



Trabajo Fin de Grado

La Autoaceptación Incondicional de la Educación
Racional Emotiva: Revisión Exhaustiva e
Intervención en alumnos/as de Educación Primaria

Autor/es

Marta Palomar López

Director/es

María Jesús Castán Borderías

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

2021-2022

Índice

Resumen	2
Palabras clave:	2
1. INTRODUCCIÓN	3
1.1. Preámbulo	3
1.2. Tema elegido, interés y originalidad.....	3
1.3. Problema base	4
1.4. Justificación	4
1.5. Status Quo.....	4
1.6. Grado de innovación.....	5
1.7. Objetivos.....	6
1.8. Fuentes documentales	6
2. MÉTODO.....	6
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	8
3.1. Conceptos básicos.....	8
3.1.1. <i>Educación Emocional</i>	8
3.1.2. <i>Bienestar Psicológico</i>	10
3.1.3. <i>Autoaceptación Incondicional</i>	11
3.2. Marco teórico	12
3.2.1. <i>Terapia Racional-Emotiva Conductual de Albert Ellis</i>	12
3.2.2. <i>Educación Racional-Emotiva de Knaus</i>	17
4. MEDIDA DE LA AUTOACEPTACIÓN.....	19
4.1. Herramientas de medida de la Autoaceptación.....	19
5. REVISIÓN DE PROGRAMAS	20
5.1. Programa de Educación Racional-Emotiva de Knaus	20
5.2. Programa “You can do it” de Bernard	22
6. BENEFICIOS	24
7. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DIDÁCTICA.....	25
7.1. Objetivos del programa/desarrollo.....	25
7.2. Intervención	26
8. ANÁLISIS DE RESULTADOS	30
9. CONCLUSIONES	31
REFERENCIAS BIBLIOGRAFÍA.....	32
ANEXO 1.....	35

La Autoaceptación Incondicional de la Educación Racional-Emotiva: revisión exhaustiva e intervención en alumnos/as de Educación Primaria.

Unconditional Self-Acceptance of the Rational-Emotional Education: exhaustive review and intervention in students of Primary School.

- Elaborado por Marta Palomar López.
- Dirigido por María Jesús Castán Borderías.
- Presentado para su defensa en la convocatoria de junio del año 2022.
- Número de palabras: 10846.

Resumen

A través de una revisión bibliografía se ha tratado de sintetizar y explicar los pilares fundamentales de la Terapia Racional Emotiva Conductual de Albert Ellis, centrándonos en la aplicación de dicha terapia en el ámbito educativo mediante la Educación Racional-Emotiva, mencionando algunos de los programas que se pueden encontrar enmarcados en dicha temática, así como sus beneficios. Se concluye con una propuesta de intervención llevada a cabo en educación primaria, con el fin de fomentar la autoaceptación incondicional en el alumnado.

Palabras clave: Inteligencia emocional, educación emocional, terapia racional emotivo conductual, educación racional emotiva, autoaceptación incondicional, intervención.

Abstract

Through a literature review have been tried to synthesize and explain the fundamental pillars of Albert Ellis' Rational Emotive Behaviour Therapy, focusing on the application of such therapy in the educational field through Rational Emotional Education, mentioning some of the programs that can be found framed in this thematic, as well as its benefits. It concludes with a teaching intervention carried out in primary education, in order to promote unconditional self-acceptance in students.

Key words: Emotional intelligence, emotional education, rational emotive behaviour therapy, rational emotional education, self-acceptance, intervention.

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Preámbulo

El presente Trabajo de Fin de Grado se realiza con el fin de mostrar la importancia que tiene la Educación Racional Emotiva y la adquisición del concepto de autoaceptación incondicional en las aulas de Educación Primaria. Y, por otro lado, analizar los programas que encontramos en la actualidad referidos a dicha temática y sus beneficios, proponiendo una intervención basada en ellos para fomentar el incremento de la autoaceptación, favoreciendo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

1.2. Tema elegido, interés y originalidad

El primer paso para la realización del presente trabajo fue elegir el tema a tratar. Gracias a una asignatura cursada éste último curso en la mención de Pedagogía Terapéutica, descubrí el Mindfulness aplicado al aula. En un primer momento, mi propuesta del Trabajo de Final de Grado se basaba en dicho tema, sin embargo, tras la propuesta por parte de mi tutora e informarme a cerca de dicho concepto y aspectos relacionados como la educación emocional, llegué al tema que finalmente escogí para desarrollar el trabajo; la Educación Racional Emotiva que parte de la Terapia Racional Emotiva de Albert Ellis. Tras llamar mi atención comencé a indagar acerca de estos modelos, incidiendo en uno de los conceptos racionales principales integrado en la educación racional emotiva; la autoaceptación incondicional. Concepto que desconocía hasta ahora y que dio sentido y valor a mi propuesta de trabajo, realizando una revisión exhaustiva sobre el tema escogido y proponiendo una intervención con alumnos/as de Educación Primaria para mejorar la autoaceptación de los/las alumnos/as, enseñando a aceptar la imperfección y aprender que lo que soy no está asociado con lo que hago o tengo.

Tal y como se explica posteriormente la Educación Racional Emotiva es un programa emocional preventivo de salud, que puede ser implementado en el currículo escolar con el objetivo de proporcionar a los/as niños/as herramientas emocionales que permitan a nuestros/as alumnos/as a ayudarse a sí mismos/as y a manejar su vida de manera más eficaz. Por lo que el interés y objetivo general del trabajo es realizar una propuesta de intervención para mejorar la autoaceptación y en consecuencia mejorar las emociones que se ven perturbadas cuando al autoaceptación incondicional falla, como la ansiedad,

enfado y tristeza, ya que el manejo de las emociones juega un papel fundamental en el proceso de aprendizaje.

1.3. Problema base

El problema base del que se parte es la falta de programas y actividades basadas en la educación racional emotiva en el currículo educativo de educación primaria español actual, el cual se centra en aspectos como el logro de unos buenos resultados académicos meramente numéricos, obviando el desarrollo de las competencias emocionales, tales como la autoaceptación.

Estremera (2022) en su artículo *Educar para la competitividad no tiene sentido* explica que “un clima de competitividad está relacionado con una baja motivación de logro, con una motivación orientada a obtener premios y evitar castigos, con una baja autoestima, con la indisciplina de los alumnos...” (Estremera, 2022)

Así pues, podemos afirmar que, si el peso recae sobre los resultados académicos y la evaluación en lugar de potenciar el desarrollo de las competencias emocionales, se fomenta que haya comparación y competitividad insana entre ellos/as y, en consecuencia, les lleva a competir también en la valía del ser, desembocando en no tener una autoaceptación incondicional de uno mismo, generándoles estrés, frustración y ansiedad.

1.4. Justificación

Explicado el problema base del que se parte y la importancia de trabajar la educación emocional desde edades tempranas, consideramos justificado el estudio del TFG, con el fin de mostrar la importancia de tener adquirido el concepto de autoaceptación incondicional, siendo un elemento que posee gran relevancia en el desarrollo integral del niño/a, y, dado que los alumnos/as pasan mucho tiempo en la escuela, el papel del centro y del docente es trascendental en el desarrollo de dicho concepto.

1.5. Status Quo

En España observamos que se ha innovado mucho en los últimos años en cuanto a la Educación Emocional, con la creación de fundaciones, grupos de investigación para indagar y profundizar en la temática, así como diferentes iniciativas a favor de la

educación emocional. Sumado a diversos programas para trabajar aspectos como la prevención de drogas o de conductas como la agresión.

En Aragón encontramos la Confederación de Organizaciones de Psicopedagogía y Orientación de España, destinada a la difusión de la educación emocional.

En Barcelona se encuentra el Instituto de Terapia Racional Emotiva Conductual, en el que se imparte formación de posgrado y máster para que el estudiante obtenga un aprendizaje en la aplicación de la Terapia Racional Emotiva Conductual, por ejemplo, observamos en su página web que imparten un curso especialista infanto-juvenil en TREC el que se detalla que “parte de la necesidad de dar una formación intensa especializada en la teoría y práctica de la TREC en la aplicación específica en niños y adolescentes”. (InstitutRET, 2022). Añaden que su objetivo es que el estudiante “aprenda a conceptualizar, evaluar y tratar un caso clínico en niños y adolescentes desde el enfoque TREC, desarrollar habilidades terapéuticas necesarias y a poner en práctica las técnicas cognitivas, emocionales y conductuales adecuadas para cada problema psicológico dentro del contexto escolar, familiar y personal”. (InstitutRET, 2022)

Sin embargo, si nos remitimos a la ley de educación actual, LOMCE (Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa) podemos ver que no encontramos competencias relacionadas con el ámbito social o emocional, de modo que, aun que actualmente se haya avanzado en cuanto a la investigación de la educación emocional no se lleva a la práctica en los centros educativos. Además, aunque sí que encontramos programas y actividades enmarcadas en el campo de la inteligencia y educación emocional, los programas de educación racional-emotiva son escasos si no nos remitimos a países como EEUU.

