



**Universidad**  
Zaragoza



# Estudio del Impacto de un Programa de Educación Emocional en un aula de diversificación desde un enfoque de investigación-acción.

---

Trabajo Fin de Máster  
Universidad de Zaragoza  
Curso 2013-2014

Autora: Marta Rodríguez Villanueva

Tutor: Jesús Zapatero

## **RESUMEN**

Esta investigación-acción nace de una necesidad real del centro y por parte de los profesores y la tutora de la clase de 3º de diversificación, los cuales consideran conveniente realizar un programa de Educación emocional con el objetivo de que los alumnos mejoren su competencia emocional. Dicho programa se desarrolla en una clase de 3º de diversificación del colegio Jesuitas de Zaragoza.

**PALABRAS CLAVE:** Inteligencia emocional, Educación emocional, programas educativos, investigación-acción.

## **ABSTRACT**

This action-research stems from a real need of the school and the teachers and the tutor class 3rd diversification, which considered advisable to conduct a program of emotional education in order for students to improve their emotional competence. This program is developed in a 3rd class diversification Jesuitas school of Zaragoza. The research consists of a cycle only by time constraints.

**KEY WORDS:** Emotional Intelligence, Emotional Education, educational programs, action-research.

# ÍNDICE

Planteamiento del problema y marco teórico.....	1-10
Diseño metodológico.....	10-16
Análisis de datos y resultados.....	16-22
Conclusiones, consecuencias e implicaciones.....	22-25
Bibliografía.....	26-27
Anexo 1	
Anexo 2	
Anexo 3	
Anexo 4	
Anexo 5	

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

La tutora y algunos de los profesores de la clase de 3º de Diversificación del Colegio Jesuitas de Zaragoza, en una de las reuniones rutinarias, comienzan a darle vueltas a la posibilidad de realizar una serie de actividades dirigidas a aumentar la Inteligencia Emocional de sus alumnos. Pues consideran que estos no saben comprender ni gestionar bien sus propias emociones. También observan dificultades a la hora de ponerse en el lugar del otro y comprender sus emociones.

Ante esto se plantean llevar a cabo una investigación-acción, lo que implica un proceso continuo de autorreflexión que intenta dar respuesta a la necesidad de conocer, mejorar y solucionar problemas surgidos en la realidad educativa, procurando la mejora de ésta. El objetivo de esta investigación-acción es pues, llevar a cabo una serie de actividades con la finalidad de mejorar la práctica educativa haciendo que estos alumnos adquieran una competencia emocional mayor.

La investigación-acción que se llevará a cabo por medio de un programa y de manos de una persona externa al centro, tendrá carácter cíclico: observar, reflexionar, planificar y actuar, y así sucesivamente. Debido a las limitaciones del tiempo del que se dispone, esta investigación-acción constará solo de un ciclo. No obstante, será una línea abierta que el centro puede continuar en cualquier momento.

## **MARCO TEÓRICO**

### **1. Investigación-acción.**

#### **1.1. La investigación-acción.**

La investigación acción es una forma de indagación introspectiva colectiva emprendida por participantes en situaciones sociales con objeto de mejorar la racionalidad y la justicia de sus prácticas sociales o educativas, así como su comprensión de esas prácticas y de las situaciones en que éstas tienen lugar. Los grupos de participantes pueden estar constituidos por maestros, estudiantes, directores de colegio, padres y otros miembros de la comunidad. La vinculación entre los términos investigación y acción pone de relieve el rasgo esencial del enfoque: el sometimiento a la prueba de la práctica de las ideas como medio de mejorar y de lograr un aumento del conocimiento acerca de los planes de estudio, la enseñanza y el aprendizaje. La investigación-acción proporciona un medio para trabajar que vincula la teoría y la práctica en un todo único: ideas en acción.

El concepto de investigación-acción tiene sus orígenes en la obra del psicólogo Kurt Lewin (1946). La describió como un proceso de peldaños en espiral, cada uno de los cuales se compone de planificación, acción y evaluación del resultado de la acción. En la práctica, el proceso empieza con la idea general de que es deseable alguna clase de mejora o cambio. La naturaleza cíclica del enfoque de Lewin reconoce la necesidad de que los planes de acción sean flexibles. Reconoce que, jamás es posible, en la práctica, prever todo lo que debe hacerse. Este autor considera que los objetivos de la investigación-acción, son dos:

- Hacer posible que los profesores mejoren la calidad de la enseñanza por medio de la investigación cooperativa en la acción de un campo común de intereses.
- Contribuir al cambio de una cultura profesional común.

Corey (1953), por su parte, habla de la investigación acción como un medio para el desarrollo de la capacidad de resolución de problemas por parte de los profesores, y como una metodología para la elaboración de un currículum y la formación de profesores. Más adelante, en la época de los 70 Stenhouse (1968) acuña la idea del profesor como investigador, llamando actitud investigadora a una disposición para examinar con sentido crítico y de forma sistemática la propia actividad docente. Asimismo, Elliot (1986) considera que el objetivo de esta línea de investigación es ampliar la comprensión que el profesor tiene del problema que está viviendo en el aula, colocándose en una actitud exploratoria. Dicha situación se analiza partiendo de los puntos de vista de los participantes utilizando su propio lenguaje, involucrando a los mismos en un proceso de auto-reflexión acerca de su situación como miembros activos de la investigación.

En 1983 Carr y Kemmis definieron la investigación-acción como un conjunto de actividades dirigidas hacia el desarrollo curricular, la promoción y el perfeccionamiento profesional, la mejora de programas escolares, desarrollo de los sistemas de planificación y política educativa, a revés de la identificación de estrategias de acción planificadas, las cuales han de ser puestas en práctica sometidas sistemáticamente a observación, reflexión y cambio gracias a la implicación de todos y cada uno de los participantes tienen en la actividad.

Como síntesis de los distintos enfoques y definiciones, se podría definir la investigación-acción como un proceso sistemático de investigación, orientado al perfeccionamiento y mejora de una realidad empírica llevada a efecto por prácticos (con o sin ayuda de expertos) sobre situaciones sociales (incluidas las educativas), a fin de solucionar problemas y mejorar su desarrollo profesional, mediante una actividad de acercamiento y reflexión, en la que la toma de decisiones se realiza en equipo, a la luz de datos que son recogidos por personas participantes en dicho proceso.

Siguiendo esta línea, según Escudero (1986), la investigación se caracteriza por:

- Investigar la práctica educativa en su contexto natural del aula.
- Es realizada por los distintos sujetos implicados en una realidad educativa (padres, profesores, alumnos, investigador) de forma participativa y democrática.
- Metodología explícita, aunque hay un acercamiento a las técnicas cualitativas.
- Su finalidad es contribuir a la resolución de problemas, cambiar y mejorar la práctica educativa.
- La naturaleza del concepto de investigación está referida a la educación como práctica social y no como objeto natural.
- Las bases epistemológicas a la que se adscribe es una concepción de la educación como realidad humana personal, moral, ética y expresiva, al tiempo que socialmente construida y comprometida.

Por lo tanto, se puede afirmar que se trata de un proceso continuo de autorreflexión que intenta dar respuesta a la necesidad de conocer, mejorar y solucionar problemas surgidos en la realidad educativa, procurando la mejora de ésta a través de la intervención, dedicación e inmediata influencia de los hallazgos realizados sobre el propio trabajo por parte del personal implicado.

Asimismo, como señala Escudero (1986), la investigación-acción no constituye tan sólo un conjunto de criterios, principios y presupuestos teóricos sobre la práctica, sino también un marco metodológico que sugiere la realización de una serie de actividades a desarrollar por el profesor y el investigador externo.

Esta metodología debe inspirarse en un modelo de resolución de problemas, y como tal el proyecto de investigación-acción podría articularse, no seguir rígidamente ni linealmente las siguientes fases: identificación inicial del problema, tema o propósito, análisis detallado de la propia realidad para captar cómo ocurre y por qué, elaboración de un plan estratégico de actuación, creación de las condiciones adecuadas para llevarlo a la práctica, control del curso, incidencias y consecuencias, y por último, reflexión crítica de todo lo que sucede.

## **1.2 Modelos de investigación-acción.**

Existen diversos modelos presentados por distintos autores, como S. Corey (1953), K. Lewin (1970), Elliott (1986) o Bartolomé (1986). Sin embargo, esta investigación-acción que voy a llevar a cabo, va a estar basada en el proceso en espiral de Kemmis (1983).

En el proceso de la investigación-acción, según Kemmis deben considerarse cuatro momentos integrados en una espiral dinámica entre la acción y la reflexión, que tiene como objeto fundamental mejorar la práctica docente de una manera sistemática, reflexiva, responsable y crítica.

La investigación-acción se organiza sobre dos ejes: el estratégico, constituido por la acción y la reflexión, y el organizativo procesual, formado por la observación y la planificación. Ambas dimensiones están en continua interacción, de manera que se establece una dinámica que contribuye a resolver los problemas y a comprender las prácticas que tienen lugar en la vida cotidiana de la escuela.

El proceso está integrado por cuatro fases o momentos interrelacionados: planificación, acción, observación y reflexión. Cada uno de los momentos implica una mirada retrospectiva, y una intención prospectiva que forman conjuntamente una espiral autorreflexiva de conocimiento y acción.

En la espiral de la investigación-acción se desarrolla un plan de acción informada críticamente para mejorar la práctica actual, el plan debe ser flexible, de modo que permita la adaptación a efectos imprevistos. Se actúa para implementar el plan, que debe ser deliberado y controlado, y se observa la acción para recoger evidencias que permitan evaluarla. La observación debe planificarse y ser registrada en un diario. Después, se reflexiona sobre la acción registrada durante la observación.

Por lo tanto, la investigación-acción es de carácter cíclico. Realizar una investigación puede llevar un solo ciclo, pero la mayoría de las veces consume varios; todo dependerá del problema y del tiempo que se disponga para realizar el proyecto. Cuando la investigación-acción se ha institucionalizado, los ciclos de investigación-acción suelen transformarse en espirales de acción.

Por lo general, los ciclos de investigación-acción se transforman en nuevos ciclos, de modo que la investigación en sí puede verse como un ciclo de ciclos o como una espiral de espirales que tiene el potencial de continuar indefinidamente. Por lo tanto, se considera la investigación-acción como una espiral autorreflexiva, que se inicia con una situación o problema práctico, se analiza y revisa dicho problema con la finalidad de mejorar la situación, se implementa el plan o la intervención a la vez que se observa, se reflexiona, analiza y evalúa, para volver a replantear un ciclo.

### **1.3 Justificación y alcance de la investigación-acción como alternativa de cambio en la realidad educativa.**

Existe en nuestra realidad social el espíritu y la conciencia de un cambio educativo, referido tanto a la infraestructura del sistema como a la calidad de los centros educativos y de la enseñanza en general.

Son varias las razones que justifican el conocimiento técnico y la aplicabilidad operativa de la investigación a la práctica educativa:

1. La investigación-acción es una alternativa a la poca aplicabilidad que la investigación tradicional ofrecía a los docentes para solucionar los problemas educativos.
2. Ante la necesidad constante que tienen los docentes de tomar decisiones en el proceso educativo, la investigación-acción les permite convertirse en agentes activos inmersos en su trabajo, los cuales realizan actividades de investigación en los procesos de enseñanza-aprendizaje.
3. La investigación-acción en la toma de decisiones, se concierte en una de las vías más adecuadas para el desarrollo de las ciencias pedagógicas.
4. Interés centrado en el currículum, utilizando como modelo de investigación el ecológico frente al modelo proceso-producto.
5. La investigación-acción aborda la complejidad educativa desde distintos puntos de vista, a través del carácter participativo y cooperativo que la caracteriza.

Los maestros que están viviendo un problema son los más capacitados para investigarlo en un entorno naturalista (Álvarez-Gayou Jurgenson, 2003: 159). Por ello, la investigación-acción en este ámbito nace del deseo de querer conocer más de un tema en particular para poder promover un cambio, es decir, investigar para comprender mejor una situación y accionar sobre ella.

Ser docente-investigador supone aprender la metodología de las investigaciones cualitativas: aprender a hacer observaciones y entrevistas, tomar apuntes, preguntar, reflexionar y teorizar sobre las acciones (las del maestro y las de los alumnos) en el aula. Un maestro-investigador tiene que planear y obtener datos sistemáticamente

para realizar su estudio. La indagación empieza con preguntas, no con una hipótesis, porque el objetivo no es comprobar lo que se piensa, sino entender o comprender una situación por medio de observaciones y realizar un estudio en su contexto natural, no en un laboratorio.

