



**Facultad de
Ciencias Sociales
y Humanas - Teruel
Universidad Zaragoza**

**PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE ENTRENAMIENTO EN INTELIGENCIA
EMOCIONAL PARA INCREMENTAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO Y
MEJORAR LAS RELACIONES SOCIALES EN EL AULA**

Autora: Ester Gutiérrez Velilla

Director: Sebastián Lombás

Grado en Psicología

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas

Universidad de Zaragoza (Campus de Teruel)

Año: 2013/2014

ÍNDICE

ÍNDICE	2
INTRODUCCIÓN	3
JUSTIFICACIÓN TEÓRICA	4
BENEFICIARIOS	8
OBJETIVOS	9
CRONOGRAMA	10
ACTIVIDADES	11
METODOLOGÍA	14
RECURSOS	15
EVALUACIÓN	16
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	16
INTELIGENCIA EMOCIONAL	16
CALIDAD DE LAS RELACIONES SOCIALES EN EL AULA	17
RENDIMIENTO ACADÉMICO	17
BIBLIOGRAFÍA	18
ANEXOS	22
ANEXO 1	22
ANEXO 2	24
ANEXO 3	26
ANEXO 4	30
ANEXO 5	32
ANEXO 6	34
ANEXO 7	36
ANEXO 8	38
ANEXO 9	39

INTRODUCCIÓN

Este proyecto está destinado a trabajar la Inteligencia Emocional en alumnos de 3º de ciclo de primaria del colegio Escuelas Pías de Zaragoza. Los objetivos principales son conseguir que con el fomento de ésta, se mejoren a su vez el rendimiento académico y las relaciones sociales y el clima en el aula. Por lo tanto, tras esta intervención, no sólo se verían beneficiados los alumnos, sino también los profesores y trabajadores del colegio, además de los padres y cuidadores de los alumnos.

Para llevar a cabo este entrenamiento en Inteligencia Emocional, se realizarán, por un lado, 6 sesiones que trabajan aspectos relacionados con la Inteligencia Emocional y que son comunes a varios de los modelos teóricos. Estas actividades versarán sobre la autoestima, las habilidades sociales, la asertividad, la empatía, el manejo del estrés y la resolución de problemas. Por otro lado, se llevará a cabo un programa de alfabetización emocional integrado en las clases regulares que promueve la identificación y expresión de emociones, la comprensión emocional, la facilitación emocional y la regulación emocional. Será el profesor de cada clase quien implemente el programa en los alumnos con la ayuda de instrucciones.

El programa se realizará durante el segundo trimestre, para de este modo, poder comparar las calificaciones obtenidas por los alumnos con las del trimestre anterior, como medida del rendimiento académico. También se evaluará la Inteligencia Emocional general y la calidad de las relaciones sociales en el aula, a través de la cumplimentación por parte de los alumnos de pretest y postest de estas variables. Será el psicólogo del colegio quien administre y corrija estas evaluaciones.

Debido a la demostrada relación entre la Inteligencia Emocional y el rendimiento académico, y entre ésta y las relaciones sociales en el aula, se espera que con el entrenamiento en esta variable, se vean mejoradas también las otras dos, por lo tanto, aumentarán la Inteligencia Emocional y el rendimiento académico y mejorará el clima del aula y las relaciones sociales entre alumnos y profesores.

JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

En las últimas décadas el tema de la Inteligencia Emocional (en adelante IE) parece haber interesado a todo tipo de profesionales (neurocientíficos, biólogos, psicólogos, pedagogos...) y público en general. Es por esto, y por lo relativamente reciente de su “aparición”, que no existe una única definición de este término. Hay una gran variedad de modelos y teorías que intentan definir desde distintos puntos de vista en qué consiste este tipo de Inteligencia.

Lo más común es establecer una clasificación general entre los “modelos mixtos”, los “modelos de habilidades” y “otros modelos”. Los “modelos mixtos” identifican la IE como un conjunto de rasgos de personalidad, como lo hacen los autores Goleman (1995) y Bar-On (1997). Para Goleman, la IE consta de competencias personales (conocer emociones propias, controlar las emociones, automotivarse) y competencias sociales (reconocimiento de emociones ajenas, empatía, control de relaciones). Para Bar-On, la IE son una serie de aptitudes, competencias y habilidades no cognitivas (entre muchas otras se incluyen la asertividad, la empatía, la solución de problemas, el manejo del estrés, el optimismo, etc). Pasando a los “modelos de habilidades”, que conciben la IE como un conjunto de habilidades para el procesamiento de la información emocional, el más relevante es el de Salovey y Mayer (1990). Para estos autores la IE representa un subconjunto de la inteligencia social y todas las habilidades incluidas son susceptibles de ser aprendidas por experiencia. Las cuatro habilidades implicadas en el procesamiento emocional de la información son la percepción y expresión emocional, la facilitación emocional, la comprensión emocional y la regulación emocional. Finalmente existen “otros modelos” que incluyen tanto componentes de personalidad, como habilidades cognitivas, añadiendo otras aportaciones personales, como en el caso del modelo de Elias, Tobias y Friedlander (1999).