1.6. Grado de innovación

El grado de innovación del tema elegido es alto, ya que las bases de la Terapia Racional Emotiva Conductual han sido trasladadas a cientos de escuelas en gran parte del mundo, sobre todo en Estados Unidos, sin embargo, observamos que no hay programas basados en dicha terapia aplicados actualmente en España, por ello el tema escogido es interesante y novedoso, así como la propuesta de intervención, que puede considerarse una aportación para futuras actuaciones.

1.7. Objetivos

Los objetivos del presente trabajo académico son los siguientes:

- Revisar el campo bibliográfico sobre la Psicoterapia Racional-Emotiva y la Educación Racional-Emotiva.
- Detectar el problema base para la justificación del estudio.
- Expresar la metodología utilizada.
- Escoger el marco teórico más adecuado.
- Contextualizar el tema en un marco teórico apropiado.
- Analizar diferentes herramientas de medición.
- Analizar diferentes programas didácticos.
- Proponer una intervención.
- Analizar los resultados de la intervención.
- Establecer conclusiones sobre el estudio.

1.8. Fuentes documentales

Las fuentes documentales utilizadas han sido Google Scholar, Dialnet, Teseo, Zeguan, además de libros y documentación de bibliotecas. Cabe destacar la importancia de hacer un buen uso de las fuentes documentales, contrastando y filtrando la información que disponemos en el anillo digital, así como la correcta citación de los/as autores/as con el fin de no apropiarnos de información y documentación ajena.

2. MÉTODO

La estructura del trabajo está compuesta de dos partes: la primera y más extensa, la parte teórica, en la que se ha realizado un trabajo de investigación y búsqueda bibliográfica en profundidad. Por otro lado, la segunda parte se trata de una propuesta de intervención de forma idílica.

Bisquerra (2004) coordinador del libro *Metodología de la Investigación Educativa* explica que investigar en educación es un proceso o actividad con tres características esenciales:

Se desarrolla a través de los métodos de investigación, tiene el objetivo básico de desarrollar conocimientos científicos sobre educación, así como resolver los problemas y mejorar la práctica y las instituciones educativas y está organizada y es sistemática para garantizar la calidad del conocimiento obtenido Bisquerra, 2004, p.38)

Los distintos enfoques o perspectivas de investigación educativa aportan una diversidad de metodologías y, a su vez, cada una de estas metodologías incluyen distintos métodos o tipos de investigación, con una variedad de técnicas particulares, de carácter más práctico y operativo, que permiten hacer efectivo su desarrollo (Bisquerra, 2004, p.81).

Así pues, en cuanto al instrumento de recogida de datos, el autor diferencia entre instrumentos cuantitativos e instrumentos cualitativos. De modo que la investigación científica se puede abordar desde dos alternativas metodológicas: cuantitativa y cualitativa.

La primera parte del presente trabajo destinada a la revisión bibliográfica, de acuerdo con la definición propuesta por el autor, se enmarca dentro de la metodología cualitativa. “La investigación cualitativa refleja, describe e interpreta la realidad educativa con el fin de llegar a la comprensión o a la transformación de dicha realidad, a partir del significado atribuido por las personas que la integran” (Bisquerra, 2004, p. 283). Es decir, se trata de una metodología cualitativa ya que se parte de datos para desarrollar comprensión.

Por otro lado, la segunda parte del trabajo se basa en la elaboración de una propuesta de intervención teórico-práctica, en la que se parte del marco teórico para su posterior desarrollo y conclusión.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

3.1. Conceptos básicos

3.1.1. Educación Emocional

Según el libro de Goleman titulado *Inteligencia Emocional* publicado en el año 1996, basándose en la publicación del artículo *Emotional Intelligence* de Peter Salovey y Jhon Mayer en 1990, define el término de inteligencia emocional como:

La capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y por último, -pero no por ello menos importante- la capacidad de empatizar y confiar en los demás. (Goleman, 2008 p. 43)

A partir de la publicación de éste libro se produjo una gran difusión del concepto de Inteligencia Emocional y se comenzó a dar más importancia a las emociones en los centros educativos.

El autor diferencia entre cinco componentes que constituyen de la inteligencia emocional; el autoconocimiento de las propias emociones, la autorregulación de las emociones, la motivación hacia uno mismo, el reconocimiento de las emociones de los demás y el establecimiento de relaciones positivas con otras personas.

- El autoconocimiento de las propias emociones o autoconciencia hace referencia a la capacidad de conocer las propias emociones y el modo en el que el estado de ánimo influye en nuestro comportamiento.
- La autorregulación de las emociones permite seleccionar la emoción que deseas experimentar en cada situación, permitiendo que no nos dejemos llevar por los sentimientos momentáneos.
- La motivación hacia uno mismo (automotivación), permite utilizar nuestras emociones para lograr nuestras metas o cambios positivos en nuestra vida.

- El reconocimiento de las emociones de los demás (empatía) hace referencia a la capacidad de poder reconocer lo que los demás sienten ya sea de forma consciente o inconsciente.
- El establecimiento de las relaciones positivas con otras personas, lo cual requiere mostrar interés por los demás, ya que las habilidades sociales son fundamentales para la vida.

La estrategia para desarrollar dichas competencias emocionales se denomina educación emocional.

Tal y como explica Bisquerra (2012) es su publicación “*¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*” la educación emocional “es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social” (Bisquerra, 2012)

Así pues, podemos concretar que la educación emocional hace referencia a la respuesta educativa a las necesidades sociales que no están siendo atendidas en las áreas académicas ordinarias. Entre estas necesidades encontramos la ansiedad, estrés, depresión, violencia, etc. La regulación de dichas emociones es posible a través de la educación emocional trabajando contenidos como la inteligencia emocional, las inteligencias múltiples, la emoción, las competencias emocionales y el bienestar.

Tal y como explica Bisquerra, la falta de educación de las emociones puede provocar graves problemas a largo plazo, de tal modo que se puede definir como una forma de prevención primaria, pretendiendo minimizar la vulnerabilidad de la persona a determinadas disfunciones como el estrés o la ansiedad, o prevenir su aparición. Para ello, se propone el desarrollo de competencias básicas para la vida, como la identificación y regulación de las emociones como la ira, miedo, vergüenza, culpabilidad o envidia, por medio de actividades como pueden ser juegos, dinámicas de grupos o autorreflexión, ya que la autorregulación emocional es uno de los mecanismos principales que conforman la inteligencia emocional.

3.1.2. *Bienestar Psicológico*

A partir de la definición del concepto de salud propuesta por la Organización Mundial de la Salud en 2004 se deja de entender como la ausencia de enfermedades, y pasa a definirse como el óptimo estado de bienestar físico, psicológico y social. A partir de entonces, algunos autores se centraron en estudios sobre el bienestar psicológico.

Vázquez et al. (2009) en su artículo *Bienestar psicológico y salud: aportaciones desde la Psicología Positiva* explican que los primeros estudios sobre el bienestar proponen dos componentes de éste: hedonismo y eudaimonia. La perspectiva hedónica define el bienestar como la presencia de afecto positivo y la ausencia de afecto negativo. Por otro lado, la segunda perspectiva se refiere al concepto como vivir de una forma plena o dar realización a los potenciales humanos más valiosos.

Carol Ryff es una de las autoras más reconocidas dentro de la perspectiva eudaimónica, la cual propone el término de bienestar psicológico diferenciándolo del bienestar subjetivo, propia de la perspectiva hedonista.