Y es que, el docente que pasa todos los días y todas las horas en el aula, puede estar en la mejor posición para comprender lo que está pasando con los alumnos y alumnas, o por lo menos ofrecer un punto de vista único y fundamental al experto. Por lo tanto, “la investigación se realiza desde dentro hacia fuera, es decir, se trata de un proceso interno/externo” (Arroyo Pomada, 2003:2).

## **2. La educación emocional.**

### **2.1. Justificación.**

A pesar de que la pedagogía y la psicología descubrieron hace tiempo que los procesos educativos no debían girar exclusivamente en torno a los objetivos disciplinares y académicos, es en el momento actual cuando la educación emocional está llamando la atención de la comunidad científica y del público en general. Sin embargo, los centros educativos siguen centrando su interés en la formación de la cabeza, olvidando educar los corazones.

No obstante, no hay duda alguna de que el principal objetivo de la educación es el desarrollo integral, armónico y equilibrado de la personalidad de niños, adolescentes y jóvenes (Palomero, 2005). Justamente por esto, no se puede dejar de lado el mundo emocional de nuestros alumnos, que tanto influye en su comportamiento y en su desarrollo personal y social. Sin duda alguna, las emociones tanto de los alumnos como de los docentes, están presentes en el aula, de manera que las interrelaciones emocionales pueden generar crecimiento por ambas partes, o todo lo contrario. Por todo esto, es fundamental conocer cómo se procesan las emociones, cómo evolucionan, cómo se expresan, cómo se controlan, cómo se desarrollan las emociones positivas, cómo se previenen los efectos perjudiciales de las negativas, cómo se promueve la Automotivación, qué papel juegan las emociones en el aprendizaje y en el mundo de las relaciones interpersonales, cómo aprender a fluir, cómo adoptar una actitud positiva antes la vida... (Palomero, 2005).

La mayoría de los males del sistema educativo residen en un analfabetismo emocional. Pero además de ello, vivimos inmersos en un mundo lleno de crisis, rodeados de problemas vinculados de forma directa o indirecta con nuestro cerebro emocional: conflictos, sexismo, violencia, enfermedades, accidentes, anorexia, estrés, depresión... Y todos estos problemas tienen su reflejo en el microsistema escolar. De ahí, la necesidad de promover el desarrollo de competencias emocionales.

Es cierto que la escuela del siglo XXI ha comenzado a asumir la doble misión de educar tanto la cabeza como el corazón, lo académico y lo emocional. Y es que la importancia del aprendizaje de los aspectos emocionales y sociales reside en la necesidad de

adaptación global de los ciudadanos en un mundo cambiante, con constantes y peligrosos desafíos (Lopez & Salovey, 2004; Mayer & Cobb, 2000).

Por otra parte, es en la edad adolescente, cuando el progreso adecuado de las capacidades intelectuales, permite a los adolescentes comprender mejor sus emociones y las de los demás. Diversos estudios evolutivos dejan claro que los alumnos adolescentes ya tienen la capacidad para entender el complejo mundo de las emociones. Por ello resulta un momento idóneo para trabajar el manejo del mundo emocional.

## 2.2. La Inteligencia Emocional.

La Inteligencia Emocional fue identificada por el Dr. Peter Salovey y por el Dr. John Mayer en 1980 como una capacidad de los individuos de entender y comprometerse en interacciones sociales significativas. Fue desarrollada a partir de la investigación realizada en los años siguientes a la Segunda Guerra Mundial, que incluían la Teoría del Análisis Transaccional del Dr. Eric Berne. Partiendo de las premisas de que las personas pueden cambiar y de que todos tenemos derecho a estar en el mundo y a ser aceptados, el Análisis Transaccional considera cómo los individuos se desarrollan y se comportan entre ellos, cómo se relacionan y se comunican con los otros, y pretende proporcionar soluciones que permitan a los individuos cambiar y desarrollarse.

Publicado en 1995, el libro de Goleman 'Emotional Intelligence' abrió el debate, forzando a las organizaciones a reconsiderar cómo veían a sus empleados y enfocando la investigación en la influencia de la Inteligencia Emocional y sus relaciones con más valoraciones tradicionales de potencial. Goleman hizo el concepto de Inteligencia Emocional accesible a más lectores, ampliando su atractivo más allá del pequeño mundo de investigación psicológica y de documentación académica. Escrito en un estilo accesible, sin duda resultado de su trabajo con The New York Times, el libro de Goleman fue publicado justo en el momento adecuado en el que los empleadores y los educadores buscaban reafirmar que lo que consideraban el modo correcto de enseñar, formar y tratar a sus trabajadores todavía era aplicable.

A partir de la obra de Goleman comenzó a surgir numerosa literatura sobre Inteligencia emocional. De todas ellas, la siguiente sería la definición más global y compartida. Se define Inteligencia emocional como la capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, para motivarnos y para gestionar bien nuestras emociones para nosotros mismos y en nuestras relaciones.

Goleman, al principio, propuso que el término Inteligencia Emocional engloba las siguientes cinco características y habilidades:

- **Auto-conocimiento:** conocer tus emociones, reconocer los sentimientos cuando ocurren y diferenciarlos.
- **Control de las emociones:** manejar o gestionar los sentimientos para que sean relevantes para la situación actual y reaccionar apropiadamente.
- **Auto-motivación:** recoger tus sentimientos y dirigirte hacia un objetivo, a pesar de las dudas, inercia e impulsividad.

- **Conciencia social/Empatía:** reconocer los sentimientos en otros afinando las indicaciones verbales y no-verbales.
- **Control de las relaciones/Habilidades Sociales:** gestionar la interacción interpersonal, la resolución de conflictos y las negociaciones.

### 2.3. La educación emocional.

La mayoría de las destrezas o habilidades pueden ser mejoradas con la educación, entre ellas las relacionadas con la IE. Las habilidades emocionales comienzan en casa, con una buena interacción entre padres e hijos. Los padres ayudan a los niños a identificar y etiquetar sus emociones, a respetar sus sentimientos y a comenzar a relacionarlos con las situaciones sociales. Sin embargo, en cada casa o familia este proceso puede tener éxito en mayor o menor grado, ya que las oportunidades para aprender habilidades sociales no son siempre iguales. Los padres pueden sufrir limitaciones psicológicas tan graves que no sean capaces de iniciar un proceso de aprendizaje cognitivo-emocional, las lecciones sobre las emociones que un niño puede aprender pueden ser incorrectas. Por ejemplo, los padres pueden evitar sentimientos o incluso negar que estén enfadados mientras se comportan con hostilidad. Como consecuencia de esto los niños pueden desarrollar desordenes en los que llegan a alejarse de sus sentimientos o a interpretarlos mal.

Por otro lado, algunos de los aprendizajes más importantes tienen lugar en las relaciones informales entre el niño y su profesor; los profesores a menudo desempeñan un papel de modelo adulto potencialmente sabio e importante.

Es por todo esto, por lo que la Inteligencia Emocional, definida anteriormente, tiene cabida en el ámbito educativo, en forma de Educación Emocional. Y es que, el desarrollo emocional supone la adquisición de competencias o habilidades basadas en la Inteligencia Emocional. A continuación, se define la misma.

La educación emocional se propone el desarrollo de competencias emocionales. Se concibe la educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo de competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.

Los objetivos de la educación emocional pueden resumirse en los siguientes términos: adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones; identificar las emociones de los demás, desarrollar la habilidad para regular las propias emociones; prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas; desarrollar la habilidad para generar emociones positivas; desarrollar la habilidad de automotivarse; adoptar una actitud positiva ante la vida; aprender a fluir...

El entorno escolar es indispensable para una educación de los sentimientos y de las habilidades sociales, que ha de entenderse y desarrollarse de forma transversal, integrada en las distintas áreas y materias del currículum. Y precisamente, la tutoría como una dimensión de la función docente, constituye un espacio adecuado para educar los sentimientos.

#### **2.4. Orientación educativa mediante programas.**

En mi caso, el modelo de intervención y evaluación corresponde al modelo de programas, entendiendo por programa un plan de acción encaminado hacia metas que consideramos valiosas. Este plan de acción no aparece por casualidad, sino que responde a unas necesidades que los profesores del centro han detectado cada vez con más frecuencia y que hacen referencia a la existencia de importantes lagunas emocionales en el alumnado. Estas lagunas son consecuencia de múltiples factores: poca dedicación de los padres a los hijos por motivos laborales, falta de patrones de conducta, padres separados, sociedad que promueve el consumo de todo tipo y fomenta la agresividad, etcétera.

#### **2.5. Revisión teórica.**

Durante los últimos años la inteligencia emocional está despertando un gran interés en la comunidad científica. Prueba de ello es su presencia en diferentes foros científicos, en el ámbito académico, en las editoriales, en investigaciones, congresos, publicaciones... En España, han tenido lugar recientemente tres congresos importantes al respecto: el I Congreso Internacional de Inteligencia Emocional en Educación celebrado en Las Palmas de Gran Canarias en 2004, el I Congreso Internacional de Inteligencia Emocional en Málaga en el 2007 y el I Congreso Internacional de Inteligencia Emocional y Bienestar celebrado en Zaragoza en el año 2013. Asimismo, se están impartiendo cantidad de cursos para maestros relacionados con este tema. Está claro pues, que la tendencia de educar los corazones está en auge actualmente.

En cuanto al ámbito educativo, los efectos de la inteligencia emocional sobre las personas y su influjo positivo en las aulas están siendo avalados por datos empíricos contrastados, que demuestran su capacidad predictiva y su papel en las distintas áreas vitales (Palomero, 2005). Asimismo, como demuestran múltiples estudios (Diekstra, 2008; Durlak *et al.*, 2011; Zins *et al.*, 2004), las evidencias empíricas acerca de la eficacia y los beneficios de programas de educación emocional son abrumadoras

Actualmente, existen una gran cantidad de programas educativos que versan sobre la educación emocional, los cuales deben ser evaluados para corroborar sus efectos. Es por esto que existe la necesidad de que cualquiera que vaya a dedicar esfuerzos a este tema no sólo parta de la investigación previa sobre evaluación de programas, sino que, además, incluya entre sus propósitos la realización de un plan de evaluación (Pérez-González, 2008).

A continuación, se redactan algunas de las evidencias más relevantes de los continentes habitados, a favor de la eficacia de los programas de educación emocional.

1. En Oceanía destaca el trabajo de Havighurst *et al.* (2004). Estas investigadoras llevaron a cabo y evaluaron un programa de educación emocional de padres y madres de niños y niña escolarizados en centros de Educación Infantil. Dicho programa consistía en una serie de sesiones prácticas donde los padres realizaban diversas actividades como grupos de discusión, role-playing, tormenta de ideas... y se contrastaban así diferentes estilos paternos. Los resultados de la evaluación del programa mostraron cambios hacia estilos

parentales más alentadores de la expresión emocional de los niños y éstos mostraron menos emocionalidad negativa.

2. Un estudio reciente de Brackett *et al.* (2012) en América, evalúa un programa de educación emocional aplicado en clases de quinto y sexto de primaria. Dicho programa está basado explícitamente en un modelo teórico de inteligencia emocional y se trata de un programa integrado en el currículum. Los resultados indican que los alumnos que realizaron el programa mostraron menos problemas de comportamiento y mayores niveles de adaptación socioescolar.
3. Destaca en Asia, Kam *et al.* (2011) los cuales evalúan una adaptación al contexto escolar chino del programa norteamericano PATHS. Tras su aplicación los alumnos mejoraron en sus niveles de comprensión y de expresión emocionales y aumentaron sus comportamientos prosociales.
4. En Europa, concretamente en el Reino Unido, destacan las investigaciones de Dulewicz y Higgs (2004) y Clarke (2010) sobre programas de educación emocional aplicados al entorno empresarial. Asimismo, en este mismo país, cabe mencionar el programa SEAL (*Social and Emotional Aspects of Learning*), el cual, persigue proporcionar un clima emocional positivo para la convivencia y el desarrollo profesional. Se compone de cinco habilidades: la autoconciencia, la regulación emocional, la motivación, la empatía y las habilidades sociales. El SEAL es un conjunto de procedimientos y materiales organizado en forma de currículum explícito y estructurado para la integración curricular (DfES, 2005; DCSF, 2007). Diversos estudios (OFSTED, 2007; Smith *et al.*, 2007) evaluaron la implementación de este programa en secundaria durante los años 2005-2007. Los resultados revelaron un impacto favorable de la actitud positiva del profesorado en la comprensión de las habilidades sociales, emocionales y del comportamiento.