Podría definirse, pues, la IE como una forma de interactuar con el mundo, que tiene en cuenta los sentimientos y engloba habilidades tales como el control de impulsos, la autoconciencia y otros rasgos de carácter que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social (Gómez, Galiana y León, 2000) citados por Pérez (2012). O podría definirse como el conjunto de habilidades que contribuyen a la identificación, evaluación, expresión y regulación de las emociones, así como, la canalización de la

afectividad para motivar, planear y facilitar los procesos de pensamiento y la resolución de problemas (Mayer y Salovey, 1997) citados por García (2003).

A la hora de medir el constructo de IE también existen diferencias entre los que consideran que la IE son rasgos de personalidad, por lo que resulta adecuado medirla con escalas de autoinforme, como el Inventario de Cociente Emocional propuesto por Bar-On (1997) o el Trait Emotional Intelligence Questionnaire de Petrides (2009); y los modelos de habilidades, donde una escala de autoinforme como el Trait Meta-Mood Scale (Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai, 1995) recibe críticas debido a que parece medir en realidad la creencia del sujeto sobre su capacidad, podría decirse la IE percibida, y no la capacidad en sí misma (Extremera, Fernández-Berrocal, Mestre y Guil, 2004). Para solucionar esto, se desarrollaron medidas de “ejecución” que fueran capaces de medir la IE como una inteligencia propiamente dicha, que midieran el rendimiento y que relacionara la IE con otro tipo de inteligencias (Pérez, 2012). En este sentido se diseñó la Multifactor Emotional Intelligence Scale (Mayer, Caruso y Salovey, 1999) citados por Extremera et al. (2004). Finalmente, para solventar los problemas metodológicos presentados por esta escala, se desarrolló el Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (Mayer, Salovey y Caruso, 1999) citados por Extremera et al. (2004).

Una de las implicaciones más importantes derivadas de los numerosos estudios realizados sobre la IE es la posibilidad que posee de desarrollarse y fortalecerse, debido a que está formada por habilidades que se desarrollan a través de la experiencia y la interacción con el medio, los otros y consigo mismo (García, 2003). Esto hace posible que se desarrollen programas orientados a mejorar la IE para explotar los numerosos beneficios derivados de ella.

En cuanto a los beneficios que ofrece, uno de los ámbitos más estudiados ha sido la relación de esta variable en el área de la educación y el rendimiento académico. A pesar de que tradicionalmente las políticas educativas han adoctrinado a los educadores para separar las emociones de lo académico, la evidencia científica muestra cómo programas en el entrenamiento en IE maximizan el potencial emocional, social y académico (Brackett et al. 2008). En cuanto a este último, han sido varias las investigaciones realizadas, y distintos los resultados obtenidos, pero en general parece haberse encontrado en la IE un potencial predictor no sólo del equilibrio psicológico de

los alumnos sino también de su éxito académico (Pérez, 2012). Aunque son necesarios estudios más rigurosos que intenten aclarar si la IE actúa directamente sobre el rendimiento académico o influye sobre otras variables de los alumnos como la buena salud mental, como proponen Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2003) citados por Pérez (2012).

También ha sido estudiada la relación de la IE con la calidad de las relaciones interpersonales. Para Goleman (1996) citado por Edel (2003) uno de los objetivos de educar en IE es el de relación, y expresa que esta capacidad se basa en el hecho de comprender a los demás y de ser comprendidos por ellos. Concretamente, en un estudio realizado por Lopes, Salovey y Straus (2003) citados por Pérez (2012) se encontró que los estudiantes que puntuaban alto en IE mostraban mayor satisfacción en las relaciones con sus amigos, mayor apoyo parental y menos conflictos con sus pares. Esto, sumado a la evidencia encontrada de que una baja IE es un factor clave en la aparición de conductas disruptivas, impulsividad y conductas antisociales (Pérez, 2012) hace que resulten evidentes las implicaciones que tiene una adecuada IE para mejorar el clima en el aula. Sobre esto, un estudio realizado por Reyes, Brackett, Rivers, White y Salovey (2012) citados por Pérez (2012) encuentran que las aulas con un alto clima positivo promueven el respeto, el sentido de pertenencia y la participación en el aprendizaje, mejorando así el éxito académico de los alumnos.