Ryff y Keyes (1995) definen el bienestar psicológico, como “un esfuerzo para que el ser humano se perfeccione y cumpla con su potencial, lo cual tiene que ver con tener un propósito de vida que ayude a darle significado. Esto implica asumir retos y realizar esfuerzos para superarlos y así alcanzar las metas propuestas”. (Ryff y Keyes, 1995)

La autora define un modelo multidimensional de bienestar psicológico en el que para su evaluación propone seis dimensiones, a partir de las cuales se definen las escalas de bienestar psicológico (Ryff, 1989):

- a) Autonomía, referida a la capacidad para mantener la individualidad y libertad personal en diferentes contextos.
- b) Dominio del entorno, capacidad para dar forma a su entorno y satisfacer sus metas y necesidades.
- c) Autoaceptación, capacidad de sentirse bien consigo mismo, teniendo una percepción exacta de las propias acciones, motivos y sentimientos.

d) Relaciones positivas con otros, referida a la capacidad para mantener relaciones cálidas con los demás, tales como la confianza mutua y empatía.

e) Crecimiento personal, dedicación al aprendizaje y desarrollo continuo de las propias capacidades.

f) Propósito en la vida, establecimiento de un propósito que unifique sus esfuerzos y retos en su vida.

3.1.3. *Autoaceptación Incondicional*

Centrándonos en una de las seis dimensiones propuestas en la escala de bienestar psicológico de Ryff y aspecto importante de la Terapia Racional Emotiva Conductual, que se desarrollará a continuación, se define el concepto ampliado de *autoaceptación*.

La esencia de la TREC está en el cambio profundo de la filosofía de vida del individuo, destacando por “su concepto humanista de autoaceptación”, ya que Ellis introduce el concepto de autoaceptación partiendo desde la definición de “estimación positiva incondicional” del psicólogo humanista Carl Roger, Ellis definió la autoaceptación como “el amor incondicional a nosotros mismos”, esto significa que aun que nuestras conductas sean acertadas o erróneas, no debemos modificar nuestra valía como seres humanos ni calificarnos en ninguna escala de valores.

Ellis diferencia el concepto de autoaceptación del concepto de autoestima, ya que explica que este último concepto implica una autoevaluación o clasificación en una escala de valores que se origina a partir de nuestros propios éxitos o fracasos con relación a metas o ideales, y las opiniones, reales o supuestas, de otras personas sobre nosotros. Esto, según Ellis, tiene como resultado una fuente de trastornos, ya que puede conducir tanto a una sobrevaloración ante los éxitos, como a una desvalorización ante los fracasos o rechazos, impidiendo el esfuerzo de superarlos.

De este modo, Ellis introduce el concepto de autoaceptación en lugar del de *autoestima* que es un término condicional, basado en las capacidades y cualidades de uno mismo, teniendo una buena autoestima sólo cuando se consigue un logro. Proponiendo una “autoaceptación o autoelección libre de condiciones, auto-clasificaciones, valoraciones y comparaciones con otros individuos. Dada su filosofía, si una persona obra mal no significa que necesariamente sea malo, pues a partir de una conducta no puede definirse

la totalidad del ser. Para esto, él usa el proverbio de tradición católica: «Condena el pecado, no necesariamente al pecador» (Ellis; Eliot, 2005)

Algunos otros autores, como el modelo de bienestar de Carol Ryff nombrado anteriormente, proponen seis dimensiones entre las que incluye el concepto de autoaceptación como criterio del bienestar subjetivo. Ryff (1989) indica que su significado difiere del de autoestima, definiéndola como: “conocerse a sí mismo teniendo una percepción precisa de las propias acciones, motivaciones y sentimientos; y, la necesidad de alcanzar una visión positiva de uno mismo.” Afirma que no se trata solo de que nos guste como somos, sino que hay que conocer las propias fortalezas y debilidades para poder trabajar en ellas.

Por otro lado, el modelo de Keyes (2002) define la autoaceptación como “una actitud positiva y estable hacia uno mismo, reconociendo y aceptando los múltiples aspectos positivos y negativos que nos caracterizan, incluyendo los sentimientos positivos hacia lo vivido.” (Keyes et al., 2002)

A modo de conclusión, la autoaceptación requiere el reconocimiento y aceptación de las propias cualidades y debilidades, queriéndonos y valorándonos por el hecho de existir, sin clasificarnos en ninguna escala de valores. Es necesario “animarles a que conozcan y acepten la responsabilidad de sus características y comportamientos, ambos buenos y malos, sin evaluarse como buenos o malos” (Bernard, s.f.a. p. 7).

3.2. Marco teórico

A continuación, se van a mostrar las teorías sobre las que se sustenta el presente trabajo.

3.2.1. *Terapia Racional-Emotiva Conductual de Albert Ellis*

Tal y como explica Albert Ellis (1980) en su obra *Razón y Emoción en Psicoterapia*, sus primeras experiencias como psicoterapeuta se basaron en la teoría de la psicoanalítica ortodoxa, sometiéndose él mismo a un psicoanálisis ortodoxo con un analista del grupo de Horney, siguiendo una técnica analítica casi completamente freudiana. Tras tres años de análisis empleando la asociación libre, el análisis de sueños y la resolución de la neurosis de transferencia, concluyó su análisis con éxito. De modo que Ellis comenzó a trabajar bajo la supervisión de un analista instructor con sus pacientes utilizando las mismas técnicas que habían sido empleadas con él mismo.

Sin embargo, tras llevar a cabo varios casos-control, se dio cuenta de que algo no funcionaba, cuestionándose la técnica psicoanalítica clásica. Así pues, fue cambiando de los análisis “profundos” a una terapia de orientación psicoanalítica, la cual prescindía de la libre asociación y los análisis de los sueños, utilizando un método más rápido y activo.

Tras dejar atrás el análisis clásico freudiano, Ellis llegó a ser uno de los terapeutas de orientación psicoanalítica más activo-directivo, obteniendo resultados muy positivos. Sin embargo, no se sentía plenamente satisfecho con dichos resultados, ya que muchos de sus pacientes mejoraron en un periodo de tiempo corto, “se sintieron mucho mejor después de obtener aparentemente ciertas introspecciones decisivas, pero pocos de ellos estaban realmente curados, en el sentido de estar mínimamente afectados por la ansiedad y hostilidad” (Ellis, 1980, p.16)

Cuestionándose la eficacia de la terapia de orientación psicoanalítica, finalmente se dio cuenta de que los seres humanos actúan en gran parte de la misma manera que los perros de Pavlov, es decir, “el ser humano está condicionado, desde lo más temprano de su vida, a tener miedo de algo (tal como la ira de su padre), por las amenazas o castigos cada vez que actúa de forma reprochable” (Ellis, 1980, p.17). De acuerdo con la teoría psicológica del aprendizaje conductista, al ser humano se le enseña a tener miedo de algo cuando es pequeño.

Plantea que la solución es enseñarle mediante una terapia psicoanalítica, que dicho miedo se originó cuando era niño, y que ya no necesita tener miedo a la misma cosa, siendo posible que dicho temor condicionado desaparezca. “La introspección en el proceso de los primeros condicionantes invalidará de alguna forma los efectos de este proceso y le dará libertad para reestructurarse él mismo” (Ellis, 1980, p.17).

Al extrapolar los experimentos descondicionantes de Pavlov, se dio cuenta de que la introspección por sí sola no lograría combatir el temor y la hostilidad de los individuos, y que necesitaba una etapa de acción para luchar contra ellos. Por lo tanto, intentó no solo enseñar a sus pacientes el origen de sus miedos, si no hacerles ver que ya no necesitaban temer esas cosas en la actualidad, empujándoles a realizar aquellas cosas que temían (como podía ser el rechazo de sus padres).

Con esta terapia más ecléctica activo-directiva, se dio cuenta de que obtenida mayor éxito que con los anteriores métodos psicoanalíticos.

Tras trabajar con sus pacientes con ésta nueva técnica, se dio cuenta que los pacientes con introspección psicológica, admitiendo que a lo que temían en la infancia ya no le deben temer por que no hay nada que temer, superaban sus miedos rápidamente. Sin embargo, con los pacientes que presentaban temores intensos y de hostilidad no ocurría de tal manera, aunque las experiencias de su vida les demostrasen que en la actualidad ya no hay nada que temer, muchos de ellos seguían aferrándose a sus temores y hostilidades.