También sobresalen los trabajos del grupo de investigación dirigidos por Moïra Mikolajzak, de la Université Catholique de Louvain, en Bélgica. En su primera investigación, llevaron a cabo un breve programa de entrenamiento de cuatro sesiones de dos horas y media cada una. El programa contaba con una serie de sesiones que consistían en lecciones breves, juegos de rol, trabajos por parejas, discusiones en grupo... Asimismo, se les daba a los participantes un diario en el que debían anotar una experiencia emocional diaria. Los resultados fueron que el grupo experimental mejoró significativamente su inteligencia emocional global, su conciencia e identificación emocional y sus capacidades de autorregulación, así como una disminución en sus dificultades para identificar y expresar verbalmente sus emociones.

En España, la educación emocional se puede considerar como una innovación de los últimos 15 años (Bisquerra, 2012). Durante la primera década de los años 2000, se ha desarrollado este movimiento a través de publicaciones, cursos, jornadas, experiencias... hasta tal punto de que actualmente es habitual referirse a la educación emocional en contextos educativos.

Dentro del panorama español, cabe destacar Cataluña con la creación en 1997 del Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP) con la finalidad de investigar sobre educación emocional. Desde el GROP se han publicado números trabajos de fundamentación de la educación emocional (Bisquerra, 1999; 2000; 2009; Bisquerra y Pérez-Escoda, 2007), materiales prácticos para el desarrollo de las competencias emocionales en todas las etapas educativas (Renom, 2003; López-Cassà, 2011; Pascual y Cuadrado, 2001; Güel y Muñoz, 1998; 2003), en familia (Bisquerra, 2011), experiencias prácticas (Agulí et al. 2010), diseño y evaluación de programas (Álvarez, 2001), y un largo etcétera.

En Andalucía, destaca en Málaga el grupo liderado por Pablo Fernández Berrocal, que se ha convertido en el más productivo en inteligencia emocional en España (Fernández-Berrocal y Ramos, 2007; Fernández-Berrocal y Extremera, 2007; Mestre y Fernández-Berrocal, 2007.)

En Santander se ha creado el programa Educación Responsable, de donde ha surgido en 2011 un Máster en Educación Emocional, Social y de la Creatividad en colaboración entre la Universidad de Cantabria y la Fundación Marcelino Botín.

Por último, destacar en Zaragoza a Carlos Hué (2007;2008), el cual se ocupa del pensamiento emocional del docente para potenciar su bienestar. También a Juan Antonio Planas, como presidente de la Conferencia de organizaciones de Psicopedagogía y Orientación de España, creada en 2004. Por último, mencionar el programa de AULAS FELICES, basado en la Psicología Positiva que pretende contribuir a la educación integral del alumnado que le permita equilibrar la adquisición de conocimientos con el cultivo de destrezas y actitudes, para ayudarlo a desarrollarse personal y socialmente, potenciando su bienestar presente y futuro. Sus dos áreas de investigación e intervención son la práctica de la atención plena y las fortalezas personales.

## **DISEÑO METODOLÓGICO**

### **1. El diseño.**

El término "investigación acción" proviene del autor Kurt Lewis y fue utilizado por primera vez en 1944. Describía una forma de investigación que podía ligar el enfoque experimental de la ciencia social con programas de acción social que respondiera a los problemas sociales. Mediante la investigación -acción, Lewis argumentaba que se podía lograr en forma simultáneas avances teóricos y cambios sociales.

Es una forma de indagación introspectiva colectiva, emprendida por participantes en situaciones sociales con objeto de mejorar la racionalidad y la justicia de sus prácticas sociales o educativas, así como su comprensión de esas prácticas y de las situaciones en las que éstas tienen lugar.

### **1.1. Características:**

- Proponen mejorar la educación mediante su cambio, y aprender a partir de las consecuencias de los cambios.
- Es participativa: las personas trabajan por la mejora de sus propias prácticas. Es necesario que los interesados estén implicados. Además, los temas tratados deben ser planteados por el colectivo, no por el investigador.
- Se realiza en grupo por las personas implicadas.
- Crea comunidades autocríticas de personas que participan y colaboran en todas las fases del proceso de investigación.
- Es un proceso sistemático de aprendizaje orientado a la práctica. La investigación sigue una espiral de ciclos de:
  - ~ Planificación: propuestas de cambio para resolver las necesidades detectadas.
  - ~ Acción.
  - ~ Observación.
  - ~ Reflexión.
  - ~ Cambio o no cambio.

La finalidad última de los diseños de investigación-acción es la transformación de la sociedad, con su consecuente mejora. La transformación tiene que afectar a todos, no sólo a un individuo.

La espiral nombrada antes, va hacia la búsqueda de una finalidad que es la reflexión. El punto clave no es tanto la modificación directa de la realidad, sino una fuerza transformadora del pensamiento de la persona. La persona tiene que pensar y reflexionar sobre la vivencia del entorno. Además, esas acciones se deben hacer dentro de un colectivo.

### **2. Hipótesis de la investigación-acción.**

- Llevando a cabo un programa de Educación Emocional, los alumnos son capaces de mejorar su competencia emocional.

### **3. Variables de la investigación-acción.**

- Las variables de la investigación-acción son la educación emocional como variable independiente y la competencia emocional como dependiente.

### **4. Objetivo de la investigación-acción.**

- Objetivo general:
  - o Comprobar si mediante la aplicación de un programa de Educación Emocional, los alumnos mejoran su competencia emocional.
- Objetivos específicos:
  - o Mejorar el componente “atención” de la inteligencia emocional.
  - o Mejorar el componente “claridad” de la inteligencia emocional.
  - o Mejorar el componente “reparación” de la inteligencia emocional.

## **5. Técnicas de investigación.**

Esta investigación se llevará a cabo mediante una evaluación inicial y una final. La evaluación inicial comenzará con una pequeña entrevista con la tutora, en la cual explicará la realidad del aula y de los alumnos para tomarlo como punto de partida. Asimismo, en la primera sesión, los alumnos deberán realizar el test TMMS-24. Este test está basado en Trait Meta-Mood Scale del grupo de investigación de Salovey y Mayer. La escala original es una escala rasgo que evalúa el metaconocimiento de los estados emocionales mediante 48 ítems. En concreto, las destrezas con las que podemos ser conscientes de nuestras propias emociones así como de nuestra capacidad para regularlas. La TMMS-24 contiene tres dimensiones claves de la IE con 8 ítems cada una: Atención emocional, Claridad de sentimiento y Reparación emocional.

Con la dimensión de atención se evalúa la capacidad para sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada, con la dimensión de claridad se evalúa la comprensión correcta de los estados emocionales y, por último, con la dimensión de reparación se evalúa la capacidad para regular los estados emocionales.

Tras la implementación del programa, se llevará a cabo la evaluación final, la cual constará de dos partes. Por un lado, los alumnos deberán volver a realizar dicho test, con el objetivo de observar si ha habido alguna mejora. Por otro, para realizar una evaluación más cualitativa, los alumnos deberán contestar un cuestionario donde plasmen sus impresiones y su propia evaluación del programa que han llevado a cabo.

Asimismo, durante la duración del programa, las sesiones en general y las actividades en particular se podrán ir modificando en base a las necesidades y los intereses de los alumnos. En esta misma línea, la persona encargada de llevar a cabo el programa, tendrá una actitud observadora para poder ir evaluando cómo va el programa por si fuera necesario realizar algún cambio.

## **6. Instrumentos de investigación.**

Para llevar a cabo la investigación-acción me voy a servir de los siguientes instrumentos de investigación.

### **1) Anotaciones de campo.**

Son informes escritos, descriptivos, longitudinales de aquello que un individuo dice o hace en determinadas situaciones concretas a lo largo de un periodo de tiempo. Además incluyen impresiones e interpretaciones subjetivas.

### **2) Diarios.**

Informes personales (habitualmente, no necesariamente privados) sobre una base regular en torno a temas de interés o preocupación. Los diarios pueden contener observaciones, sentimientos, reacciones, interpretaciones, reflexiones, presentimientos, hipótesis y explicaciones.

### **3) Cuestionarios.**

Las preguntas escritas exigen respuestas escritas. Las preguntas en este caso serán abiertas, es decir, se busca información u opiniones en las palabras de los

alumnos. Se tratará concretamente, de un cuestionario de opinión, el cual permitirá al alumno extenderse en su valoración. Es un cuestionario anónimo, el cual se plantean una serie de preguntas acerca de las aportaciones de la Educación Emocional a nivel personal, sobre actividades que más o menos han gustado, posibles mejoras a tener en cuenta...

#### **4) Entrevistas.**

Proporcionan más flexibilidad que los cuestionarios y, en consecuencia, son más útiles para problemas que están explorándose que para problemas claramente definidos desde el comienzo. Las entrevistas serán planificadas pero no estructuradas, es decir, el entrevistador tendrá preparadas una o dos preguntas iniciales, pero luego permitirá que la otra persona elija qué quiere contar. Se llevarán a cabo al comienzo del programa con la tutora y la orientadora.

#### **5) Observación.**

A lo largo de todo el programa la persona que lo lleva a cabo observará la actitud de los alumnos, su implicación y sus posibles mejoras y avances.

### **7. Trabajo de campo.**

La investigación-acción se llevará a cabo en la clase de 3º de Diversificación del Colegio Jesuitas de Zaragoza. Pertenecen a esta clase x alumnos; 8 chicas y 2 chicos, de edades comprendidas entre los 16 y los 17 años.

El trabajo de campo consistirá en llevar a cabo una serie de actividades sobre Educación Emocional que deberán realizar los alumnos con su consiguiente reflexión personal posterior. El proyecto consta de 5 sesiones que serán realizadas a lo largo de un mes en el horario de tutoría.

### **8. Programa de Educación Emocional.**

Este programa, como he dicho, consta de 5 sesiones llevadas a cabo en la hora de tutoría. Uno de los puntos más importantes a resaltar, es el hecho de que este programa nace de una necesidad real que se da en el aula, y son los propios profesores los que reflexionan y deciden llevar a cabo una investigación-acción con el objetivo de mejorar la práctica educativa. Este proyecto lo realizará una persona externa al centro, sin embargo, hay que destacar que, desde el primer momento, la participación tanto de los propios alumnos como de la tutora es máxima, pues son ellos los que guiarán dicho proyecto.

La primera sesión será de evaluación y de introducción, las 3 siguientes serán las actividades propias para mejorar su competencia emocional donde se trabajarán las 5 habilidades emocionales que describe Goleman (autoconocimiento, control de emociones, automotivación, conciencia social y habilidades sociales), y la sesión final volverá a ser de evaluación. Las actividades en sí se dividirán en tres bloques:

#### **1) Autoconocimiento.**

- 2) Control de emociones + Automotivación.
- 3) Conciencia social + Habilidades sociales.

Tras cada una de las actividades que realicen los alumnos, deberán escribir una breve reflexión en su diario personal. Puede realizarse de forma anónima. El objetivo es la propia reflexión de lo que les ha aportado cada actividad y como método de evaluación para la persona externa que realiza el programa.

### **8.1. Objetivos generales del Programa.**

- Conocerse a sí mismo y nuestros objetivos.
- Tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás.
- Regular las propias emociones y ejercer un autocontrol emocional en las situaciones conflictivas de la vida ordinaria.
- Trabajar la empatía.
- Establecer mejores relaciones interpersonales.

### **8.2. Metodología.**

La dinámica de la clase será eminentemente práctica a través de diversas actividades y dinámicas tanto grupales como individuales. Aunque hay algún momento de clases magistrales, son las clases participativas el referente básico de la actividad docente: dinámicas de grupo, debates, reflexiones individuales... Con ello se pretende desarrollar las 5 competencias emocionales y poner en práctica los conocimientos adquiridos.

### **8.3. Sesiones del Programa.**

- Primera sesión:

La primera sesión es la más importante, ya que tras una reflexión grupal, la persona externa conocerá las inquietudes de alumnos y tutora con el fin de dirigir sus actividades hacia sus intereses y necesidades. Por tanto, en la primera sesión habrá una gran puesta en común grupal. Asimismo, se realizará la evaluación inicial con el test TMMS-24. A continuación, se les explicará qué es la Inteligencia Emocional y, por último, realizarán una práctica sobre las Inteligencias Múltiples de Gardner con su posterior reflexión individual.