Además de estos beneficios, existen muchas otras áreas que se ven influenciadas por una mejora en las habilidades socioemocionales y que pueden llevar al éxito en muchos ambientes, como por ejemplo el incremento que producen en la motivación, la perseverancia o el autocontrol (Heckman y Masterov, 2004) citados por Brackett, Rivers, Reyes y Salovey (2012).

Este trabajo tiene como objetivo el entrenamiento en algunas de las habilidades más compartidas por los distintos modelos teóricos (tanto de rasgos de personalidad como de habilidades) esperando que de este modo se incremente el nivel general de IE y con este, el rendimiento académico y la calidad de las relaciones sociales en el aula. Se realizarán actividades sobre autoestima, que descrita por la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1995) citados por Roca (2013) consiste en sentimientos de autovalía estables y seguros, surgidos como resultado de satisfacer las necesidad básicas de autonomía, competencia y relaciones. Otras actividades se

centrarán en la empatía, que puede entenderse como la comprensión de los sentimientos de los otros (Köhler, 1929) citado por Fernández-Pinto, López-Pérez y Márquez (2008), o como una emoción vicaria congruente con el estado emocional del otro, sentimientos de interés y compasión (Batson, 1991) citado por Fernández-Pinto et al. (2008). Otro elemento que va a trabajarse son las habilidades sociales, entendidas como un conjunto de conductas sociales dirigidas hacia un objetivo, interrelacionadas, que pueden aprenderse y que están bajo el control del individuo (Hargie, Saunders y Dickson, 1981). Aunque pudiendo considerarse dentro de las habilidades sociales, se considera individualmente la asertividad, cualidad que involucra el conocimiento y expresión de los deseos, valores, necesidades, expectativas y disgustos de un individuo (Cotler y Guerra, 1976). También se llevan a cabo actividades dirigidas a la resolución sistemática de problemas y a la relajación progresiva como estrategia de afrontamiento del estrés. Además los alumnos serán entrenados con un programa de alfabetización emocional para trabajar las habilidades que conforman el modelo de Salovey y Mayer (1990): identificación y expresión, comprensión, facilitación y regulación de las emociones. La identificación, aunque presente en todos los seres humanos (Ekman, 2003) citado por Pérez (2012), se puede mejorar, aumentando el repertorio de matices disponibles en cada individuo. La facilitación emocional consiste en integrar las emociones para facilitar el procesamiento cognitivo (Pérez, 2012). La comprensión emocional implica entender las relaciones entre emociones y tener una adecuada capacidad predictiva sobre estas. La empatía, habilidad también contemplada en este proyecto, es un aspecto fundamental en la comprensión emocional (Fitness, 2005) citado por Pérez (2012). Por último, la regulación emocional, encargada de reducir, magnificar o modificar las respuestas emocionales de forma adaptativa. Para que esto ocurra adecuadamente, debe estar precedido de una buena percepción y comprensión emocional (Mayer et al. 2000) citado por Pérez (2012).

BENEFICIARIOS

Los beneficiarios directos de este programa serían los alumnos de 3º Ciclo de primaria del Colegio Escuelas Pías de Zaragoza. Es decir, niños de entre 10 y 12 años. A lo largo de los años se han realizado, tanto en Europa como en América, gran cantidad de intervenciones socioemocionales en niños de primaria que han mostrado resultados satisfactorios en los distintos rangos de edad aplicados. Un ejemplo de ello son las intervenciones llevadas a cabo por Maite Garaigordobil (1994; 2003; 2004), catedrática de la Universidad del País Vasco, quien ha estudiado el papel del juego en el crecimiento socioemocional del niño en el aula con niños de 6-8 años, de 8-10 años y de 10-12 años. Por ello cualquier rango de edad sería adecuado para realizar una intervención en inteligencia emocional, pero teniendo en cuenta que iba a medirse además el rendimiento académico, me pareció lo más adecuado proponer la intervención en un rango de edad donde existieran unos indicadores de esta variable lo más objetivos posibles. Ya que en 3º Ciclo de primaria los alumnos comienzan a tener exámenes y trabajos más fáciles de cuantificar objetivamente que a edades más tempranas, creo que 5º y 6º de primaria serían unos cursos adecuados para este propósito. Al escogerse las clases al completo, los participantes serán, pues, tanto niños como niñas de cualquier nivel socioeconómico.