Después de hacerse preguntas sobre por qué algunos de sus pacientes no superaban sus temores y culpabilizándose de manera ilógica, Ellis comenzó a obtener respuestas, concluyendo en que los seres humanos poseen una capacidad única y exclusiva como es el lenguaje y la capacidad de producir símbolos que acompañan al lenguaje. Es decir, el ser humano es el único ser vivo que tiene capacidad de comunicación con otros mediante el lenguaje, a diferencia de los perros de Pavlov, que son capaces de hacer señas muy rudimentarias y de manera más limitada. “Los procesos de señalización del perro son bastante primarios y rudimentarios y no tiene lo que Pavlov llamaba los procesos complejos o secundarios de señalización que el hombre, el único de todos los animales, parece tener”. (Ellis, 1980, p.21)

En este punto, es cuando entra en juego el factor de la autoconsciencia o capacidad de pensar sobre el pensamiento que explica Ellis:

Los perros temen estímulos nocivos reales, mientras que los seres humanos temen estímulos desagradables, tanto imaginarios o definidos como reales. ... No obstante, a los humanos se les tiene que decir simplemente que para la gente es fatal y horroroso que se les desaproebe. Sin ninguna evidencia real en la que basar esta propaganda, llegan a creer lo que se les cuenta con facilidad; y por medio de esta opinión hacen desaprobaciones muy poco favorables a ellos mismos. (Ellis, 1980, p. 22-23)

Este nuevo conocimiento le hizo comprender que los seres humanos no solo temen los gestos y comunicación verbal de las demás personas, sino que también son capaces de temer sus autoseñalizaciones o conversaciones propias. De modo que, una de las razones por las que sus pacientes seguían creyéndose la mayoría de cosas con las que se les adoctrinó en la infancia, es también porque de forma activa seguían readoctrinándose.

Esto es lo que fui comprendiendo de forma cada vez más clara, cuando me iba abriendo camino de una orientación psicoanalítica hacia una psicoterapia racional- emotiva: que mis

pacientes no estaban adoctrinados simplemente con ideas irracionales y falsas sobre su inutilidad, sino que por inercia y de forma automática, al ser adultos, seguían agarrándose a sus primeras ideas. Más sobre este punto: la mayor parte seguían readoctrinándose de forma activo-directiva con las ideas negativas originales una y otra vez, y de un modo inventado, las hicieron seguir viviendo hasta llegar a ser parte integrante de las filosofías básicas de su vida. (Ellis, 1980, p.25)

Ellis explica que esto se realiza de forma involuntaria, imprevista o inconsciente, aunque a veces completamente consciente, y es lo que hacía que siguieran creyendo en muchas ideas irreales, resistiéndose a los esfuerzos de la terapia y de los suyos propios para que sus neurosis cesaran.

Todos estos hechos le llevaron a ver claro la importancia de la capacidad de hablar con otros y con ellos mismos, abusando de dicho atributo único del ser humano para autodestruirse a ellos mismos. Partiendo desde entonces de una psicoterapia racional-emotiva, incidiendo en las exclamaciones que los pacientes se decían sobre sí mismos al crear su perturbación y que se siguen diciendo hoy en día de manera reiterada, manteniendo dicha perturbación.

En el segundo capítulo de su libro *Razón y Emoción en Psicoterapia*, Albert Ellis (1980) explica la teoría de la Psicoterapia racional-emotiva, afirmando que muchos principios que se han incorporado en dicha teoría no son nuevos, si no que algunos de ellos fueron nombrados por filósofos griegos, estoicos romanos y pensadores del antiguo budismo o taoísmo hace miles de años. La novedad introducida por Ellis se basa en la aplicación a la psicoterapia en contextos diferentes a los expuestos con anterioridad.

Ellis afirma que los fundamentos teóricos de la Terapia racional-emotiva, abreviada como TR, se basan “en el presupuesto de que la emoción y el pensamiento humano no son dos procesos dispares o diferentes, sino que tienen coincidencias significativas y algunos aspectos sobre todo en las intenciones prácticas son la misma cosa.” (Ellis, 1980, p.40) Con ello, concluye en que la *emoción* es una parte esencial de un complejo sensorio-motor-pensante-emotivo, ya que a la vez que sentimos algo, tendemos a hacer algo con eso, nos provoca sentimientos y pensamos sobre ello.

Ellis define la emoción como “un tipo de apreciación o pensamiento influenciado por las experiencias vividas, que está muy personalizado, acompañado de reacciones

corporales importantes y que es fácil que induzca al individuo a realizar algún tipo de acción negativa o positiva.” (Ellis, 1980, p. 48)

La emoción se causa y controla de distintas formas, una de ellas es el pensamiento. Gran parte de lo que llamamos emoción es un tipo de pensamiento parcial lleno de prejuicios y altamente evaluativo. En conclusión, el pensamiento de un individuo se convierte en su emoción y la emoción se transforma en el pensamiento de algunas circunstancias.

De manera que, dado que el pensamiento casi siempre va acompañado de emoción, y que la mayoría de pensamientos tienen forma de palabras, frases y oraciones, muchos de ellos se convierten en auto conversaciones o frases interiorizadas, de manera que las frases que nos decíamos a nosotros mismos se convierten en nuestros pensamientos y emociones lo cual conduce a acciones y comportamientos perjudiciales que interfieren con las metas en la vida y la estabilidad emocional.

La TR pretende enseñar al paciente la forma en que el pensamiento humano y las emociones que van asociadas a él se pueden controlar o cambiar por el análisis de las oraciones y frases que lo constituye, enseñando a pensar de un modo correcto y actuar de manera eficaz para superar sus perturbaciones emocionales.

La esencia de la terapia racional es que las ideas irracionales básicas y las consecuencias que de ellas se derivan originan la mayoría de perturbaciones emocionales. En el momento en el que el individuo se libere de estos pensamientos ilógicos, dejará de sentirse culpable o ansioso y será más difícil que se sienta tan afectado emocionalmente o que mantenga estas perturbaciones durante largos periodos de tiempo. Siendo racional de forma consecuente, dejará de afectarle tanto lo que los demás piensen de él y comenzará a preocuparse de lo que él quiere hacer y lo que piensa de sí mismo, dejando de evitar los problemas difíciles, y en vez de culparse por hacer las cosas mal, buscará la forma correcta.

Una de las ideas clave de Ellis es la creencia de que las personas no son conscientes de que muchos de sus pensamientos acerca de sí mismos son irracionales y afectan negativamente la manera de conducirse en relaciones y situaciones de la vida.

De acuerdo a Ellis, estos pensamientos son lo que conduce a las personas a sufrir de emociones negativas y a involucrarse en conductas dañinas para sí mismas y los demás. Ellis confía en que las personas son capaces de cuestionar y de cambiar pensamientos y creencias irracionales, siempre que estén dispuestas a realizarlo.

Un método empleado para lograrlo es la técnica ABC de las creencias irracionales, en donde:

A es el evento activador, un suceso o situación real y externo o interno que se presenta a la persona, generados por las experiencias en el entorno.

B es la creencia o interpretación que se realiza ante el suceso, los pensamientos o evaluaciones que lleva a cabo la persona.

Y C es el resultado, las consecuencias emocionales y conductuales que tiene para la persona dichos pensamientos ante los activadores.

Así pues, los hechos desagradables disparan pensamientos, los cuales causan consecuencias en nuestras emociones y conducta. Concluyendo en que las ideas irracionales se modifican mediante un esfuerzo activo y persistente por parte del ser humano para reconocerlas, retarlas y modificarlas, lo cual constituye la tarea de la Terapia Racional Emotiva.

3.2.2. Educación Racional-Emotiva de Knaus

La Educación Racional Emotiva (ERE) ayuda a los estudiantes a desarrollar las capacidades necesarias para alcanzar con éxito sus objetivos. A través de la Teoría ABC, los estudiantes pueden aprender a manejar con éxito sus emociones para que sean menos propensos a experimentar los efectos debilitantes de la depresión, la ansiedad y otras condiciones de salud mental que impactan en el bienestar general.

Aunque las raíces de la metodología utilizada en la ERE se pueden remontar a trabajos de filósofos griegos como Sócrates, cuyo método de enseñanza-aprendizaje se basaba en la realización de preguntas de exploración, las bases teóricas de la ERE se explican gracias a Albert Ellis y la TREC. Sin embargo, el currículo de la ERE fue desarrollado principalmente por William Knaus, que, tal y como explica en su manual "*Rational Emotive Education*", es una extensión de la Terapia Emotiva Racional de Albert Ellis, ya

que Ellis insistió en la importancia de proporcionar a los jóvenes un currículo psicoeducativo que fuese preventivo, mediante la enseñanza de una alfabetización en habilidades emocionales.

Las principales bases teóricas de la ERE se explican gracias a Albert Ellis y la TREC, por ello, merece ser reconocido como un pionero en el campo del aprendizaje social y emocional de los niños en edad escolar. Él insistió mucho en la importancia de proporcionar a los jóvenes un currículo psicoeducativo preventivo que enseñara a niños de todas las edades una alfabetización en habilidades emocionales de una forma única y original. (Cored, 2015)

La Educación Racional-Emotiva, se puede definir como “un programa de educación psicológica positivo, preventivo e intervencionista” (Knaus, s.f.), centrado en los jóvenes y sus problemas.