#### **ANEXO 1**

- Segunda sesión:

Los objetivos específicos de esta sesión, que es la de autoconocimiento son los siguientes:

- ~ Mejorar el autoconocimiento de cada alumno.
- ~ Identificar ciertas habilidades en los alumnos y las alumnas a partir de las cuales pueden mejorar su aprendizaje.

- ~ Incrementar la habilidad para desglosar el amplio y complejo repertorio de señales emocionales.
- ~ Incrementar la habilidad para etiquetar emociones y las causas de las mismas y sus significados.

Y las actividades que se llevarán a cabo serán:

- 1) Cuestionario Perfil Personal.
- 2) ¿Qué quiero? ¿Qué tengo? ¿Cómo soy? ¿A dónde quiero ir?
- 3) ¿Cómo soy?
- 4) ¿Cómo actuaría yo?
- 5) ¿Cómo sé cómo me siento?

## ANEXO 2

### - Tercera sesión:

Los objetivos de esta sesión sobre el control emocional y la automotivación son:

- ~ Mejorar la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos y reflexionar sobre los mismos para descartar o aprovechar la información que los acompaña en función de su utilidad.
- ~ Mejorar la habilidad para regular las emociones propias y ajenas.
- ~ Aprender la técnica de las 3R y aplicarla en contextos próximos.

Y las actividades para alcanzarlos son las siguientes:

- 1) La furia y la tristeza. Relato de Jorge Bucay.
- 2) Introducción a la técnica Mindfulness
- 3) ¿Qué sucede cuando me contradicen?
- 4) Visionado de una escena de la película En busca de la felicidad.

## ANEXO 3

### - Cuarta sesión.

Los objetivos que se intentarán alcanzar en la sesión de Conciencia social y habilidades sociales son los siguientes.

- ~ Experimentar y diferenciar los comportamientos no verbales asertivos de aquellos comportamientos agresivos o sumisos.
- ~ Aumentar la conciencia de nuestro comportamiento asertivo.
- ~ Ponerse en el lugar del otro para experimentar sus sentimientos.

Para ello, se llevarán a cabo estas actividades:

- 1) Lenguaje no verbal.
- 2) Canciones.
- 3) Ponte en mis zapatos.
- 4) Role playing asertividad.
- 5) Escucha activa.

## ANEXO 4

### - Última sesión:

La última sesión consistirá en un feedback por parte de los alumnos. Asimismo, se llevará a cabo la evaluación final con el TMMS-24 y rellenarán un cuestionario anónimo de evaluación personal del programa que han llevado a cabo.

## ANEXO 5

## ANÁLISIS DE DATOS Y RESULTADOS

### 1. Resultados TMMS-24 Evaluación inicial.

**Tabla 1.** Puntuaciones de los alumnos en la evaluación inicial con el TMMS-24

ALUMNO	ATENCIÓN	CLARIDAD	REPARACIÓN
1	31	26	22
2	32	23	28
3	31	25	27
4	29	33	33
5	34	31	27
6	27	33	16
7	24	30	22
8	34	33	34
9	32	19	20
10	29	16	17

### **Recuento:**

- Alumnos que necesitan mejorar su atención: 0
- Alumnos con atención adecuada: 10
- Alumnos con excesiva atención: 0
- Alumnos que necesitan mejorar su claridad: 5
- Alumnos con claridad adecuada: 5
- Alumnos con excelente claridad: 0
- Alumnos que necesitan mejorar la reparación de sus sentimientos: 5
- Alumnos con reparación adecuada: 5
- Alumnos con excelente reparación: 0

### **Análisis:**

Los resultados obtenidos en el TMMS ponen de manifiesto que existe una necesidad real de trabajar dos de las tres dimensiones medidas, pues la mitad de los alumnos han sacado bajas puntuaciones en ambas dimensiones. Por un lado la claridad, consistente

en la capacidad de comprender bien los estados de ánimos de uno mismo, y por otro, la reparación, es decir, la capacidad de regular los estados emocionales correctamente.

Asimismo, en relación con la dimensión de atención, la totalidad de los alumnos han obtenido puntuaciones adecuadas, lo que podría ser beneficioso para el programa que se va a llevar a cabo ya que parecen estar interesados en sus propias emociones y sentimientos. Esto puede ser explicado por la etapa de la vida en la que se encuentran inmersos, ya que la adolescencia es un momento intenso emocionalmente.

**2. Respuestas a la pregunta: ¿Qué es lo que te gustaría trabajar a lo largo de las siguientes sesiones o qué habilidad te gustaría mejorar? (Autoconocimiento, control de las emociones, automotivación, empatía o habilidades sociales).**

**Alumno 1:** “Conocer más mis sentimientos y saber lo que siente otra persona mediante el lenguaje corporal” (1, 5).

**Alumno 2:** “A mí me gustaría tratar un poco todos los temas pero sobre todo saber cómo es cada sentimiento tanto mío como los de los demás” (1,4).

**Alumno 3:** “Expresar mis sentimientos, conocerse más a uno mismo” (1,2).

**Alumno 4:** “Conocer y gestionar nuestros sentimientos” (1,2).

**Alumno 5:** “Me gustaría trabajar la capacidad de entender a otras personas y gestionarlas” (4,5).

**Alumno 6:** “Conocerse a sí mismo: es que yo no me conozco a mí misma, no sé lo que me viene mal o bien” (1).

**Alumno 7:** “Conocerme a mí mismo y a los demás” (1, 4)

**Alumno 8:** “Trabajar la capacidad de gestionar los sentimientos de los demás” (5)

**Alumno 9:** “Gestionar nuestros sentimientos y los de los demás” (2,5)

**Alumno 10:** “El tema de conocerme a mí misma u cómo manejar nuestros sentimientos y hacia los demás” (1,2).

**Recuento de puntos:**

**Tabla 2.** Recuento de puntos sobre los intereses de los alumnos.

<b>Autoconocimiento</b>	7 alumnos
<b>Control emocional</b>	4 alumnos
<b>Automotivación</b>	0 alumnos
<b>Conciencia social / Empatía</b>	3 alumnos
<b>Control de las relaciones / Habilidades sociales</b>	4 alumnos

### **Análisis:**

Queda claro que los alumnos tienen preferencia por trabajar la habilidad del autoconocimiento, seguida del control emocional y de las habilidades sociales. Por lo tanto, a la hora de distribuir las horas del trabajo, se invertirá más tiempo y se realizarán más actividades de las habilidades que más puntos se han obtenido.

Por otro lado, de la breve entrevista con la tutora y la orientadora se obtuvo una información valiosa, acorde con los resultados del TMMS y del cuestionario personal. Ambas recalcaron la importancia de trabajar el autoconocimiento y la regulación emocional, pues conociendo a los alumnos de un modo profundo, consideraron que sería muy beneficioso trabajar estos dos aspectos con ellos. Asimismo, argumentaron con hechos concretos de determinados alumnos estas necesidades, lo cual servirá de guía para plantear las actividades del programa.

### **3. Entrevista con la tutora.**

Tras la breve entrevista con la tutora, se deduce que existe una necesidad real de trabajar la competencia emocional con los alumnos de esta clase de 3º de diversificación. La tutora afirma que ha observado que algunos de los alumnos no saben regular sus emociones y les cuesta trabajo empatizar con sus compañeros. Por esa razón, considera necesario trabajar estos aspectos.

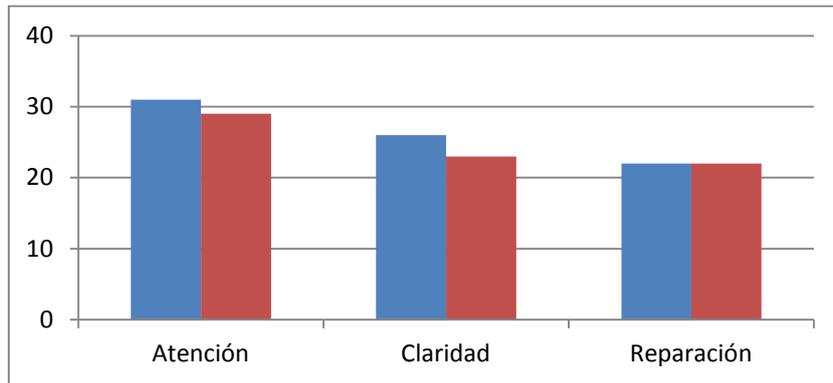
## **4. ANÁLISIS DE RESULTADOS**

### **a. Resultados TMMS-24 Evaluación final.**

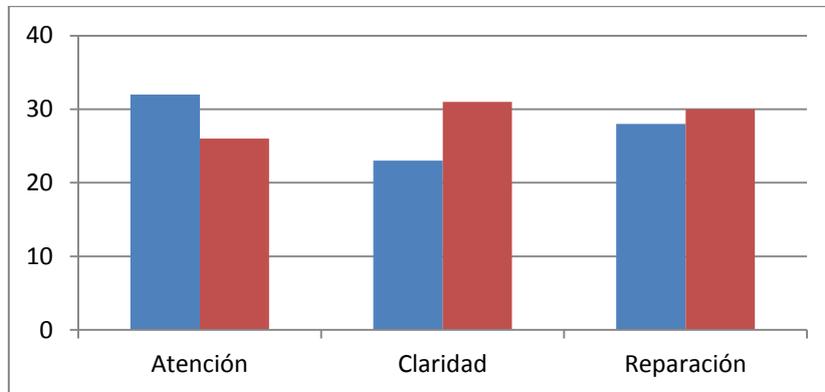
**Tabla 3.** Puntuaciones obtenidas en la evaluación final con el TMMS-24

<b>ALUMNO</b>	<b>ATENCIÓN</b>	<b>CLARIDAD</b>	<b>REPARACIÓN</b>
1	29	24	22
2	26	31	30
3	34	36	27
4	32	32	32
5	35	31	35
6	31	37	32
7	26	29	25
8	31	32	39
9	37	30	29
10	22	13	17

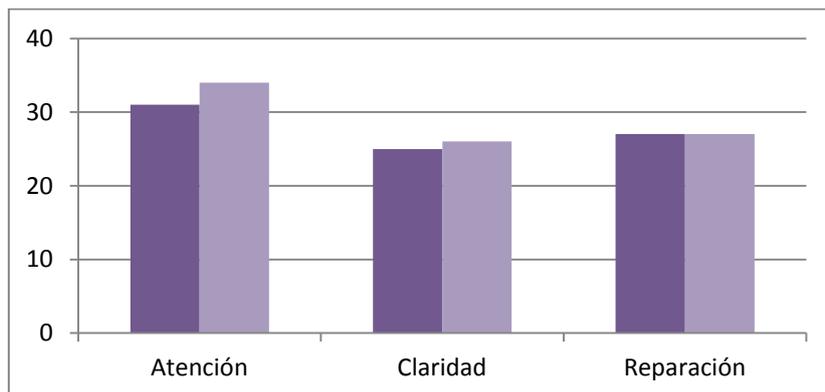
**Gráfico 1. Puntuaciones del Alumna 1:**



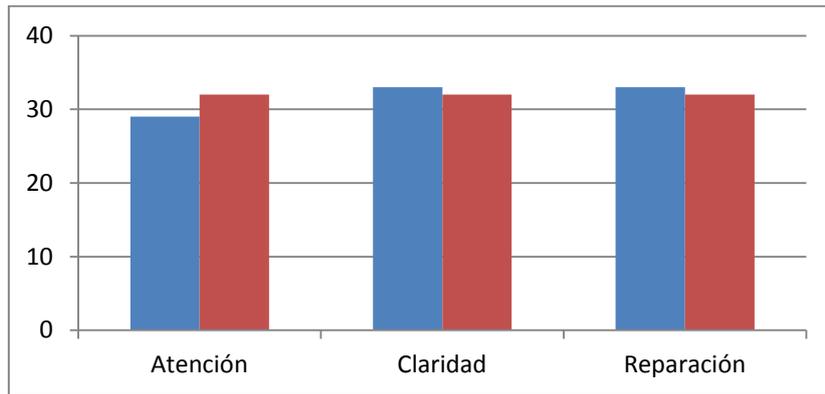
**Gráfico 2. Puntuaciones del Alumna 2:**



