

PROGRAMA DISEMFE: EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN EMOCIONAL. UNA EXPERIENCIA EN SECUNDARIA

Fátima Pérez Portillo

Profesora de Lengua y Literatura

taifas13@gmail.com

José Clares López

Universidad de Sevilla

jclares@us.es

RESUMEN:

El siguiente trabajo tiene por objetivo presentar los resultados habidos en la implementación del programa DISEMFE para la expresión y comunicación emocional en un grupo de segundo curso de la ESO en un centro privado y bilingüe sito en la isla de Gran Canaria : Colegio Canterbury durante el tercer trimestre del presente año académico. Exponemos en las distintas secciones las actividades realizadas, sus objetivos , los instrumentos de recogida de la información así como los resultados obtenidos, un registro de incidentes críticos y las conclusiones del proceso de implementación.

Palabras Clave: expresión emocional, comunicación emocional, programa DISEMFE, educación emocional , secundaria.

ABSTRACT:

The following paper is presenting an educational experience in secondary by implementing a programme which is meant to develop emotional expression and communication. This experience took place in a bilingual school in Gran Canaria: Canterbury School. This research includes a description of aims's activities, the content of the activities in themselves, and teachers and students assessments. Finally a record of significant events and conclusions are set.

Keywords: emotional expression, emotional communication, DISEMFE programme, emotional education, secondary school.

1.- INTRODUCCIÓN

En la última década en nuestro país se ha producido un interés notable por introducir la educación emocional en las aulas. Existe una amplia variedad de modelos en esta dirección que han ido aportando mejoras en el conocimiento de las emociones. Sea cual sea el modelo elegido todos concluyen que “en cualquier edad es primordial el desarrollo de la inteligencia emocional, ya que nos ayuda a conocernos mejor como personas y a comprender mejor a los demás” (López Cassá, 2011). Para hacer que esto ocurra es precisa la creación e implementación de programas que desarrollen la conciencia emocional y faciliten su expresión y su comunicación. Nuestro sistema educativo aun no está dotado de programas eficaces que permitan el trabajo emocional en las aulas, pues es algo que al parecer todavía no se considera prioritario en el mundo educativo. Las emociones parecen estar disociadas de todo cuanto hacemos en el mundo académico, y esta separación se mantiene pues nos parece que con ella dotamos a los procesos de aprendizaje de un carácter de seriedad y eficiencia. Esta seriedad y eficacia es solo en apariencia, puesto que es a través de nuestras emociones como llegamos a formar nuestros pensamientos y estos se convierten en los ejecutores de nuestros actos de una forma efectiva. En este sentido el programa DISEMFE está creado para propiciar el desarrollo de la conciencia emocional así como la expresión y la comunicación de estas emociones, pues “es crucial aprender a gestionar nuestras emociones de forma que podamos prevenir emociones negativas y autogenerar aquellas que son positivas con ello podemos mejorar nuestro bienestar emocional que es sinonimo de felicidad” (García Navarro, 2011). Preguntarnos qué sentimos y por qué nos sentimos así son herramientas sencillas pero básicas para iniciar una adecuada expresión de nuestras emociones. Este programa pretende abrir ese espacio y dedicar ese tiempo en el aula a la reflexión sobre las emociones de experiencias cotidianas y a su expresión, encontrando en este hábito una vía para la prevención de tensiones emocionales que puedan interferir de forma negativa en la vida socio-académica del alumnado, ya que, “las emociones son las que nos hacen estremecer, las que hacen que una experiencia la recordemos toda la vida, las que tocan las fibras más hondas de nuestra sensibilidad.” (Clares-López, J:2014). Es relevante por lo tanto que en el aula se traten y se manifiesten pues, escribir lo que se siente es meter una mano en

el alma, buscar con los ojos cerrados las experiencias que se mezclan entre los dedos, sacarlas a la luz vestidas de palabras y dejar que los demás las interpreten con el tamiz de sus propias experiencias (Clares-López, J.:2014). Permitir a los alumnos experimentar con sus emociones es también favorecer el encuentro con sus deseos y gustos lo que les dará la oportunidad de hallar los talentos que llevan dentro y que podrán convertir en habilidades y capacidades. Llevar a cabo un programa de este tipo es un ejercicio de valentía, al poner desnudo el corazón bajo el sol de los ojos del otro. Hay que convertir la vergüenza en confianza para que no te quemen los rayos insensibles a lo ajeno. Pero cuando lo consigues el poder de tu fuerza interior se multiplica y te hace indestructible al rechazo. (Clares-López, J.:2014). La experiencia de este programa nos revela que la fuerza interior proveniente de la expresión de las emociones consigue por si sola variar positivamente la actitud de los discentes hacia ellos mismos y hacia los demás, así como enfrentar situaciones cotidianas desde una emoción positiva facilitando el bienestar personal y comunitario.

2. DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA

Podríamos decir que la finalidad del programa es mejorar la vida académica, personal y social del alumnado, a través de la reducción o prevención de tensiones emocionales que puedan interferir en la vida socio-académica del estudiante.

Aunque las actividades desarrolladas tocan muchas áreas, hay principalmente dos a las que se intenta llegar. Se trata de la Expresión y Comunicación Emocional, y la Iniciación a la Expresión Emocional Escrita y otros formatos.

Con estas actividades se introduce al alumnado en la expresión escrita de manera sencilla y pausada con la pretensión de que no se sienta incapaz de desarrollarla ni de que le faltan recursos para ello.

3.- PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. - Contexto.

En marzo de 2015 se decide implementar el programa DISEMFE en un centro privado y bilingüe de educación secundaria de la isla de gran canaria, Canterbury School. El proyecto estaba destinado a los alumnos de segundo de la ESO de dicho colegio. En concreto, la investigación se desarrolla con un grupo de un total de 22 alumnos y alumnas. Estos alumnos y alumnas están entre los 13 y los 14 años de edad y pertenecen a un nivel socio económico y cultural medio – alto.

Las actividades se planificaron para realizar una sesión de forma quincenal. Cada una de estas sesiones tuvo una duración de 30 minutos. Dado que la implementación del programa se efectuó en el último trimestre del curso solo se pudieron realizar cinco de las diez actividades que conforman el programa en su totalidad.

3.2.- Objetivos de la Investigación

Esta investigación tiene como objetivo fundamental saber si nuestro alumnado identifica sus propias emociones y la de los demás compañeros. Además, la investigación tiene también como propósito observar y conocer las formas de expresión que los alumnos y las alumnas emplean en relación a sus emociones. También nos proponemos valorar la importancia que para ellos y ellas tiene el hecho de la expresión de las propias emociones y las de otros. Finalmente, el proceso investigador tiene en cuenta la valoración del alumnado respecto a las actividades realizadas.

3.3.- Instrumentos de recogida de información

Como instrumentos de recogida de esta información , hemos empleado los siguientes

- *Pre-test: con él recogemos las opiniones de los estudiantes antes de realizar el programa.*
- *Contenido de las actividades: cada una de las actividades nos aporta información sobre qué han sentido los estudiantes y por qué ante las imágenes proyectadas.*

- *Post-test: Este test recoge las opiniones de los alumnos y las alumnas tras haber realizado las actividades.*
- *Test de evaluación del alumnado: Con este test recopilamos información sobre las opiniones del alumnado respecto a las actividades realizadas.*
- *Test de evaluación del profesorado: este test recaba la valoración del profesorado sobre el programa.*
- *Registro de incidentes críticos: aporta las incidencias habidas en el desarrollo de las sesiones.*

4. RESULTADOS

4.1.- Pre test y Post- test.

El pre test se compone de un total de 33 preguntas formuladas en formato de elección múltiple que el alumnado respondió en una primera sesión de 30 minutos previa al inicio de la realización de las distintas actividades. El ambiente generado en el aula para la realización del mismo fue distendido de tal forma que no se relacionase con una situación de examen. No obstante los alumnos y las alumnas de este grupo expresaron a través de su silencio y su elevado nivel de concentración su interés en dar respuesta a dicho test. El 35% de los estudiantes eligieron como respuesta media la opción 3 del formulario, seguidos del 29% que eligió para su respuesta el apartado 2. El 29% restante de los alumnos diversificó su respuesta entre las restantes opciones , mientras que el 7% del alumnado añadió de motu proprio una nueva alternativa a las cuestiones planteadas: “depende” .