La ERE tiene cuatro supuestos básicos (Knaus, s.f., p. 4):

1. Los estudiantes aprenden mejor mediante la participación activa en experiencias educativas que incluyan actividades para solucionar problemas de forma constructiva.
2. Las actitudes, las creencias y las emociones juegan un papel principal en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
3. Los estudiantes, que se basen en el autoconocimiento realista, son más capaces de traducir este conocimiento en actividades útiles y productivas.
4. El desarrollo de un auto-conocimiento realista, junto con habilidades de resolución de problemas psicológicos, aumenta la posibilidad de un progreso positivo en la escuela, satisfacción en su futuro laboral, y una vida plena.

El objetivo principal de la Terapia Racional Emotiva y la Educación Racional Emotiva es ayudar a las personas a llevar una vida que no sea autodestructiva, más feliz y autorrealizada para que puedan realmente mejorar entendiendo y expresando sus emociones, en lugar de simplemente sentirse mejor.

Mientras que la Terapia Racional Emotiva es un método para tratar los trastornos emocionales que las personas padecen, la Educación Racional Emotiva trata de prevenir

anticipándose, tratando de ayudar a la persona a adquirir un conjunto de estrategias cognitivo-emotivo-conductuales que le permitan identificar sus sentimientos y afrontar y cambiar sus pensamientos y conductas inapropiadas, entre ellas, desarrollando conceptos tales como la *auto aceptación*.

En cuanto a la metodología propuesta en la ERE Vernon explica que:

Las lecciones incluyen una actividad corta como estímulo tal como biblioterapia, juegos de simulación, escritura de historias o cuentos racionales, juegos de rol, actividades artísticas o juegos de mesa. Esta actividad estímulo diseñada para introducir el concepto especificado en el objetivo dura entre 15-25 minutos dependiendo de la edad del niño y del tiempo utilizado. Después de la actividad, los estudiantes se involucran en una discusión dirigida sobre el contenido de la actividad estímulo. (Vernon,2000)

4. MEDIDA DE LA AUTOACEPTACIÓN

4.1. Herramientas de medida de la Autoaceptación

La autoaceptación no es observable directamente, por lo que, para evaluarla, es necesario utilizar instrumentos como cuestionarios o entrevistas, en las que se haga una valoración personal.

Dado que Albert Ellis se dedica más a la elaboración de material para la prevención sin tener test estandarizados para medir la autoaceptación, debemos confeccionar un test de autoaceptación, ya que no lo encontramos en la misma fuente de Albert Ellis. Como alternativa, la herramienta de medida que se va a utilizar es el *Test de bienestar psicológico de Ryff*.

La escala de bienestar psicológico de Ryff fue creada por la doctora Carol Ryff en 1995, y adaptada al español por Darío Díaz, Raquel Rodríguez Carvajal, Amalio Blanco, Bernardo Moreno-Jiménez, Ismael Gallardo, Carmen Valle y Dirk Van Dierendonck en el año 2006.

Ryff sugiere un modelo multidimensional de bienestar psicológico explicado en el apartado 3.1.2 del presente trabajo. Así pues, observamos que la autora conceptualiza y mide este concepto a partir de seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con

otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal. (Ver anexo, figura 1)

Otra alternativa para realizar la medición del concepto sería basarnos en un test de evaluación de la autoestima, aunque Ellis diferencie dicho concepto de la autoaceptación, podríamos realizar una adaptación. Por ejemplo, encontramos la escala del psicólogo Morris Rosenberg, el cual propone un sencillo test: el *Test de Rosenberg* para medir la autoestima en niños.

Para Rosenberg (1965), la autoestima refleja la actitud global que una persona tiene con respecto a su valía e importancia.

La escala está compuesta por diez afirmaciones en las que el niño/a debe puntuar en una escala del 1 al 3. En las afirmaciones positivas 1 significa no estoy de acuerdo, 2 estoy un poco de acuerdo y 3 estoy totalmente de acuerdo. En el caso de las cinco afirmaciones negativas, 1 significa estoy de acuerdo y 3 no estoy para nada de acuerdo.

En el caso de la intervención propuesta posteriormente, la herramienta de medida de la autoaceptación que se utilizará será el Test de bienestar psicológico de Ryff, dado que encontramos 6 ítems referidos al concepto de autoaceptación, se sintetizarán dichos ítems para la medición del concepto en los alumnos/as, que deberán puntuar del 0 (nada), 1 (bastante) y 2 (mucho) dependiendo del grado de acuerdo con el que estén con dichas afirmaciones.

5. REVISIÓN DE PROGRAMAS

Una vez revisado y explicado el marco teórico en el que se fundamenta el trabajo, se presentan los diversos programas que existen actualmente y sus beneficios. Cored (2015) elaboró un trabajo académico en el cual sintetiza los programas de Educación Racional Emotiva que podemos encontrar y sus beneficios, destacando los siguientes.

5.1. Programa de Educación Racional-Emotiva de Knaus

William Knaus, ya nombrado anteriormente, creó un programa tras detectar la necesidad de incorporar un programa de prevención e intervención psicológica en el currículo escolar, con el fin de mejorar tanto en el alumnado como en sus familias su salud emocional y vivir más felices.

El doctor Knaus fue durante mucho tiempo el principal psicólogo y psicoterapeuta de la consultoría de la escuela privada “The Living School”, abierta en el año 1970 en el actual Albert Ellis Institute, donde Ellis y todo el equipo que formaba la escuela, enseñaban el pensamiento racional al alumnado de la escuela.

En esta escuela nace el programa de Educación Racional Emotiva definido anteriormente en el trabajo.

La siguiente cita explica de forma detallada el programa de Educación Racional Emotiva de Knaus:

El programa opera en tres premisas: La primera, y más lógica, es que es más deseable y menos costoso prevenir los problemas de salud mental, que pagar las consecuencias. La segunda, es que se puede enseñar a los niños y adolescentes de forma beneficiosa y viable, el pensamiento crítico, las habilidades sociales, y los conceptos racionales para afrontar los problemas, en el aula. Y, por último, la tercera, es que los niños y adolescentes pueden experimentar con los conceptos de salud mental positiva a través de simulaciones en el aula. De este modo, en algunas situaciones que surgen espontáneamente en las clases, los niños pueden aplicar lo que previamente habían probado, en ensayos, juegos o ejercicios, y habían encontrado efectivo... El programa original de Knaus fue diseñado de forma muy similar a un libro de recetas de cocina, de manera que pudiera ser utilizado en las clases siguiendo los pasos que se especifican. Consiste en una serie de lecciones educativas psicológicas simples y divertidas, a través de un estructurado currículo de salud mental sencillo de aplicar. El manual se publicó por primera vez en 1974 bajo el título de *Rational Emotive Education: A Manual for Elementary School Teachers*. Este se elaboró puesto que para usar el método de la Educación Racional Emotiva es necesario un entrenamiento especial, y en él se encuentran, tanto actividades para niños, para menores y mayores de diez años, como conocimientos previos que debe adquirir el docente antes de trabajar con su alumnado. (Cored, 2015)

Con todo ello, se puede concluir en que “los métodos de la ERE proporcionan a los estudiantes herramientas para organizar y regular sus pensamientos y acciones alrededor de creencias racionales que ayudan en la construcción de la auto-eficacia.” (Cored, 2015)

5.2. Programa “You can do it” de Bernard

En España no encontramos ningún programa que tenga sus bases en la Educación Racional-Emotiva que exista en la actualidad, de modo que debemos remitirnos al programa “You can do it!” impartido en 6000 escuelas de países como Australia y el extranjero. El profesor Michael Bernard es el fundador de “You Can Do It!”, un programa para promover el bienestar y el rendimiento socioemocional de los estudiantes de preescolar, infantil, primaria y secundaria. Tal y como detallan en su página web:

El objetivo principal es apoyar a las escuelas, hogares y sociedad donde se relacionan los alumnos, para que haya una cooperación común e identificar las capacidades sociales y emocionales, que son necesarias que los estudiantes adquieran para mejorar sus resultados, no solo académicos, si no también sociales y emocionales, es decir que tengan éxito en la escuela y experiencias de bienestar, tanto con ellos mismos como con los demás, manteniendo relaciones positivas” (You Can Do It Education, 2022).