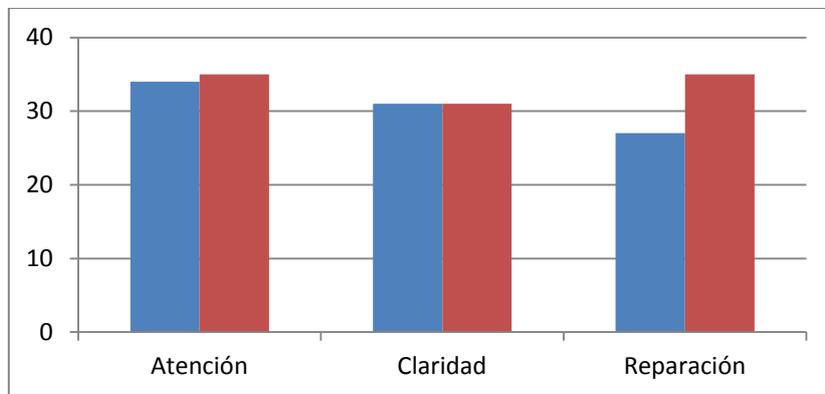
**Gráfico 3. Puntuaciones del Alumno 3:**



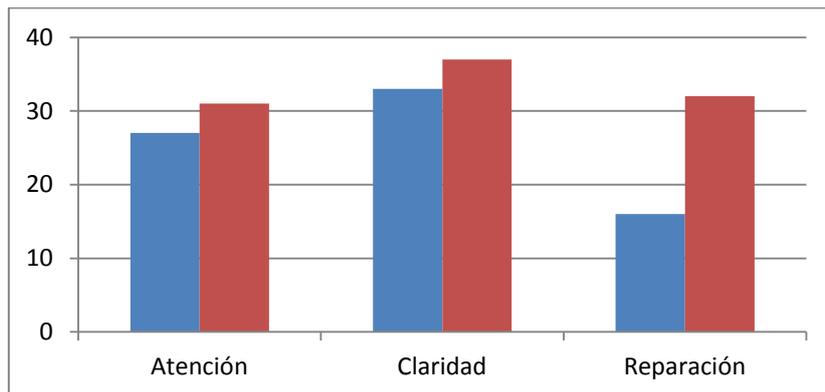
**Gráfico 4. Puntuaciones del Alumna 4:**



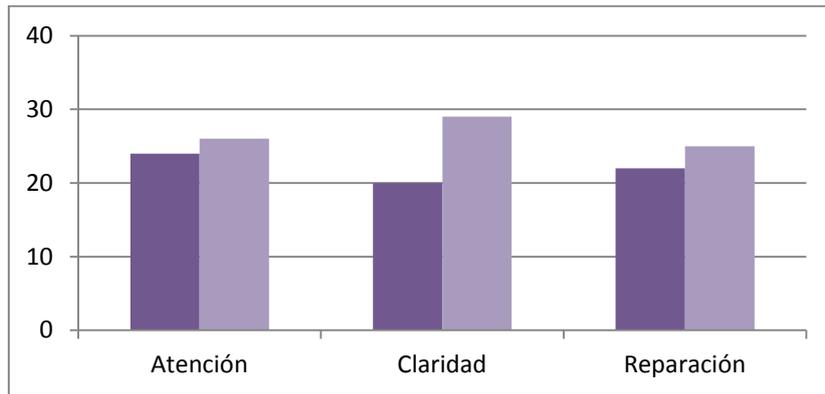
**Gráfico 5. Puntuaciones del Alumna 5:**



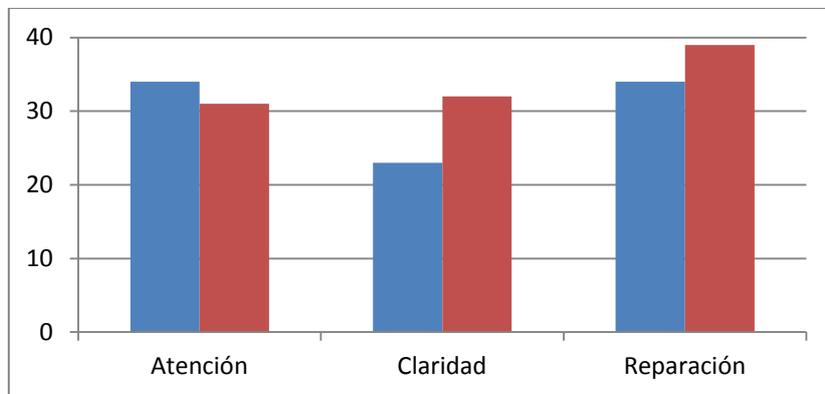
**Gráfico 6. Puntuaciones del Alumna 6:**



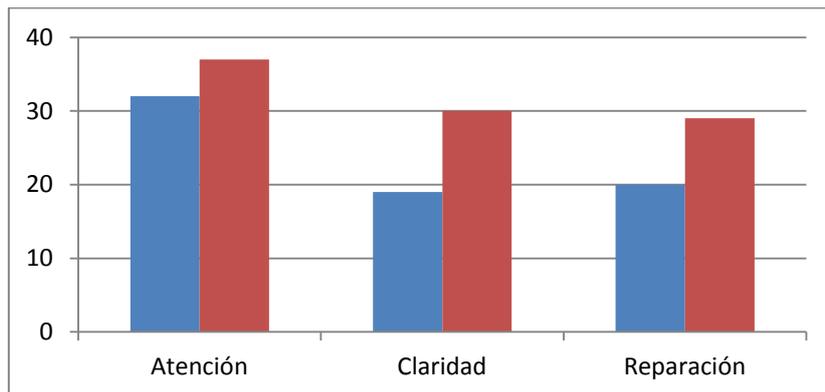
**Gráfico 7. Puntuaciones del Alumno 7:**



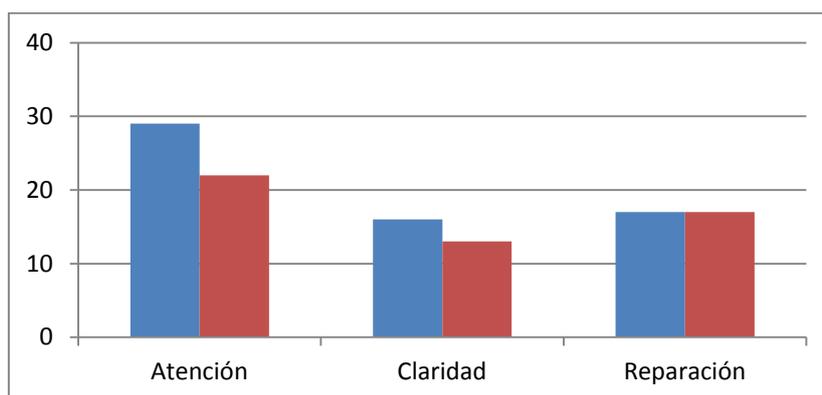
**Gráfico 8. Puntuaciones del Alumna 8:**



**Gráfico 9. Puntuaciones del Alumna 9:**



**Gráfico 10. Puntuaciones del Alumna 10:**



**Recuento:**

- Alumnos que necesitan mejorar su atención: 1
- Alumnos con atención adecuada: 7
- Alumnos con excesiva atención: 2
- Alumnos que necesitan mejorar su claridad: 1
- Alumnos con claridad adecuada: 5
- Alumnos con excelente claridad: 4
- Alumnos que necesitan mejorar la reparación de sus sentimientos: 2
- Alumnos con reparación adecuada: 6
- Alumnos con excelente reparación: 2

**Análisis:**

Los resultados obtenidos en la evaluación final ponen de manifiesto que existe una pequeña mejora con respecto a los resultados del pretest pasado antes de llevar a cabo el programa en sí. Casi la totalidad de los alumnos ha aumentado sus puntuaciones en una o varias dimensiones. Sólo un par de alumnos han sacado puntuaciones más bajas.

La dimensión que menos mejora ha experimentado es la Atención, quizás porque en el pretest obtuvo puntuaciones más altas. De hecho, cuatro de los alumnos han bajado sus puntuaciones en esta dimensión. Por su parte, tanto la dimensión de Claridad como Reparación han obtenido puntuaciones más elevadas en relación con el pretest. Algunos alumnos, incluso, han mejorado en hasta el doble.

**Análisis de las respuestas de la Evaluación Personal del programa.**

Tras analizar las respuestas de los alumnos a las 8 preguntas de la Evaluación Personal, se obtienen las siguientes conclusiones. Por un lado, la totalidad de los alumnos (excepto uno) afirman que les ha gustado el programa, y sobre todo, que les ha servido

y se consideran más emocionalmente inteligentes. No obstante, todos coinciden que el aprendizaje hubiera sido mayor y serían más inteligentes emocionales si el programa hubiera durado más tiempo.

Por otra parte, todos valoran con notas entre el 7 y el 9.5 el programa así, destacando la parte práctica del mismo. Como punto negativo puntualizan la corta duración del programa y el hecho de que algunas actividades no pudieron ser finalizadas por falta de tiempo.

### **Análisis general.**

Los resultados de la evaluación final realizada mediante el TMMS-24 y la evaluación personal de cada alumno dejan patente que existe una mejora de la competencia emocional de los alumnos. Asimismo, otra información recogida mediante la técnica de la observación y conversación informalmente con los alumnos avalan estos resultados.

Por un lado, se ha observado que la implicación de los alumnos ha aumentado conforme avanzaba el programa y sus contestaciones a las diferentes preguntas han aumentado en calidad y en cantidad. Esto también se puede comprobar en las reflexiones personales que han ido escribiendo en sus diarios personales.

Por otro lado, al finalizar el programa, tuvimos una conversación grupal la tutora, los alumnos y la persona que ha llevado a cabo del programa, y el feedback recibido fue muy bueno, pues los alumnos expresaron su deseo de continuar con el programa.

### **CONCLUSIONES, CONSECUENCIAS E IMPLICACIONES.**

Tomando como referencia los resultados de la evaluación final en relación con los de la evaluación inicial, podemos concluir que a nivel general, ha habido una mejora en las puntuaciones obtenidas en las tres dimensiones: claridad, atención y reparación. Asimismo, la evaluación del programa por parte de los alumnos ha sido muy favorable. El 100% de los alumnos califican con muy buena calificación el programa y, casi la totalidad de ellos, afirman que les ha parecido útil y que se consideran más emocionalmente inteligentes gracias a los conocimientos adquiridos, tanto teóricos como prácticos. Además, puntualizan que las actividades llevadas a cabo les han parecido adecuadas y de su gusto, y que gracias a ellas su inteligencia emocional ha aumentado. Como aspecto negativo, varios de los alumnos apuntan la corta duración del programa.

Por lo tanto, se puede afirmar, que tras la evaluación final, el programa ha sido un éxito y se han cumplido las expectativas. De este modo, se cierra el primer ciclo de esta investigación-acción, la cual comenzó con la observación por parte de la tutora y de los profesores de la existencia de una falta de inteligencia emocional, sobre todo a la hora de gestionar las emociones, con la posterior reflexión por parte de éstos y por mi parte, para después planificar y actuar por medio del programa. Para continuar con

la investigación-acción, a este ciclo debería seguirle otro con las mismas fases: observación, reflexión, planificación y acción.

Durante la puesta en marcha del programa he ido observado la actitud de los alumnos y sus posibles mejoras por medio de sus reflexiones en los diarios personales y de las pequeñas reflexiones grupales al final de cada sesión dónde me transmitían sus impresiones sobre las mismas. Esta información junto con la que aporta las evaluaciones personales sirve como punto de partida para comenzar el nuevo ciclo de la investigación-acción. Si no dispusiéramos de la limitación del tiempo, el siguiente paso sería reflexionar sobre la información observada y obtenida de las diferentes fuentes de información para comenzar a planificar de nuevo la segunda fase del programa y llevarlo a cabo.

En cuanto a los objetivos del programa (Conocer y regular las propias emociones y las de los demás, desarrollar una mayor competencia emocional y desarrollar la habilidad de automotivarse), no es posible afirmar que se hayan podido cumplir al máximo, pues contando con tan pocas sesiones es un hecho complicado. No obstante, gracias a la información recogida en los diarios, en la evaluación personal y observando a los alumnos, sí se puede afirmar que los objetivos marcados están en vías de cumplirse, sin ninguna duda.

Por lo tanto, a modo de conclusión, se puede afirmar que el primer ciclo de la investigación-acción ha sido un éxito pero que es totalmente necesario que continúe con los siguientes ciclos de observación, reflexión, planificación y acción para que los objetivos del programa y de la investigación-acción en sí misma, así como la hipótesis planteada, se cumplan en su totalidad.