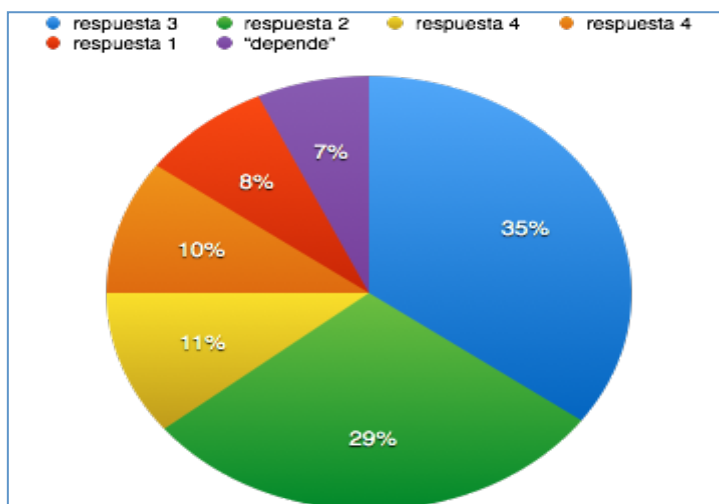


Gráfico 1: Pre- test

El post test facilitado a los alumnos una vez finalizadas las cinco actividades tuvo solo una variante respecto del pre test, en esta ocasión ningún estudiante añadió la opción novedosa de "depende". Sus respuestas siguieron en los porcentajes previos.

4.2.- Contenido de las Actividades

Actividad 1: Fotos que Hablan I

Esta actividad corresponde al área de *Expresión y Comunicación Emocional*. Se pretende que interpreten los sentimientos que piensan que están sintiendo los chicos y chicas de las fotos. No hay respuestas correctas, cada uno puede interpretar una cosa diferente. El objetivo es que saquen sus sentimientos a través de la imagen proyectada.

La variedad de respuestas ante estas imágenes fue amplia como refleja la tabla. En la primera columna se exponen las respuestas a la pregunta de la ficha *¿qué sientes?* Mientras que la segunda columna nos muestra *qué representó el juego para ellos y ellas*.

Tabla 1. Fotos que hablan 1

Foto	Pregunta A	Pregunta B
1	Felicidad, Alegría, Risa, Contenta, Relax ,Euforia.	No tiene sentido/He pensado en mis emociones/ Veo como respondo
2	Dolor, Agobio, Tristeza, Miedo, Risa, Confusión,	Me siento identificado./Me siento

	Incomodidad, Preocupación, Estupidez.	confuso./Comparto sentimientos./Fotos poco reales./ Fácil decir las emociones, difícil justificarlas.
3	Enfado, ,Culpabilidad, ,no libertad, Miedo, Vergüenza, Tristeza, Frustración.	Identificado. He vivido momentos parecidos.
4	Engaño, ,Miedo, ,Intimidación, ,Pelea, ,Enfado, Furia, ,Duda.	Me siento confuso./ Siento que no hay confianza./ Siento intimidación./ Situación común de enfado.
5	Tristeza (respuesta unánime)	Siento tristeza./ Comprendo lo que siente.

Actividad 2: Las Palabras Juguetonas

La actividad propone al alumnado un juego con palabras en el marco literario. Esta actividad se realizó en parejas y fue compartida en gran grupo. Se presentan dos poemas al alumnado y se pretende que interioricen la emoción expresada en las palabras señaladas en la composición literaria. Luego se les pide que en parejas los sustituyan por otros términos. Igual que las actividades anteriores no se consideró ninguna palabra seleccionada por los participantes ni correcta ni incorrecta. El objetivo era nuevamente la expresión de sus sentimientos a través de una composición literaria.

La siguiente tabla presenta cuales fueron las palabras elegidas por las parejas que trabajaron el juego en el marco de las composiciones literarias dadas. La tabla muestra en la primera columna la palabra presente en el poema que se les dio. La segunda columna ofrece los términos por los que fueron sustituidos. Los alumnos eligieron los antónimos de las palabras que aparecían en el poema. La excepción es *nacer*. Este termino se sustituyo por términos sinónimos.