Otro de sus objetivos principales es contribuir al desarrollo de capacidades sociales y emocionales de los jóvenes, incluyendo las siguientes:

- **Confianza.** Significa no tener miedo a cometer errores o a probar algo de nuevo. Algunos hábitos mentales positivos que ayudan a desarrollar la confianza son:

- **Aceptarme a mí mismo:** no pensar mal de ti mismo cuando cometes un error.
- **Asumir riesgos:** pensar que es bueno intentar algo nuevo, aunque no seas capaz de hacerlo; preferir, pero no necesitar tener éxito todo el tiempo.
- **Ser independiente:** pensar que es importante probar nuevas actividades y hablar, aunque tus compañeros piensen que eres tonto o estúpida; preferir, pero sin necesitar la aprobación de los demás.
- **Puedo hacerlo:** pensar que es más probable tener éxito que fracasar.

Para el desarrollo de estos cinco fundamentos es necesario inculcar a los jóvenes diversos hábitos mentales en los que se apoyan los cinco fundamentos nombrados, como aceptarse a sí mismo, tomar riesgos, ser independiente, esforzarse, etc. Además de la eliminación de dificultades y discapacidades sociales que contribuyen a la creación de

barreras para el aprendizaje y bienestar de los jóvenes, como estar muy preocupado, molesto o enfadado. El programa pretende modificar los hábitos negativos de la mente que dan lugar a dichas barreras por la enseñanza de hábitos positivos alternos. (You Can Do It Education, 2022).

Las lecciones impartidas en los programas están destinadas a niños de edades comprendidas entre 4 y 16 años. Las lecciones y actividades están diseñadas para enseñar a los estudiantes una mentalidad positiva para el logro académico, las relaciones positivas y bienestar emocional, así como eliminar la mentalidad negativa que conlleva a un bajo desarrollo socio-emocional y un rendimiento escolar pobre.

En su página web, observamos que plantean diversos programas y actividades tanto individuales, de pequeño grupo, de debate y de discusión, tanto de educación infantil como primaria, además de programas de bienestar y logro de la escuela secundaria y programas de tutorías universitaria.

Entre los programas de bienestar y aprovechamiento de la escuela primaria observamos algunos como “Accepting Myself. How to Help Young People Feel Worthwhile No Matter What” un programa de pago dirigido a estudiantes de 9 a 16 años, los cuales participan en actividades interactivas y divertidas que ayudan a personalizar y enseñar el modelo ABC de la autoaceptación. Desde su página web lo definen del siguiente modo:

Cuando los jóvenes no se sienten valiosos, es probable que, por un lado, experimenten problemas de salud mental (ansiedad, depresión) y, por otro lado, no estén lo suficientemente comprometidos con el aprendizaje y las relaciones para desarrollar su potencial y prosperar...Desafortunadamente, muchos jóvenes tienen una tendencia bien desarrollada a tomarse las cosas personalmente, tanto que pierden de vista sus características positivas. Accepting Myself es un divertido e innovador programa de aprendizaje electrónico social y emocional que incorpora los últimos avances en tecnología educativa interactiva en línea. ¡Involucra a los estudiantes en el aprendizaje y la personalización de un superpoder psicológico para sentirse valiosos sin importar nada! (You Can Do It Education, 2022).

Además, cada programa incluye una guía para el docente, los materiales necesarios para cada unidad propuesta y las hojas de trabajo que se proponen al alumnado y también

incluyen guías para los padres, de modo que observamos que hay actividades curriculares llevadas a cabo tanto en la escuela como en casa, con el fin de reforzar las capacidades individuales y psicológicas del alumnado.

6. BENEFICIOS

En el artículo publicado por Vernon (2000) en la revista de Toxicomanías encontramos algunos de los beneficios de la aplicación de la terapia racional emotiva en el currículo escolar. Explica que uno de los programas emocionales educativos que ha sido efectivo con los niños/as es la educación racional-emotiva.

En su artículo, define la ERE como “un programa emocional en cuya base se encuentra la importancia de enseñar a los niños herramientas emocionales y racionales para que se ayuden, aprendiendo a manejar su vida de una manera más eficaz”. Añade que, en el aula, “la Educación Racional-Emotiva se trabaja mediante un conjunto de lecciones en las que los estudiantes aprenden e interaccionan en grupo a través de la experiencia” (Vernon, 2000).

“El uso en la clase de la educación racional-emotiva es típicamente implementado a través de una serie de lecciones emocionales educativas estructurales, basadas en la experiencia permitiendo la involucración del estudiante y la interacción del grupo” (Vernon,2000).

Algunos de los beneficios definidos son la creación de un ambiente de honestidad y cohesión del grupo-clase, ya que “se les estimula a mirarse a sí mismos y compartir y aprender de los compañeros de clase con respecto y en relación con el ajuste emocional.” (Vernon, 2000)

Otras de las ventajas de los programas de educación emocional es que “la información aprendida de esas lecciones puede ser aplicada a problemas corrientes y actuales y así puede proporcionar fundamentos de conocimiento e introspección para usar cuando futuras dificultades aparezcan” (Vernon, 2000)

Otro de los beneficios que explica la autora en relación a los adolescentes es que “pueden beneficiarse de aplicar la RET a las relaciones chico-chica o a la aceptación de los padres con relaciones de ahora sí, ahora no, de ruptura o no ruptura una fuente de frustración y ansiedad con los padres. Cuando los estudiantes expresan preocupación de

rechazo de los amigos, se les recuerda que la aceptación hacia uno mismo no está basada en la aceptación por los otros. A través de cuestiones que les permite dar una oportunidad a sus pensamientos, los estudiantes empiezan a ver que es innecesario ser crítico consigo mismo si alguien no les acepta.” (Vernon, 2000)

Además, otro de los grandes beneficios de la aplicación de la educación racional emotiva es que los conceptos de la ERE pueden ser integrados en materias sujetas al currículo, siendo una excelente manera de fomentar el desarrollo emocional a través de la aplicación de los conceptos. Por ejemplo, “tópicos por temas pueden ser discutidos en relación a la autoaceptación tales como cometer errores, debilidades y fortalezas, y no equipararse con una actuación” (Vernon, 2000)

Con todo ello, podemos afirmar que la aplicación de los programas de educación racional-emotiva en el aula es efectiva ya que aborda el problema psicológico más allá de los problemas prácticos a los que se enfrentan los alumnos/as.

7. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DIDÁCTICA

7.1. Objetivos del programa/desarrollo

El objetivo general de la intervención es mejorar la autoaceptación incondicional del alumnado de educación primaria, así como mejorar los efectos secundarios que produce no tener adquirido dicho concepto, tales como la ansiedad, enfado y tristeza, con el fin de alcanzar su bienestar social, personal y familiar.

En cuanto a los objetivos específicos que se pretenden alcanzar con la intervención propuesta son:

- Reforzar las capacidades individuales y psicológicas del alumnado.
- Fomentar la autoaceptación incondicional.
- Potenciar la motivación, la tolerancia a la frustración y la regulación de las emociones.
- Fomentar actitudes positivas.
- Desarrollar la capacidad de eliminar los pensamientos negativos.

7.2. Intervención

Como ya hemos visto anteriormente, la Terapia Racional Emotiva Conductual, puede aplicarse en el aula, ayudando al alumnado a conocer y regular sus emociones al cambiar las creencias irracionales, y también, aplicada a diferentes dificultades como problemas emocionales, tales como ansiedad, depresión, ira, etc. O problemas de conducta, como comportamientos desafiantes, acoso, baja tolerancia a la frustración, etc.

Por ello, a continuación, se desarrolla una pequeña propuesta de intervención siguiendo el marco de la Educación Racional-Emotiva, dirigida a niños/as de edades comprendidas entre 5-6 años, es decir, alumnos de primero de educación primaria. En cuanto a los materiales que se van a utilizar son un test de medición de autoaceptación y diversos cuentos sacados del libro “Cuentos Racionales para niños” de Virginia Waters. Se trata de un libro eminentemente práctico, donde se desarrollan diversos conceptos desde el modelo creado por Albert Ellis, como la autoaceptación incondicional más allá de la autoestima. Está compuesto por dos partes: cuentos para niños y guía para padres. Podemos encontrar seis cuentos diferentes, en los que todos ellos parten de la base de que el ser humano es imperfecto y limitado y tiene la capacidad de cambiar y mejorar, con el objetivo de conseguir disminuir el malestar emocional.