Las consecuencias derivadas de este primer ciclo de la investigación-acción son claras. Como ha quedado patente anteriormente, el objetivo general de dicha investigación-acción ha comenzado a cumplirse. Se ha comprobado que mediante la aplicación de un programa de Educación Emocional los alumnos han mejorado su competencia emocional. Asimismo, esto tiene como consecuencia que los alumnos han mejorado en las áreas que se han tratado: se conocen mejor a sí mismos, son capaces de regular sus emociones y de automotivarse, además saben reconocer mejor las emociones en los demás y ayudarles a gestionarlas. Estas mejoras en su competencia emocional la extrapolan a su vida diaria con lo que pueden sacarle mucho provecho.

Por otro lado, se ha despertado en varios profesores un interés especial en el tema, pues varios de ellos asistieron a las sesiones como observadores. Su implicación en el ámbito de la educación emocional ha aumentado, ya que consideran que es un buen camino para la mejora de la realidad educativa en general, y de su práctica como docentes en particular.

Asimismo, otra de las consecuencias de esta investigación-acción ha sido la transformación de la realidad que ha empezado a llevarse a cabo, pues estos alumnos no habían recibido nunca ningún tipo de educación emocional y esto ha sido el principio de un largo camino, ya que tanto los alumnos como los profesores han quedado encantados con este modo de educar, teniendo en cuenta los corazones, y puede que haya comenzado esa transformación de la que se habla.

Por último, las implicaciones de la investigación-acción llevada a cabo pueden ser muy importantes, ya que si con sólo unas pocas sesiones los alumnos han mejorado su competencia emocional y son más emocionalmente inteligentes, si la investigación-acción se realizara hasta el final, aumentando el número de sesiones del programa de Educación Emocional, esta mejora mayor. Del mismo modo, se podrían ampliar los objetivos, ya que al disponer de más sesiones podrían plantearse hipótesis relacionadas con el rendimiento académico, con el nivel de felicidad o con el clima de clase, ya que han estudios que están barajando estas variables.

## BIBLIOGRAFÍA

### Investigación-acción:

Boggino, N. y Rosekrans, K. (2007) *Investigación-acción: reflexión crítica sobre la práctica educativa: orientaciones prácticas*. Madrid. MAD.

Elliot, J. (2010) *La investigación acción en educación*. Madrid. Morata.

Elliot, J. (1993) *El cambio educativo desde la investigación-acción*. Madrid. Morata.

Fuentes Aguilar, P. y Gómez Campillejo, M.A. (1991). "Aproximación teórica a la investigación acción y su proyección práctica en la realidad educativa". *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 10, 295-309.

Kemmis, S y Mactaggart, R. (1992) *Cómo planificar la investigación-acción*. Barcelona. Laertes.

Uttech, M. (2006). "¿Qué es la investigación-acción y qué es un maestro investigador?". *Revista de Educación*, 8, 139-150.

### Inteligencia emocional:

Álvarez, M., y Bisquerra, R. (1996) *Manual de orientación y tutoría*. Barcelona. Praxis.

Bisquerra, R. (2000) *Educación emocional y bienestar*. Barcelona. Praxis.

Bisquerra, R. (2005) "La educación emocional en la formación del profesorado" *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3),95-114.

Bisquerra, R. (Coord.). (2010) *La educación emocional en la práctica*. Barcelona: Ice-Horsori.

Bisquerra, R. (Coord.); Punset, *et al.* (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y en la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona).

Blasco Guiral, J.L *et al.* (2002) *Educación emocional*. Valencia. Generalitat Valenciana. Conselleria de Cultura i Educació.

Dauling, A. (1986) *Dinámica de grupos*. Ed. Anaya. Madrid.

Fernández Berrocal, P. y Extremera Pacheco, N. (2005) "La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey". *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 63-93.

Gamero Carrasco, P. (2004) "El reto de educar desde las emociones"

Goleman, D. (1996) *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

GROP (1999) *Actividades de educación emocional*. En M. Álvarez y R. Bisquerra, Manual de orientación y tutoría. Barcelona. Praxis.

Hué, C. (2007) *Pensamiento emocional*. Zaragoza: Mira Editores.

Mestre, J.M. y Fernández-Berrocal, P. (2009). *Manual de Inteligencia emocional*. Madrid: Pirámide.

Palomero Pescador, J.E. (2005) “La educación emocional, una revolución pendiente”. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 9-13.

Pascu, V (2009) *Educación emocional: programa de actividades para Educación Secundaria Obligatoria*. Las Rozas (Madrid). Wolters Kluwer.

Pascual-Ferris, V., Cuadrado-Bonilla, M. (2001). *Educación emocional. Programa de actividades para educación secundaria obligatoria*. Barcelona. Praxis.

### **Orientación por programas.**

Obiols Soler, M. (2005). “Diseño, desarrollo y evaluación de un programa de educación emocional en un centro educativo.” *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 137-152.



# ANEXOS

## **ANEXO 1: Sesión 1**

### **ACTIVIDAD 0: DIARIO PERSONAL**

#### **- Explicación:**

Los alumnos contarán con un Diario personal en el que plasmarán de manera breve todas las reflexiones personales que realicen sobre las actividades que van a llevar a cabo.

#### **- Objetivos:**

El objetivo es que interioricen los aprendizajes y las reflexiones que les aportan las actividades a realizar. Cuando se escriben los pensamientos, éstos se ordenan y tanto la reflexión como el aprendizaje son más profundos.

#### **- Temporalización:**

Se les darán 5 minutos para que escriban es sus diarias después de cada actividad realizada.

### **ACTIVIDAD 1: Test TMMS-24**

#### **- Explicación:**

Sin haber explicado nada sobre Inteligencia Emocional, los alumnos deberán contestar a las preguntas de la escala TMMS-24.

#### **- Objetivos:**

El objetivo es contrastar los resultados que obtengan este primer día con los que obtengan el último día una vez llevado a cabo el programa de Educación Emocional. Por lo tanto, se trata de un pretest.

#### **- Temporalización:**

Una vez repartido el test a cada uno de los alumnos, éstos tendrán 10 minutos para responderlo.

### **ACTIVIDAD 2: EXPLICACIÓN TEÓRICA**

#### **- Explicación:**

En primer lugar, los alumnos deberán escribir de manera muy breve en sus diarios personales qué creen que es la Inteligencia Emocional. A continuación, se les pondrá un power point explicativo, donde se les hablará de manera resumida de la Inteligencia Emocional.

- **Objetivos:**

El objetivo es que aprendan qué es la Inteligencia Emocional y lo que vamos a trabajar durante estas semanas.

- **Temporalización:**

Los alumnos tendrán 5 minutos para contestar a la pregunta en sus diarios. Por otro lado, la exposición durará 10 minutos. Por lo tanto la duración final de esta actividad es de 15 minutos.

### **ACTIVIDAD 3: PRÁCTICAS DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES.**

- **Explicación:**

La actividad comienza con una breve introducción sobre qué son las inteligencias múltiples de Gardner. Seguidamente, se les entrega a los alumnos una hoja donde aparecen definidas las 8 inteligencias, de las cuales deben escoger aquella en la que destaquen. A continuación, habrá una puesta en común con los compañeros. Después, se les explicará la relación entre las inteligencias interpersonal e intrapersonal y ser inteligente emocionalmente. Para finalizar, deberán escribir de manera resumida en sus diarios personales por qué han escogido dicha inteligencia.

- **Objetivos:**

El objetivo es reflexionar sobre sus propias inteligencias e interiorizar qué dos hay que trabajar para ser inteligentes emocionales.

- **Temporalización:**

La actividad al completo tendrá una duración de 15 minutos.

### **ACTIVIDAD 4: ¿QUÉ ME PONE?**

- **Explicación:**

La actividad consiste en pensar qué es lo que más les gusta de sus vidas, aquello que les da fuerza e ilusión para levantarse cada mañana. Después tienen que contestar a estas preguntas: ¿Por qué? ¿Qué siento cuando lo tengo? ¿Qué siento cuando no lo tengo? Tras responder estas cuestiones las pondrán en común con una pareja y posteriormente con toda la clase.

- **Objetivos:**

El objetivo es comenzar a reflexionar sobre uno mismo, destacando aquello que es más importante para todos ellos.

- **Temporalización:**

La actividad al completo tendrá una duración de 10 minutos.

### **ACTIVIDAD 5: ¿QUÉ NECESITO TRABAJAR MÁS?**

- **Explicación:**

Para finalizar la sesión, los alumnos deberán escribir en sus diarios personales cuál de los 5 aspectos explicados (automotivación, control de las emociones, autoconocimiento, habilidades sociales o empatía) quieren trabajar más a lo largo de las siguientes sesiones, y sobre todo, cuál de ellos consideran que deberían trabajar más personalmente.

- **Objetivos:**

El objetivo es conocer las necesidades de los alumnos y lo que pretenden mejorar con las sesiones posteriores para ajustar dichas sesiones a sus gustos y sobre todo a sus necesidades. Servirá como apoyo a los resultados de pretest, ya que estos resultados nos aportan información relacionada con los puntos en los que necesitan mejorar más estos alumnos (atención, claridad o reparación)

- **Temporalización:**

La actividad durará 5 minutos.

## Materiales necesarios sesión 1:

### 1. TMMS-24

#### INSTRUCCIONES:

*A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y decida la frecuencia con la que usted cree que se produce cada una de ellas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.*

*No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.*

1	2	3	4	5
NUNCA	RARAMENTE	ALGUNAS VECES	CON BASTANTE FRECUENCIA	MUY FRECUENTE MENTE

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5

14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

## EVALUACIÓN

### *Componentes de la IE en el test*

#### Definición

<b>Percepción</b>	<p>Soy capaz de <i>sentir y expresar</i> los sentimientos de forma adecuada</p> <p><b>Sume los items del 1 al 8</b></p>
<b>Claridad</b>	<p><i>Comprendo</i> bien mis estados emocionales</p> <p><b>Sume los items del 9 al 18</b></p>
<b>Regulación</b>	<p>Soy capaz de <i>regular los</i> estados emocionales correctamente</p> <p><b>Sume los items del 19 al 24</b></p>

	<b>Puntuaciones</b> <i>Hombres</i>	<b>Puntuaciones</b> <i>Mujeres</i>
<b>Percepción</b>	Debe mejorar su percepción: presta poca atención < 21	Debe mejorar su percepción: presta poca atención < 24
	Adecuada percepción 22 a 32	Adecuada percepción 25 a 35
	Debe mejorar su percepción: presta demasiada atención > 33	Debe mejorar su percepción: presta demasiada atención > 36

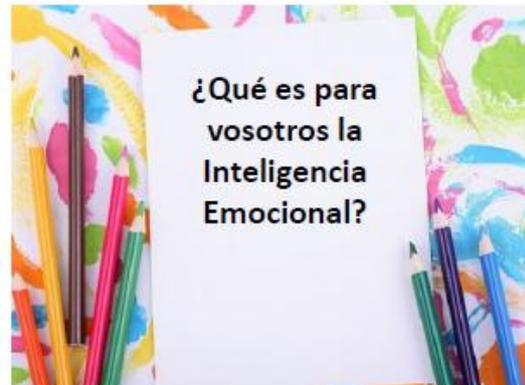
## Claridad

<i>Hombres</i>	<i>Mujeres</i>
Debe mejorar su claridad < 25	Debe mejorar su claridad < 23
Adecuada claridad 26 a 35	Adecuada claridad 24 a 34
Excelente claridad >36	Excelente claridad > 35

## Regulación

<i>Hombres</i>	<i>Mujeres</i>
Debe mejorar su regulación < 23	Debe mejorar su regulación < 23
Adecuada regulación 24 a 35	Adecuada regulación 24 a 34
Excelente regulación > 36	Excelente regulación > 35

## 2. Power point presentación inteligencia emocional.



¿Quiénes fueron los pioneros?

PETER SALOVEY



JOHN MAYER



DANIEL GOLEMAN



1995

- Concepto más accesible.
- Más allá del mundo de la investigación psicológica.
- Después: numerosa literatura.

¿Qué es la Inteligencia Emocional?



1. Capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos.

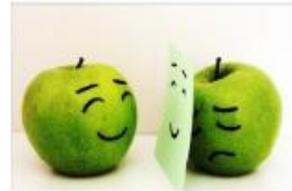


2. Capacidad de gestionar nuestros sentimientos.

### Reflexionando...



3. Capacidad de reconocer los sentimientos de los demás.



4. Capacidad de gestionar los sentimientos de los demás.



### CARACTERÍSTICAS

- 1) Autoconocimiento.
- 2) Control de las emociones.
- 3) Automotivación.
- 4) Conciencia social / Empatía.
- 5) Control de las relaciones / Habilidades sociales.