Tabla 2: *Poema 1*

Palabra del poema	Palabra del alumno
Sollozos	Afecto, Caricias
Tristeza	Alegría.
Ausencia	Presencia.
Nacer	Florecer, Revivir, Crecer
Escuché	Observé, Oí, Atendí, Noté, Sentí, Comprendí

Tabla 3: *Poema 2*

Palabra del poema	Palabra del alumno
Flor	Carta, Rosa, Sol, Mariposa, Perla.
Vida	Risa, Mar, Luz, Calor ,Amor, Afecto.
Cariño	Amor, Melancolía ,Pasión, Cuidado.
Recuerdos	Olvidos, Mensajes, Papeles, Días, Pensamientos, Momentos, Sentimiento.
Tocar	Oler, Sentir, Pegar.
Corazón	Alma, Mano, Cuerpo, Rostro, Recuerdo.
Mano	Corazón, Pensamiento, Alma, Pecho.
Ojos	Recuerdos, Sentimientos, Miedos, Caricias.
Sentidos	Emoción, Campos, Océanos, Preocupaciones, Olvidos, Pensamientos Estrellas, Abrazos.
Jardines	Árboles, Pétalos, Sangre, Campos, Palacios.
Pasado	Olvidado Varado Recuerdo.
Sentir	Vivir Llenar Volar Sufrir Latir Sumergir Recordar.

Actividad 3: Fotos que hablan II

Esta es también una actividad del área de *Expresión y Comunicación Emocional*. Se pretende que interpreten los sentimientos que piensan que están sintiendo los chicos y chicas de las fotos.

No hay respuestas correctas, cada uno puede interpretar una cosa diferente. El objetivo es que saquen sus sentimientos a través de la imagen proyectada

En la siguiente tabla presentamos el muestreo de respuestas recogidas en relación a las preguntas formuladas al alumnado ante las fotos dadas durante la actividad. La primera columna muestra las respuestas a la pregunta *¿qué sientes?* , así como la frecuencia con la que aparecen dichas opciones. Mientras que la segunda columna nos ofrece los resultados de *qué ha significado* esta actividad al igual que la frecuencia de la misma.

Tabla 4. Fotos que hablan

Foto	Pregunta A		Pregunta B	
1	Enfado	6	Resultado fácil.	2
	Ira	5	Resultó difícil.	3
	Sorpresa	3	Me ayudó a pensar en mis sentimientos en esas situaciones.	2
	Agresividad	3		
	Risa	3		
	Miedo	2		
	Yo	1		
2	Sorpresa	10	Me ayudó a aprender qué sienten otros.	4
	Asombro	4	He compartido sus sentimientos	2
	Curiosidad	4		
	Miedo	1		
3	Tristeza	5	Me siento impotente.	3
	Dolor	4	No me parecen cosas importantes.	3
	Pena	4	Una estupidez.	2
	Exclusión	2		
	Soledad	1		
	Abandono	1		
4	Vergüenza	6	Siento confusión.	6
	Miedo	4		
	Timidez	2		
	Nostalgia	2		
	Inseguridad	1		
5	Afecto/ amor	10	Me gusta.	5
	Empatía	4	Pienso en mi.	2
	Seguridad	2		
	Consuelo	1		

Actividad 4: La Frase Escondida.

En esta actividad también inmersa en el área de Expresión y Comunicación emocional se pretende que los alumnos y alumnas expresen lo que les sugiere las imágenes dadas y que busquen y escriban una frase que resuma este sentimiento. Tal y como ocurría en anteriores actividades se eliminan los juicios de valor y todo lo sugerido es respetado.

La siguiente tabla nos muestra las respuestas a la pregunta qué sientes en la primera columna y las frases a través de las que expresaron lo que las imágenes les habían transmitido. Se especifica la ocurrencia de los ítems.

Tabla 5. La frase escondida

Foto	Respuesta A	Frec.	Respuesta B	Frec.
1	Amor	10	Una gran familia	4
	Guardería	1	Amistad de madre e hija	4
			Un abrazo entre dos seres	3
2	Soledad	5	La escuela vacía	6
	Vacaciones	1	La soledad de estudiar	4
	Clase	1	La clase no es nada sin alumnos	2
3	Libertad	6	El mar soluciona el estrés	5
	Paz	4	Libertad es conocer	3
	Mar	2	El tiempo no existe	3
	Colores	2	Los colores hacen las cosas interesantes	2
4	Comercio	5	Pueblo de pescadores	4
	Vacaciones	1	Amigos y familia	2
	Ruido	1		
5	Plantas	5	Las plantas son como las personas.	4
	Vida	4	La naturaleza es una mezcla	3
	Crecimiento	2	La naturaleza es diferente	3
			La naturaleza es una semilla	2

Actividad 5

Emoción en pareja

Con este juego queremos que dos estudiantes sean cómplices de una emoción, tanto en su descripción como en la búsqueda de una imagen que la represente. Se pretende que las parejas por turnos elijan una emoción dada en la imagen proyectada y que la asocien a una imagen. La última tabla (6) que presentamos nos muestra las palabras referidas a distintas emociones y elegidas por las parejas. También nos aportan las imágenes que los alumnos y las alumnas seleccionaron como representativas de los términos elegidos.