La propuesta se llevará a cabo durante dos semanas. En un primer momento, se realizará el test de bienestar psicológico de Ryff para ver el grado de autoaceptación actual de cada alumno/a, una vez observemos que la autoaceptación puede ser susceptible de ser mejorada, se llevará a cabo la intervención planteada durante dos semanas en el horario lectivo. Una vez finalizada, volveremos a pasar el mismo test para ver si el alumnado ha comprendido que tiene que aceptarse incondicionalmente, mejorando su autoestima y ansiedad, dado que, si tú no tienes el concepto de autoaceptación adquirido, la sintomatología que manifiestas es la ansiedad.

La primera semana de intervención, comenzará realizando el test que nos permita determinar el grado de autoaceptación de cada niño/a. La dinámica será la siguiente: cada alumno/a dispondrá de una plantilla donde encontrarán cada pregunta enumerada y tres casillas para puntuar el grado en que se presente cada afirmación del 0 al 2. El adulto leerá cada pregunta presente en el test en voz alta, y dará tiempo a los estudiantes para

que reflexionen y coloquen un gomet en la casilla que consideren, siendo nada, bastante o mucho.

Figura 2. Test de medición de autoaceptación incondicional adaptado de la escala de bienestar psicológico de Ryff

Alumno/a: _____	NADA (0)	BASTANTE (1)	MUCHO (2)
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento/a con cómo han resultado las cosas.			
2. En general, me siento seguro/a y positivo/a conmigo mismo			
3. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo/a que cambiaría.			
4. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.			
5. En muchos aspectos, me siento decepcionado/a de mis logros en la vida.			
6. En su mayor parte, me siento orgulloso/a de quien soy y la vida que llevo.			

Una vez realizado el test, se procederá a la lectura de los tres primeros cuentos con sus respectivas reflexiones y análisis tras finalizar cada lectura, con el fin de que entiendan correctamente cada cuento y queden claros los conceptos que se plasman en éstos.

La primera sesión estará destinada a la lectura y posterior reflexión del cuento “Lorenzo el Lengüado”. El cuento trata sobre un pez que se siente terrible y estúpido por haber suspendido cuarto grado en la Escuela de Peces, por lo que decide alejarse de sus

padres para así evitar contárselo y no decepcionarlos. En su huida, un pulpo intenta comérselo, pero Lorenzo consigue escapar. Tras encontrarse con una ballena jorobada y contarle su situación, ésta le hace reflexionar, insistiendo en que no debe criticarse por sus errores, si no aceptarse a sí mismo como un pez que se equivoca, que hace cosas bien y cosas mal. Lorenzo acaba comprendiendo lo que su amiga le cuenta, concluyendo en que “Es mejor que me acepte siempre y solo valore mis acciones. De esta manera, puedo aprender de mis errores y así no sentirme tan miserable todo el tiempo”. (Waters, 1998).

La segunda sesión estará destinada a la lectura y posterior reflexión del cuento “Carola Cardenal aprende a afrontar situaciones”. Este segundo cuento cuenta la historia de un pájaro cardenal, el cual se siente muy triste e inútil ya que tanto su madre como hermanos se burlan de ella diciendo que es el único cardenal que conocen que desafina. Una tarde, mientras se lamentaba por cantar mal y deseaba ser comida por un gato, se encontró con un gorrión y tuvieron una profunda conversación a cerca de los pensamientos de Carola sobre sí misma, a la vez que el gorrión le lleva a ver a otros pájaros que le pueden ayudar a descubrir por qué se siente así Carola y cambiar sus sentimientos. El cuento acaba con la siguiente reflexión: “Creo que cuando pienso de una manera determinada y me digo algunas cosas, al final me siento de esa manera”. “Para cambiar tu depresión en sólo tristeza, puedes cambiar tu baja autoestima por aceptación incondicional, y hacer una valoración razonable de tus rasgos y comportamientos”. (Waters, 1998).

El tercer cuento que se leerá esta primera semana de intervención es “El miedo al fracaso de Flor Faber”. Recoge la historia de Flor, una niña que teme al fracaso, por lo que todas las noches imaginaba todo lo malo que podría pasar al día siguiente, haciendo planes para resolverlo. Supuestos como una tremenda ventisca o una invasión por parte de otro planeta. Una noche se durmió mientras planeaba qué hacer en uno de sus supuestos imaginarios, esta vez la picadura de una abeja durante un examen. Al levantarse al día siguiente y no tener pensado su prevención al fracaso, decidió que lo mejor era evitar riesgos como ir a la escuela, ir a jugar con sus amigas o no ir a las clases de ballet y flauta para entonces no poder fracasar. Hasta que un día tuvo un sueño, en el que el fracaso personificado en una criatura espantosa se acercaba más a ella cuando más corría, hasta que se dio cuenta de que si Flor paraba, la criatura también lo hacía. Así, se dio cuenta de que sólo era un sueño. La conclusión final de este cuento es que no debemos tenerle miedo al fracaso, ya que todo el mundo se equivoca y fracasa algunas veces, pero no somos un

fracaso, aunque fracasemos en algo, ni tampoco un éxito como persona, aunque tengas éxito en algo. “Eres una persona que a veces fracasa y a veces tiene éxito, como todo el mundo”. (Waters, 1998).

La segunda semana se trabajarán los tres siguientes cuentos.

En la cuarta sesión, se leerá el cuento “El enorme Monstruo de Max”. Cuenta la historia de Max, un niño que casi siempre estaba acompañado de un enorme monstruo, el cual aparecía cuando Max se dice las palabras mágicas: “es horrible”, “no puedo soportarlo”, “tengo que conseguir lo que quiero”, etc. Cada vez que se decía estas palabras, el monstruo aparecía, asustando a sus amigos/as, quedándose castigado en la escuela y castigado por sus padres. Una vez que Max comprendió que debía cambiar las palabras mágicas que llamaban a la criatura y cambió sus pensamientos, ésta dejó de aparecer, de tal modo, que cuando a Max no le gustaba algo, intentaba cambiar las palabras mágicas y los pensamientos que las acompañaban, consiguiendo que el Monstruo de Max apareciese cada vez menos.

La siguiente y quinta sesión, está destinada a la lectura de “Las Ardillas Nina, Ana y Laura”. Las tres ardillas vivían juntas en el bosque, antes de que llegase el invierno, recogieron nueces para comer durante ésta estación, escondiéndolas en su casa-tronco y en otro tronco de un árbol abandonado al otro lado del prado por falta de espacio. Tras despertarse una mañana y tener mucha hambre, decidieron cruzar el prado e ir en busca de sus nueces. Su sorpresa fue cuando vieron un enorme muro de nieve que no les dejaba pasar. Ante dicha situación, cada una de las ardillas tomó actitudes diferentes. Nina se lamentó pidiendo que ese muro no estuviera ahí, frustrándose, dando cabezazos y patadas contra éste. Por otro lado, Ana lo sintió como una catástrofe, echándose sobre la nieve llorando. Por el contrario, Laura tomó una actitud más sensata, buscando alternativas para poder llegar a las nueces, concluyendo en que lo mejor era cavar un agujero a través del muro, así pues, habló con las otras dos ardillas para que dejaran de estar enfadadas y deprimidas, ya que así no iban a conseguir nada, y ponerse las tres a cavar para poder llegar al árbol donde guardaban las nueces. El cuento finaliza con la siguiente moraleja: “Las ardillas que se enfadan o entristecen se quedan sin nueces, así que si queréis comer tenéis que calmaros y reflexionar”. (Waters, 1998).

En la última sesión, se leerá el cuento “Manolito aprende a iluminar”. Esta última lectura trata de una luciérnaga que se lamentaba por no dar luz. Tras estar cansado de lamentarse y ser una luciérnaga oscura, decidió investigar preguntando a otras luciérnagas cómo hacían para iluminarse. En su expedición preguntando a diversos amigos “¿Qué hace que os iluminéis?”, obtuvo respuestas como la madre selva, el manzano o el ruiseñor, sin embargo, ninguna de estas funcionaba con Manolito. Llegó a preguntarle a Lucia, una luciérnaga muy inteligente y con la luz duradera, la cual le dio la respuesta que Manolito necesitaba; “solo hay una cosa que puede encenderla, y esa cosa eres tú” (Waters, 1998). Lucia, le explicó que si está deprimido, furioso o impaciente no podrá hacer funcionar su luz, sin embargo, pensando en cosas alegres y sintiéndote feliz, tu luz se enciende. Manolito comenzó a pensar en un prado de tréboles, en una luna llena, en rosas, cosas que a él le hacían feliz, y su luz comenzó a iluminarse. Con esta historia, el cuento pretende explicar que cuando tenemos pensamientos alegres, positivos y agradables, nuestra luz se encenderá, y somos nosotros mismos los que podemos encender nuestra propia luz y tener el poder de mantenerla encendida.