### EDUCACIÓN EMOCIONAL

- Ámbito educativo.
- Destrezas y habilidades mejorables con la educación.
- Desarrollo de competencias.
- Desde las primeras etapas.



### EDUCAR DE LOS CORAZONES



### 3. Power point Inteligencias múltiples.



- No existe una única inteligencia.
- 8 tipos distintas.
- Todas las personas: todas las inteligencias en mayor o menor medida.
- Destacamos en 2 ó 3.



¿EN CUÁL DESTACAS TÚ?

#### INTELEGENCIAS EMOCIONALES

- Inteligencia interpersonal
- +  
• Inteligencia intrapersonal

### 4.

## **ejercicio sobre las Inteligencias múltiples.**

### **INTELIGENCIA LINGÜÍSTICA**

Capacidad para resolver problemas utilizando el lenguaje verbal.

Capacidad de emplear de manera eficaz las palabras, manipulando la estructura o sintaxis del lenguaje, la fonética, la semántica, y sus dimensiones prácticas.

### **INTELIGENCIA LÓGICO-MATEMÁTICA**

Capacidad para resolver problemas utilizando la lógica y la matemática.

Capacidad de manejar números, relaciones y patrones lógicos de manera eficaz, así como otras funciones y abstracciones.

### **INTELIGENCIA MUSICAL**

Capacidad para resolver problemas y generar productos utilizando el sonido y el silencio.

Sensibilidad para entonar bien.

Capacidad para percibir, distinguir, transformar y expresar el ritmo, timbre y tono de los sonidos musicales.

### **INTELIGENCIA CINÉTICO-CORPORAL**

Capacidad para resolver problemas y generar productos utilizando partes del cuerpo o el cuerpo.

Habilidad para usar el propio cuerpo para expresar ideas y sentimientos, y sus particularidades de coordinación, equilibrio, destreza, fuerza, flexibilidad y velocidad.

### **INTELIGENCIA ESPACIAL**

Capacidad para resolver problemas utilizando modelos y representaciones espaciales.

Habilidad de apreciar con certeza la imagen visual y espacial, de representarse gráficamente las ideas, y de sensibilizar el color, la línea, la forma, la figura, el espacio y sus relaciones.

### **INTELIGENCIA NATURALISTA**

Capacidad para reconocer y clasificar especies, organismos, animales y plantas, así como para cuidarlos, domesticarlos e interactuar con ellos.

### **INTELIGENCIA INTRAPERSONAL**

Capacidad para formarse una imagen y un modelo ajustado de uno mismo, así como de actuar de forma coherente con él.

Habilidad para conocer los aspectos internos de uno mismo: estar en contacto con la vida emocional propia, discriminar entre las distintas emociones y recurrir a ellas para reconocer y orientar la propia conducta, disponer de una imagen de sí mismo ajustada y una gama de valores positivos para su grupo social.

### **INTELIGENCIA INTERPERSONAL**

Capacidad para entender a las otras personas.

Sensibilidad a los estados de ánimo y pensamientos de los demás.

Habilidad de distinguir y percibir los estados emocionales y signos interpersonales de los demás, y responder de manera efectiva a dichas acciones de forma práctica.

**Yo soy \_\_\_\_\_**

## **ANEXO 2: Sesión 2**

### **ACTIVIDAD 1: CUESTIONARIO PERFIL PERSONAL**

#### **- Explicación:**

Los alumnos deberán rellenar el Cuestionario de Perfil Personal y tras esto, serán ellos los que analicen sus respuestas, para que identifiquen en qué habilidades destacan y en cuáles necesitarían mejorar. Después, en sus diarios escribirán, por una parte, en qué les beneficia tener esa habilidad en la que destacan, y por otra, cómo pueden mejorar aquella que no tienen tan desarrollada.

#### **- Objetivos:**

El objetivo es que tras leer las diferentes preguntas y reflexionar la respuesta más ajustada a sí mismo, los alumnos sean capaces de definir mejor su propio yo personal.

#### **- Temporalización:**

La duración de esta actividad será de 15 minutos.

### **ACTIVIDAD 2: QUÉ QUIERO, QUÉ TENGO, CÓMO SOY, A DÓNDE QUIERO IR**

#### **- Explicación:**

Los alumnos tendrán que reflexionar y contestar a estas cuatro preguntas. A continuación se hará una puesta común en la que compartirán de manera resumida sus respuestas con el resto de compañeros.

#### **- Objetivos:**

El objetivo es ahondar en su interior, parar a reflexionar y llegar a conocer la respuesta verdadera de esas cuatro preguntas, con el objetivo final de un mayor y mejor autoconocimiento.

#### **- Temporalización:**

La actividad tendrá una duración total de 15 minutos.

### **ACTIVIDAD 3: ¿CÓMO SOY YO?**

#### **- Explicación:**

Los alumnos deberán escribir en sus diarios personales su punto fuerte y su punto débil. A continuación, se colocarán en círculo y antes de ponerlo en común, deberán pensar el punto fuerte y el punto débil de cada uno de sus compañeros. Seguidamente se harán rondas en las que se les diga a cada uno aquello que han pensado de los demás. Al acabar, cada uno dirá su punto fuerte y débil.

- **Objetivos:**

El objetivo es mejorar el conocimiento de uno mismo por un lado, y por otro de procurar ver las cosas buenas de los demás y aprender de ellas y ver los defectos para pensar si hay o no hay esos mismos defectos en nosotros mismos.

- **Temporalización:**

La duración de esta actividad será de 15 minutos.

**ACTIVIDAD 3: ¿CÓMO ACTUARÍA YO?**

- **Explicación:**

Se les contará a los alumnos 4 situaciones diferentes de la vida diaria y ellos deberán escribir en su diario personal cómo actuarían y como se sentiría. Después se pondrá en común.

Dichas situaciones serán las siguientes:

- 1) Has discutido con tu novio/a, amigo/a porque siempre quiere tener la razón y ya estás cansado/a. Llegas a casa y tu madre te empieza a echar la bronca porque tienes la habitación desordenada. ¿Cómo reaccionas? ¿Por qué? ¿Cómo te sientes?
- 2) Llegas al colegio y uno de tus mejores amigos no te saluda y pasa olímpicamente de ti. Intentas hablarle varias veces pero sólo obtienes respuestas secas y malhumoradas. Cuando ya no aguantas más, le preguntas si le pasa algo contigo y te grita que le dejes en paz, que le estás agobiando. ¿Cómo reaccionas? ¿Por qué? ¿Cómo te sientes?
- 3) Un día te levantas por la mañana y te notas sin ganas. Estás más sensible de lo normal, te entran ganas de llorar por todo o te sale un muy mal genio y la pagas con los que más quieres. ¿Eres capaz de saber por qué te sientes de esa manera? ¿Qué haces para solucionar esta situación?
- 4) Te han dado una muy buena noticia (imagina la que tú quieras) y estas realmente feliz. ¿Cómo lo expresas? ¿Lo compartes con alguien? ¿Cómo te gusta que la gente lo comparta contigo?

- **Objetivos:**

El objetivo es ser capaces de analizar las situaciones y de conocer los sentimientos que provocan para saber gestionarlos.

- **Temporalización:**

La duración de esta actividad será de 15 minutos.

### **ACTIVIDAD 5: ¿CÓMO SÉ CÓMO ME SIENTO?**

- **Explicación:**

Los alumnos contestaran a las siguientes preguntas y se hará una puesta en común por grupos de 4. Las preguntas serán:

- Yo sé que estoy feliz cuando siento que...
- Yo sé que estoy triste cuando siento que...
- Yo sé que estoy enfadado cuando siento que...
- Yo sé que tengo celos cuando siento que...
- Yo sé que he tenido un mal día cuando siento que...
- Yo sé que he tenido un buen día cuando siento que...

- **Objetivos:**

El objetivo es ser capaces de relacionar nuestros sentimientos con nuestros estados de ánimo.

- **Temporalización:**

La actividad tendrá una duración total de 10 minutos.

## Materiales sesión 2.

### 1. Power point Autoconocimiento.

#### AUTOCONOCIMIENTO



- ❖ Habilidad para identificar y reconocer los propios sentimientos.
- ❖ Habilidad para tener en cuenta nuestros sentimientos cuando razonamos o solucionamos problemas.
- ❖ Habilidad para desglosar el amplio y complejo repertorio de señales emocionales y etiquetar las emociones.

#### TALES DE MILETO

“La cosa más difícil del mundo es conocerse a uno mismo”



Saber cómo estamos emocionalmente es el primer paso hacia el gobierno de nuestros sentimientos.

#### ¿POR QUÉ ES DIFÍCIL?

- Buscamos escapatorias cuando no se queremos mirar dentro de uno mismo = muy fácil.
- Buscamos causas exteriores a las que culpar.
- Sentimientos que no cruzan el umbral de la conciencia.

Una buena parte de nuestra vida emocional tarda en aflorar a la superficie.

#### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA EDUCACIÓN?

- Esconden sus sentimientos.
- Excesivo pudor.
- “Bien” o “Mal” = vocabulario emocional muy reducido.
- No saben discernir lo que ocurre en su interior ni expresarlo con palabras.
- Ignoran el motivo de sus sentimientos.

#### ¿CÓMO MEJORAR?

- Pensar, leer y hablar sobre sentimientos.
- Mindfulness
- Una vez que tomamos conciencia de nuestros verdaderos sentimientos:
  - Evaluarlos con mejor acierto.
  - Decidir dejar de lado unos.
  - Alentar otros.

Quien se conoce bien, puede apoyarse en sus puntos fuertes para actuar sobre sus puntos débiles, y así corregirlos y mejorarlos.

### **ANEXO 3: Sesión 3**

#### **ACTIVIDAD 1: LA FURIA Y LA TRISTEZA.**

- **Explicación:**

Los alumnos escucharán el relato de Jorge Bucay y deberán realizar una reflexión personal en sus diarios personales tras realizar en común un comentario general del mismo.

- **Objetivos:**

El objetivo es reflexionar sobre el relato y extrapolarlo a su vida personal. Con esta actividad se pretende que sean capaces de discernir entre el sentimiento de tristeza y el de furia en su vida cotidiana y de gestionar ambos dos.

- **Temporalización:**

La duración de esta actividad será de 10 minutos.

#### **ACTIVIDAD 2. INTRODUCCIÓN A LA TÉCNICA DEL MINDFULNESS**

- **Explicación:**

Se proyectará un power point donde se les explicará en qué consiste la técnica del mindfulness, sus objetivos y sus beneficios. Asimismo, se les explicarán varias técnicas y deberán llevar a cabo una de ellas a modo de ejemplo. Además, se les animará a realizar una de dichas técnicas cada día de la semana.

- **Objetivos:**

El objetivo es aprender a alcanzar la atención plena y obtener los beneficios de esta técnica en sus vidas diarias.

- **Temporalización:**

La duración de esta actividad será de 20 minutos.

#### **ACTIVIDAD 3. ¿QUÉ SUCEDE CUANDO ME CONTRADICEN?**

- **Explicación:**

Los alumnos se pondrán en parejas y buscarán un lugar en el aula donde puedan hablar sin molestar ni ser molestados. La consigna que se les dará será la siguiente: uno de los compañeros será A y otro B. el compañero A pensará en una propuesta para hacer juntos el sábado por la tarde. El compañero B se negará a realizar esa propuesta argumentando contra ella. A tendrá que tratar de convencer a B. Tras 5 minutos se intercambiaran los papeles. Para acabar la actividad deberán responder en

sus diarios personales las siguientes cuestiones: ¿Cómo os habéis sentido cuando eras A? ¿Os venía algún tipo de impulso? ¿Y cuando erais B? ¿Cómo percibíais a A? ¿Qué hacíais entonces? ¿En qué papel os sentíais más cómodos? ¿Qué conclusiones personales podéis sacar?

- **Objetivos:**

Los objetivos de esta actividad son experimentar sentimientos de frustración, rabia y contrariedad, identificar cómo actúan los alumnos ante ellos y valorar la funcionalidad del tipo de estrategias que utilizan para conseguir sus objetivos.

- **Temporalización:**

La duración de esta actividad será de 20 minutos.

**ACTIVIDAD 4. VISIONADO ESCENA “EN BUSCA DE LA FELICIDAD”**

- **Explicación:**

Se proyectará una escena de la película de “En busca de la felicidad” y tras su visionado los alumnos deberán reflexionar sobre la misma en sus diarios personales. Este es el enlace de Internet: <https://www.youtube.com/watch?v=InGf0qOHTUo&hd=1>

- **Objetivos:**

El objetivo es reflexionar sobre la automotivación y desarrollar la automotivación intrínseca.