Tabla 6. Emoción en pareja

Palabras elegidas	Imágenes elegidas
Vergüenza	<ul style="list-style-type: none"> • una chica con la cara sonrojada. • Un chico y una chica con una caja de bombones. • Una clase con un alumno exponiendo una lección.
Miedo	<ul style="list-style-type: none"> • una niña en un rincón • un señor con la cara amarillada
Amor	<ul style="list-style-type: none"> • Corazones, flechas, parejas
Envidia	<ul style="list-style-type: none"> • Un chico que mira a una pareja de enamorados. • Un emoticono con cara de rabia

	<ul style="list-style-type: none">• Un corazón tachado.
Alegría	<ul style="list-style-type: none">• Emoticonos de caras felices y sonrientes.
Curiosidad	<ul style="list-style-type: none">• Una lupa+ Un grupo de gente hablando

4.3.- Cuestionario de Evaluación del alumnado

Tras la sesión del Post test , los alumnos responde a un cuestionario mixto en el cual tienen 5 preguntas de elección múltiple y otras tantas en las que expondrían su evaluación sobre el proceso en si.

- *¿Cómo te han parecido las actividades?: 1.-muy difíciles, 2.- difíciles,3.- normales,4.- fáciles, 5.- muy fáciles.*
- *¿Te han parecido divertidos los juegos? 1.-Me he aburrido mucho, 2.- un poco, 3.- normal, 4.-me he divertido, 5.- me he divertido mucho.*
- *¿Te han gustado las actividades? 1.- No me ha gustado nada, 2.- muy poco, 3.- normales, 4.-me han gustado, 5.-me han gustado mucho.*
- *¿Te gustaría volver a hacerlas? 1.- Nunca, 2.- pocas veces, 3.- de vez en cuando, 4.-muchas veces, 5.-siempre.*

Los resultados de las cinco primeras cuestiones muestran que los alumnos eligieron en un 80% las opciones del numero 3, un 10% eligió la opción 2, y el resto diversificó su respuesta. Se tienden así por las respuestas que han hallado el proceso de expresión y comunicación emocional como normal y bien

4.4.- Registro de Incidentes críticos.

La sesión dedicada al pre-test ocurrió en un ambiente que despertó la curiosidad del grupo. La sesión transcurrió en silencio y completa concentración en las respuestas a las preguntas del formulario. Sin embargo, algunos alumnos hicieron preguntas al considerar que ellos responderían algo que no estaba contemplado en el cuestionario. Estos mismos alumnos y de motu propio añadieron en los formularios

una nueva opción coincidiendo todos en que esta otra alternativa debía ser “depende”.

La primera actividad, provocó risas y también nerviosismo entre el alumnado. No obstante, al finalizar la misma y proponerles si querían compartir sus respuestas con el gran grupo cinco de los 22 alumnos decidieron levantarse y compartirlas con los demás compañeros. Dos de estos alumnos se distinguen por ser opuestos en sus personalidades. Por ejemplo, P.C. es un alumno espontáneo al que no le cuesta expresar sus emociones e ideas en público y así lo hizo compartiendo sus sentimientos de *confusión* ante las imágenes que había visto. Por su parte, M.M. es un alumno que tiene dificultad para comunicarse de manera pública y aun así decidió compartir sus sentimientos sobre la actividad con todos los estudiantes presentes. Para sorpresa de todos su sentimiento fue el de considerar lo realizado como una “*estupidez*”. Este mismo alumno M.M., tuvo que presentar una exposición oral sobre la lectura de un libro en la asignatura de lengua y literatura española en las semanas posteriores. Se sentía como era habitual, incómodo ante el momento de la presentación del trabajo. El resto de sus compañeros y compañeras del grupo lo animaron a que la realizase aunque finalmente se negó. P.C. tuvo con él una conversación que desembocó en un acercamiento por parte de M.M. a la profesora, solicitándole a la misma otra oportunidad para hacer su exposición, llevándola a cabo dos semanas después. Este hecho resulta de importancia dado que el alumno que había expresado su *confusión* acerca de las actividades de expresión emocional fue agente de diálogo con el alumno que había considerado la expresión de las emociones como una *estupidez*. Tanto el apoyo del grupo hacia el alumno M.M. como el interés demostrado por P.C. en animar a su compañero están en relación con la participación reciente en las actividades de expresión y comunicación emocional.