Con la lectura de estos seis cuentos, se pretende que quede claro en los alumnos/as el concepto de aceptarse con errores y aciertos de forma incondicional, no valorarse por el hacer o por el tener, si no por el ser.

Tras finalizar la lectura de los seis cuentos, se concluirá la intervención con la realización del mismo test realizado al principio, esta vez una vez llevada a cabo la actuación planteada. Se seguirá la misma dinámica que la anterior vez, el adulto leerá cada pregunta en alto y los/as alumnos/as deberán colocar un gomet en la casilla que consideren en función del grado de acuerdo. Si tras analizar este post-test observamos que los resultados han mejorado, concluiremos con que la intervención ha sido efectiva, pudiendo plantear una intervención más amplia y duradera en el tiempo, para así lograr un mayor éxito.

8. ANÁLISIS DE RESULTADOS

A continuación, se señala que en el presente TFG se han cumplido los objetivos de investigación propuestos, así como la demostración de la validez del estudio con los resultados obtenidos de la pequeña intervención propuesta.

- Se ha revisado el campo bibliográfico sobre la temática escogida.

- Se ha analizado y estudiado el problema del que hemos partido.
- Se ha seleccionado un método adecuado a la investigación.
- Se ha escogido un marco teórico adecuado a la investigación.
- Se ha contextualizado el tema en un marco teórico apropiado.
- Se han analizado diferentes herramientas de medición.
- Se han revisado algunos programas didácticos sobre la temática escogida.
- Se ha propuesto una pequeña intervención.
- Se han analizado los resultados de la intervención.

9. CONCLUSIONES

Este trabajo tenía como finalidad realizar una revisión bibliográfica exhaustiva recopilando información sobre la Terapia Racional Emotiva Conductual y la Educación Racional-Emotiva, incidiendo en la importancia de la adquisición del concepto de autoaceptación incondicional propuesto por Albert Ellis, así como los diversos programas y sus beneficios que podemos encontrar. Tras finalizar el trabajo se puede concluir en que la Educación Racional-Emotiva es una herramienta muy eficaz para organizar y regular los pensamientos de nuestros/as alumnos/as, siendo un programa preventivo que va más allá de los problemas psicológicos que pueden padecer el alumnado.

Es por ello que se considera importante la creación y puesta en práctica de más programas enmarcados en la temática expuesta añadiéndolos al currículo actual español, ya que, como hemos podido ver, uno de sus beneficios es que los conceptos pueden ser integrados en las materias actuales del currículo, de modo que, si se le diese más importancia al trabajo dichos conceptos a las lecciones, en lugar de centrarnos en aspectos como el logro de unos buenos resultados académicos meramente numéricos, podremos aumentar el bienestar personal y social de los/as alumnos/as y en consecuencia su rendimiento académico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA

- Bernard, M. E. (s.f.a). *Albert Ellis and the World of Children*. Melbourne Graduate School of Education, University of Melbourne, Australia. Recuperado de: <https://albertellis.org/>
- Beyond Blue. Consultado el día 12 de mayo de 2022. Recuperado de <https://beyou.edu.au/resources/programs-directory/y/you-can-do-it-education-program-achieve-primary>
- Bisquerra, R. (Coord.). (2004). *Metodología De la Investigación Educativa*. Madrid: La Muralla.
- Bisquerra, R., Punset, E., Mora, F., García, E., López-Cassà, È., Pérez-González, J. C., & Segovia, N. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Recuperado de: www.faroshsjd.net.
- Cored, A. (2015). *De la Terapia Racional Emotivo Conductal a la Educación Racional Emotiva Diversidad de Pensamientos*. (Trabajo de fin de Máster). Universidad de Zaragoza. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6368519>
- Díaz, Darío, & Gallardo, Ismael, & Rodríguez-Carvajal, Raquel, & Dierendonck, Dirk van, & Blanco, Amalio, & Moreno-Jiménez, Bernardo, & Valle, Carmen (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18 (3),572-577. [fecha de Consulta 31 de mayo de 2022]. ISSN: 0214-9915. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72718337>
- Ellis, A. (1980). *Razón y emoción en psicoterapia*. (5ª ed. 1998), (A. Ibañez, Trad.). Bilbao, España: Desclée de Brouwer, S.A.
- Ellis, A; Abrahms, E. (2005). *Terapia racional emotiva*. México: Editorial Pax.

Estremera, L. (2022, 2 marzo). *Educación para la competitividad no tiene sentido*.

Educapeques. Recuperado 10 de junio de 2022, de

<https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/la-competitividad-no-tiene-sentido.html>

Fernández, B. (s. f.). *La teoría Racional Emotiva de Ellis*. Psynthesis Psicología.

Recuperado 15 de mayo de 2022, de https://psynthesispsicologia.es/la-teoria-racional-emotiva-de-ellis#Modelo_ABC

Goleman, D. (1996). *La Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairos.

InstitutRET. Consultado el 18 de junio de 2000. Recuperado de

https://institutret.com/posgrado-master/?gclid=Cj0KCQjwkruVBhCHARIsACViiOztAfVTx0uPvZ_PzitB_OnS68OmN-WV6y3iZuZZw9DalyR33vfr0nEaAsRAEALw_wcB

Knaus, W. J. (s.f.). *Rational Emotive Education Past, Present, And Future*. American International College Springfield, Massachusetts, USA. Recuperado de:

<http://rebtnetwork.org/essays/essay.html>

Knaus, W.J. (1974). *Rational-Emotive Education Manual for Elementary Teachers*.

United States. Recuperado de:

http://www.rebtnetwork.org/library/Rational_Emotive_Education.pdf

OMS (2004). Promoción de la Salud Mental. Concepto, evidencia emergente y práctica.

Ginebra: Departamento de Salud Mental y adicción a sustancias.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press

Ryff, C. (1989). Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of

Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57,

1069-1081 <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Ryff, C.D., Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited.

Journal of Personality and Social Psychology, 69 (4) , 719-727.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J., Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud:

Aportaciones desde la Psicología Positiva. Anuario de Psicología Clínica y de la Salud, 5, 15-28.

Vernon, A. (2000). *Terapia racional emotiva: aplicaciones en el currículo escolar*.

RET: Revista de toxicomanías, 25, 27-30.

Waters, V. (1998). *Cuentos racionales para niños*. Barcelona: Ediciones del

Optimismo.

You Can Do It Education. Consultado el 7 de junio de 2022. Recuperado de:

<https://www.youcandoiteducation.com.au/about/#Whoo>

ANEXO 1

Figura 1. Escala de bienestar psicológico de Ryff

<i>Apéndice 1.</i> <i>Escalas de bienestar psicológico.</i>
<p>1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas</p> <p><i>2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones</i></p> <p>3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente</p> <p><i>4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida</i></p> <p><i>5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga</i></p> <p>6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad</p> <p>7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo</p> <p><i>8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar</i></p> <p><i>9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí</i></p> <p>10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes</p> <p>11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto</p> <p>12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo</p> <p><i>13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría</i></p> <p>14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas</p> <p><i>15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones</i></p> <p>16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo</p> <p>17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro</p> <p>18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí</p> <p>19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad</p> <p><i>20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo</i></p> <p>21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general</p> <p><i>22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen</i></p> <p>23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida</p> <p>24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo</p> <p><i>25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida</i></p> <p><i>26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza</i></p> <p><i>27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos</i></p> <p>28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria</p> <p><i>29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida</i></p> <p><i>30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida</i></p> <p>31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo</p> <p>32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí</p> <p><i>33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo</i></p> <p><i>34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está</i></p> <p>35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo</p> <p>36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona</p>

37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona

38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento

39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla

Autoaceptación: Ítems 1, 7, 13, 19, 25, y 31. Relaciones positivas: Ítems 2, 8, 14, 20, 26, y 32. Autonomía: Ítems 3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, y 33.

Dominio del entorno: Ítems 5, 11, 16, 22, 28, y

39. Crecimiento personal: Ítems 24, 30, 34, 35, 36, 37, y 38. Propósito en la vida: Ítems 6, 12, 17, 18, 23 y 29.

Los ítems inversos se presentan en letra cursiva.

Los ítems seleccionados para la versión de 29 ítems se presentan resaltados en negrita.

(Díaz et al, 2006)