- **Temporalización:**

La duración de esta actividad será de 10 minutos.

## Materiales sesión 3.

### 1. Power point Control emocional.

# CONTROL EMOCIONAL

## Reflexionando...



Por favor, espere

- Habilidad para regular las emociones de uno mismo, moderando las emociones negativas e intensificando las positivas.
- Manejo de nuestro mundo interpersonal.

### Objetivo:

- Regulación consciente de las emociones para lograr un crecimiento emocional e intelectual.

### ¿Cómo?

- Modificando la forma, la frecuencia, la intensidad o la duración de la experiencia emocional.

### Microcompetencias.

- Expresión emocional adecuada.
- Regulación de emociones y sentimientos.
- Habilidades de afrontamiento.
- Competencia para autogenerar emociones positivas. (Automotivación).

### 2. Power Point Introducción al Mindfulness.

## 2. INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA

### ¿QUÉ ES?

- Prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación.
- Vivir AQUÍ y AHORA.
- Desviar tu atención del mundo externo para dirigirla hacia tu interior.
- **Objetivo general:** aprender a relacionarnos de manera directa con aquello que está ocurriendo en nuestras vidas en este mismo instante.

### Objetivos específicos.

- Ver las cosas con mayor claridad y serenidad.
- Aumentar de la conciencia de si mismo.
- Disminuir la reacción frente a experiencias desagradables.
- Aumentar el equilibrio emocional.
- Aumentar la calma y la paz.
- Aumentar la aceptación de uno mismo.

### Beneficios.

- Desarrollo de habilidades para manejar de manera más efectiva situaciones de estrés y ansiedad.
- Mayor habilidad para la relajación.
- Toma de conciencia de la relación entre el cuerpo, la mente y las emociones.
- Mayor nivel de entusiasmo y alegría.
- Mayor comprensión de uno mismo y del mundo.

### TÉCNICAS

- Un minuto.
- Observación consciente.
- Los 10 segundos.
- Señales de atención.

## ANEXO 4: Sesión 4

### ACTIVIDAD 1: LENGUAJE NO VERBAL.

- **Explicación:**

Los alumnos se pondrán en parejas. A cada miembro se le dará 4 dibujos de caras con diferentes expresiones emocionales que deberán imitar. Al mismo tiempo, su compañero deberá adivinar de qué emoción se trata. Las emociones a imitar son tristeza, alegría, enfado, cansancio, indiferencia, preocupación, miedo, asombro, relajación, nerviosismo, etcétera. A continuación, deberán contestar en el diario si les ha resultado difícil o fácil reconocer las emociones que representaba el compañero y por qué.

- **Objetivos:**

El objetivo es Ser consciente de la importancia de la dimensión no verbal de la comunicación.

- **Temporalización:**

La duración de esta actividad será de 10 minutos.

## **ACTIVIDAD 2: CANCIONES**

- **Explicación:**

Los alumnos deberán escuchar 4 canciones diferentes y anotar en sus cuadernos los sentimientos que creen que debían sentir los autores de dichas canciones en el momento en el que las compusieron. Las canciones serán: Indestructibles de la Habitación roja, La marcha de Radetzky de Satrauss, Niño Soldado de Ska-p y Requiem de Mozart.

1. <https://www.youtube.com/watch?v=vl8p4qah6H8>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=MobMllyybns>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=-g8TrRXyAoU>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=sPlhKP0nZII>

- **Objetivos:**

El objetivo es ponerse en el lugar del cantante y analizar lo que quiere expresar tanto con la letra como con la música, con el fin último de trabajar la empatía.

- **Temporalización:**

La duración de esta actividad será de 15 minutos.

## **ACTIVIDAD 3: PONTE EN MIS ZAPATOS.**

- **Explicación:**

Los alumnos tendrán que escribir en un folio de manera anónima una experiencia personal en la cual hayan experimentado un gran sentimiento, ya sea tristeza, alegría, enfado, miedo... Después, se repartirán dichos folios al azar y los alumnos leerán la experiencia de un compañero anónimo y deberán contestar a estas preguntas: ¿Cómo me hubiera sentido yo? ¿Cómo hubiera actuado en su lugar? Para acabar, cada alumno cogerá su folio personal y leerá las contestaciones de su compañero a su experiencia.

- **Objetivos:**

El objetivo es mejorar la capacidad de entender lo que otro individuo siente y responder en consecuencia.

- **Temporalización:**

La duración de esta actividad será de 15 minutos.

#### **ACTIVIDAD 4. ROLE PLAYING ASERTIVIDAD.**

- **Explicación:**

Se pedirán 3 voluntarios. Cada uno de ellos actuará según su rol de pasivo, agresivo o asertivo, enfrentándose a un compañero en una discusión. El resto de alumnos deberán observar dichas actuaciones y analizarlas. Se hará un comentario grupal. Por último, en sus diarios escribirán cómo suelen actuar cuando están en medio de un conflicto.

- **Objetivos:**

El objetivo es trabajar la asertividad, experimentar y diferenciar los comportamientos verbales y no verbales asertivos, sumisos y agresivos, así como, aumentar la conciencia de nuestro comportamiento asertivo.

- **Temporalización:**

La duración de esta actividad será de 15 minutos.

#### **ACTIVIDAD 3: ESCUCHA ACTIVA.**

- **Explicación:**

Para comenzar la actividad, se les explicará por medio de un power point en qué consiste la escucha activa. A continuación, se pondrán en parejas y deberán mantener dos conversaciones en las que deberán escuchar de manera activa por turnos. Mientras uno de los dos es el que practica este tipo de actitud, el otro compañero irá marcando en un folio los ítems que cumple su compañero en relación con la escucha activa.

- **Objetivos:**

El objetivo es mejorar la capacidad de escucha activa.

- **Temporalización:**

La duración de esta actividad será de 10 minutos.

## Materiales para la sesión 4.

### 1. Power point Conciencia social y habilidades sociales.



### 2. Dibujos caras.

### 3. Textos actividad asertividad.

- Actitud agresiva:
  - Ofendemos verbalmente (humillamos, amenazamos, insultamos,...).
  - Mostramos desprecio por la opinión de los demás.
  - Estamos groseros, rencorosos o maliciosos.
  - Hacemos gestos hostiles o amenazantes. Empleamos frases como: "Esto es lo que pienso, eres estúpido por pensar de otra forma", "Esto es lo que yo quiero, lo que tú quieres no es importante", "Esto es lo que yo siento, tus sentimientos no cuentan", "Harías mejor en...", "Ándate con cuidado...", "Debes estar bromeando...", "Si no lo haces...", "Deberías..."
- Actitud asertiva:
  - Decimos lo que pensamos y cómo nos sentimos.
  - No humillamos, desagradamos, manipulamos o fastidiamos a los demás.
  - Tenemos en cuenta los derechos de los demás.

- Empleamos frases como: “Pienso que...”, “Siento...”, “Quiero...”, “Hagamos...”, “¿Cómo podemos resolver esto?”, “¿Qué piensas”, “¿Qué te parece?”,...
- Hablamos con fluidez y control, seguros, relajados, con postura recta y manos visibles, utilizamos gestos firmes sin vacilaciones, miramos a los ojos.
- Actitud pasiva:
  - Dejamos que los demás violen nuestros derechos.
  - Evitamos la mirada del que nos habla.
  - Apenas se nos oye cuando hablamos.
  - No respetamos nuestras propias necesidades.
  - Nuestro objetivo es evitar conflictos a toda costa.
  - Empleamos frases como: “Quizá tengas razón”, “Supongo que será así”, “Bueno, realmente no es importante”, “Me pregunto si podríamos...”, “Te importaría mucho...”, “No crees que...”, “Entonces, no te molestes”,...
  - No expresamos eficazmente nuestros sentimientos y pensamientos.

#### **4. Actividad escucha activa:**

##### **¿Qué ítems ha cumplido tu compañero?**

1. No ha interrumpido.
2. No ha juzgado.
3. No ha contado su “historia” en vez de escucharte.
4. No ha contrargumentado: el otro dice "me siento mal" y tú respondes "y yo también".
5. Ha resumido: " Si no he escuchado mal...; "Vamos que lo que me estás diciendo es...".
6. Ha mirado a los ojos.
7. Ha asentido con la cabeza.
8. Ha parafraseado (decir lo mismo con otras palabras).
9. Refuerzo positivo corporal: se ha inclinado hacia ti.
10. Ha preguntado sobre las ideas clave del mensaje.
11. Ha mostrado interés.

**5. Reglas de escucha activa:**

**REGLAS DE LA ESCUCHA ACTIVA**

- 1.- Actitud positiva hacia la escucha. Actualiza la motivación por la que uno escucha.
- 2.- Deja tus emociones, tus juicios y opiniones antes de comenzar la entrevista.
- 3.- Debes parecer un oyente activo.
- 4.- Mira a los ojos del emisor.
- 5.- Presta atención al lenguaje corporal de tu interlocutor. Descubre qué es lo que quiere comunicarte.
- 6.- Escucha el tono de la voz, la intensidad. Las palabras con diferentes tonos tienen significados distintos.
- 7.- Sigue el ritmo de tu interlocutor. Todo el mundo tiene su ritmo para hablar y pensar.
- 8.- Demuestra que quieres escuchar. Evita las distracciones.
- 9.- Haz que la persona que te habla se sienta segura. Crea un ambiente de confianza y libertad.
- 10.- Actúa como un oyente alentador. Sonríe, mueve la cabeza asintiendo.
- 11.- Concéntrate en lo que dice el emisor. Piensa sólo en lo que dice.
- 12.- Escucha las ideas y los sentimientos. Ve más allá de las palabras. Descubre sus ideas, sentimientos, sus emociones.
- 13.- Trata de entender lo que la otra persona te está hablando desde su punto de vista. Ponte en su lugar. Sé empático.
- 14.- Expresa con los gestos de tu cara la emoción adecuada al mensaje del emisor.
- 15.- Detecta las palabras claves que suponen el contenido del mensaje, las ideas principales.
- 16.- Reflexiona constantemente sobre las palabras claves.
- 17.- No interrumpas. No seas impaciente. Deja hablar a tu interlocutor.
- 18.- Haz transacciones suaves entre los papeles de escucha y orador.
- 19.- Limita el tiempo que dedicas a hablar.
- 20.- Alienta a tu interlocutor para que siga hablando con expresiones como sí, de acuerdo, ya...

- 21.- Repite las palabras que has escuchado de vez en cuando. Parafrasea.
- 22.- Pregunta sobre las ideas claves del mensaje.
- 23.- Solicita ampliación sobre lo que no entiendas.

## **ANEXO 5: Sesión 5.**

### **ACTIVIDAD 1: POSTEST TMMS-24**

#### **- Explicación:**

Los alumnos volverán a realizar el test TMMS-24 de manera individual.

#### **- Objetivos:**

El objetivo es recoger los nuevos resultados para compararlos con los obtenidos en el pretest.

#### **- Temporalización:**

La duración será de 10 minutos.

### **ACTIVIDAD 2: EVALUACIÓN PERSONAL**

#### **- Explicación:**

Los alumnos contestarán de manera individual a las siguientes cuestiones:

- 1) ¿Me ha servido para algo este programa? ¿Por qué?
- 2) ¿He aprendido algo? ¿Qué?
- 3) ¿Soy más inteligente emocionalmente? ¿Por qué?
- 4) ¿Qué es lo que más me ha gustado? ¿Por qué?
- 5) ¿Qué es lo que menos? ¿Por qué?
- 6) ¿He echado algo en falta que no se haya trabajado? ¿Por qué?
- 7) ¿Crees que serías más inteligente emocionalmente si hubiera durado más tiempo el programa? ¿Por qué?
- 8) ¿Qué valoración final le das al programa? ¿Por qué?

#### **- Objetivos:**

El objetivo es que ellos mismos reflexionen sobre el programa que han llevado a cabo y por otro lado, utilizar sus respuestas para el análisis del programa y las conclusiones.

#### **- Temporalización:**

Una vez repartido el cuestionario, los alumnos contarán con entre 15 y 20 minutos para responder a las preguntas.



5. ¿Qué es lo que menos? ¿Por qué?

6. ¿He echado algo en falta que no se haya trabajado? ¿Por qué?

7. ¿Crees que serías más inteligente emocionalmente si hubiera durado más tiempo este programa? ¿Por qué?

8. ¿Qué valoración final le das al programa? ¿Por qué?