De todas las actividades realizadas “Las Palabras Juguetonas” fue la que mayor emoción despertó en los alumnos y la que de forma general consideran como la más divertida. El hecho de que las actividades se realizaron de manera alternada con las sesiones de literatura española, sirvieron de marco adecuado para aunar la emoción con la asignatura. Por su parte, D.M., mostró a lo largo de todo el proceso

de las actividades realizadas, identificación personal con las imágenes proyectadas así como haber encontrado una vía de expresión de sus sentimientos en el aula y fuera de esta. Ante las imágenes “fotos que hablan II” su respuesta a una de estas fue sorprendente : “Yo”. Demostrando no solo la identificación de su emoción sino la empatía con la persona de la imagen. Su respuesta a una foto en “la frase escondida” en la que se observa una maceta con plantas, deja de manifiesto su capacidad de síntesis a través del lenguaje del sentimiento que esta le transmitió, de una forma compleja: “*La vida crece en niveles sociales diferentes*”. D.M., fue una de las alumnas para la que el espacio provisto para escribir en la ficha de trabajo de cada actividad tuvo que ser ampliado con un folio más.

4.5.- Cuestionario de Evaluación del profesorado.

La experiencia llevada a cabo han demostrado que las emociones constituyen un pilar básico en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Es obvio que se precisa de un espacio en el ámbito escolar destinado a la expresión y comunicación emocional del alumnado. No obstante, queda de manifiesto que esto es la llave para la mejora de aprendizajes tanto académicos como de carácter social y que pueden ser de gran utilidad si se aplican a las distintas asignaturas y materias que configuran el curriculum escolar actualmente.

5.- CONCLUSIONES

Las actividades realizadas ponen sobre la mesa que el aula como cualquier otro espacio donde transcurre la vida de los seres humanos es un lugar para el aprendizaje , y el ingrediente de las emociones no puede ni debe estar ausente ya que se trata de la base sobre la que se edifica todo el constructo cognitivo. Las actividades pertenecientes al proyecto DISEMFE, sirvieron para identificar emociones, encontrar un espacio donde expresarlas libremente. Sin duda la última actividad realizada, “Emoción en Pareja” arroja los datos más valiosos del proceso de esta experiencia. Sin ni siquiera planteárselo los alumnos eligieron de entre las palabras dadas en la actividad, aquellos términos que definen las emociones relacionadas con el aprendizaje: *Miedo, vergüenza, amor, curiosidad, alegría*. Cada

uno de ellas representa un estado emocional que permite o evita el aprendizaje. Un alumno puede sentir *miedo* al enfrentarse al aprendizaje de un nuevo concepto, este *miedo* puede tornarse en *vergüenza* si es el estudiante quien tiene que intervenir en la clase para expresarlo. Sin embargo, este estado emocional que en nada favorece la eficiencia del aprendizaje, puede ser cambiado a la *curiosidad* si el alumno está inmerso en un entorno donde el *amor* y el *afecto* de sus compañeros y de sus profesores aparece en el aula. Este amor este afecto se puede manifestar mediante otros sentimientos tales como la *empatía*, *el respeto*, y actitudes que lo demuestren como la escucha activa. Cuando el amor se convierte en el telón de fondo del aula , *la curiosidad* del alumnado tan necesaria para el aprendizaje aparece e invita al alumno a conocer lo que, en un principio, le había producido *miedo*. El descubrimiento de lo desconocido y la satisfacción de expresarlo a otros sin sentir *vergüenza* consigue que el alumno o la alumna termine la jornada escolar con *alegría*.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- García Navarro, E. , López-Cassá, E., (2012) “¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia”. Esplugues de Llobregat (Barcelona) Hospital Sant Joan de Déu. Disponible en la web: www.faroshjd.net
- Clares-Lopez, J., (2014) Programa de Prevención de Dificultades Socio-Educativas Mediante la Foto-Expresión Emocional. DISEMFE. Proyecto piloto de investigación. Universidad de Sevilla.