascual Ferris, Vicent; Cuadrado Bonilla, Montserrat; *Educación emocional. Programa de actividades para educación secundaria obligatoria*. Barcelona: CissPraxis, 2001. ISBN: 84-7197-692-7.
- Peinado, Ana, Gallego, Raúl; (2016). Programa Arco Iris de educación emocional. De 12 a 18 años. Tarragona: Ediciones Noufront. ISBN: 978-84-15404-18-7.
- Punset, Eduard; Bizquera, Rafael. (2014). *Universo de emociones*. Valencia: Palau Gea. ISBN: 978-84-944002-0-9.
- Ruiz Aranda, Desireé; Cabello González, Rosario; Salguero Noguera, José Martín; Palomera Martín, Raquel; Extremera Pacheco, Natalio; Fernández-Berrocal, Pablo; (2013), Programa Intemo. Guía para mejorar la inteligencia emocional en los adolescentes. Madrid: Ediciones Piramide. ISBN: 978-84-368-2865-8.

Artículos científicos

- Berking, M. y Znoj, H. (2008). Desarrollo y validación de un cuestionario para la autoevaluación estandarizada de competencias emocionales (SEK-27). *Revista de psiquiatría, psicología y psicoterapia*, 56 (2), 141-153.
- Bisquerra, Rafel. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa, RIE, ISSN 0212-4068, Vol. 21, Nº 1, 2003, pags. 7-43.* 21.
- Bourke, Joanna (2003), "Fear and Anxiety: Writing About Emotions in Modern History", *History Workshop Journal*, 55
- Gouk, Penelope & Hills, Helen. (2004). Towards Histories of Emotions.
- Immordino-Yang, Mary & Damasio, Antonio. (2007). We Feel, Therefore We Learn: The Relevance of Affective and Social Neuroscience to Education. *Mind, Brain, and Education*. 1. 3 - 10. 10.1111/j.1751-228X.2007.00004.x.
- J. Schmidt, Shelly. (2017). What Does Emotion Have to Do with Learning? Everything!: Editorial. *Journal of Food Science Education*. 16. 64-66. 10.1111/1541-4329.12116.
- M. Tyng, Chai & Amin, Hafeez Ullah & N. M. Saad, Mohamad & Malik, Aamir. (2017). The Influences of Emotion on Learning and Memory. *Frontiers in Psychology*. 8. 1454. 10.3389/fpsyg.2017.01454.
- Robinson, D.L. *NEJP* (2008) 64: 152. <https://doi.org/10.1007/BF03076418>.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>.
- Schonert-Reichl, Kimberly. (2017). Social and Emotional Learning and Teachers. *Future of Children*. 27. 137-155. 10.1353/foc.2017.0007.
- Zaragoza, Juan M. (2013). Historia de las emociones: una corriente historiográfica en expansión. *Asclepio*. 65. e012. 10.3989/asclepio.2013.12.

Webs

- <http://www.rafaelbisquerra.com>
- <http://universodeemociones.com/>
- <https://www.divulgaciondinamica.es>
- www.idescat.cat