En cuanto a los beneficiarios indirectos, el centro y los profesores de los alumnos también se ven beneficiados por la aplicación de este tipo de intervenciones, ya que se ha demostrado que un entrenamiento en la adquisición de habilidades socioemocionales además de tener un impacto en el rendimiento académico, también mejora el clima en clase disminuyendo los problemas de comportamiento y mejorando la calidad de las interacciones sociales (Brackett & Rivers, 2008; Elías, Bruene-Butler et al., 2000; Payton et al., 2000; Zins et al., 2004) citados por Brackett et al. (2008). Finalmente, los beneficios para las familias de los alumnos son numerosos, además de los derivados de la adquisición por parte del niño de conciencia social, autoregulación, responsabilidad en la toma de decisiones y la resolución de problemas y manejo de las relaciones sociales que adquieren con la intervención socioemocional (Elias et al., 1997; Kress & Elías, 2006), citados por Brackett et al. (2008), los miembros de la familia también se integran en el aprendizaje del estudiante, se crean oportunidades para que el estudiante pase tiempo de calidad con sus familias o se aprende sobre la importancia de las emociones de cada miembro de la familia (Brackett, et al. 2008).

OBJETIVOS

Este proyecto de intervención consta de tres objetivos generales. El primero de ellos es mejorar el nivel de Inteligencia Emocional general de los alumnos a partir del entrenamiento en distintas habilidades relacionadas con esta. El segundo objetivo sería lograr un aumento del rendimiento académico de estos alumnos (basado este objetivo en la comprobada relación que tiene esta variable con la Inteligencia Emocional). Y finalmente, conseguir una mejora de la calidad de las relaciones sociales en el aula. Para lograr el cumplimiento de estos objetivos generales, se trabajará sobre objetivos más específicos, planteados en la Tabla 1.

El programa se centra en el cumplimiento de los siguientes objetivos específicos:
Ayudar a la identificación y reconocimiento de emociones
Promover la expresión de emociones
Lograr un lenguaje fluido sobre las emociones (Alfabetización emocional)
Mejorar el nivel de comprensión de las emociones propias y de los otros (causas y consecuencias)
Proveer de estrategias de regulación y afrontamiento de distintas emociones
Apoyar la empatía como forma de afrontar las relaciones sociales
Promover el uso de una comunicación asertiva
Mejorar el nivel de habilidades sociales básicas
Transmisión de técnicas para el manejo del estrés
Aumentar el nivel de autoestima
Transmitir el uso de un método sistemático de resolución de problemas

Tabla 1. Objetivos específicos
Fuente. Elaboración propia

CRONOGRAMA

El horario en que se impartan las actividades depende enteramente del colegio, ya que los niños tienen un horario establecido muy riguroso y quien llevará a cabo las actividades será el profesor, por lo que debe adaptarse a sus necesidades. Por ello, el cronograma presentado en la Tabla 2 que proponemos, es sólo un ejemplo orientativo de cómo podrían organizarse para implantar las actividades, con ejemplos de qué clases podrían ser adecuadas para cada paso del programa de alfabetización emocional.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8,55 – 9,45				Tutoría <u>ACTIVIDAD</u>	
9,45 – 10,35	Inglés <u>PASO 1.</u> <u>RULER</u>	Historia <u>PASO 3.</u> <u>RULER</u>			Lenguaje <u>PASO 6.</u> <u>RULER</u>
10,35 – 11,00	R E C R E O				
11,00 – 11,50			Inglés <u>PASO 5.</u> <u>RULER</u>		
11,50 – 12,40		Literatura <u>PASO 3.</u> <u>RULER</u>			
	C O M I D A				
15,00 – 15,50	Arte <u>PASO 2.</u> <u>RULER</u>				
15,50 – 16,40					

Tabla 2. Cronograma
Fuente: Elaboración propia

- ACTIVIDAD: Autoestima, Empatía, Habilidades sociales, Asertividad, Resolución de problemas y Manejo del estrés
- Paso 1. RULER: Introducción a la “feeling word”
- Paso 2. RULER: Diseño abstracto personificado
- Paso 3. RULER: Asociación con el mundo real o académico, asociar con la historia de un personaje famoso o literario
- Paso 5. RULER: Discusión de todos los temas tratados durante la semana sobre la emoción
- Paso 6. RULER: Escritura creativa, redacción sobre la emoción trabajada

ACTIVIDADES

Como se ha explicado anteriormente, existen distintos modelos sobre Inteligencia Emocional. Tomando como referencia los modelos mixtos, que identifican la IE como un rasgo de la personalidad, se van a trabajar actividades sobre los siguientes componentes: autoestima, habilidades sociales, asertividad, empatía, manejo del estrés y resolución de problemas. Desarrollándose una sesión, cada una o dos semanas dependiendo del calendario escolar, para cada una de ellas. Basándonos en los modelos de habilidades, que explican la IE como un conjunto de habilidades para el procesamiento de la información emocional, se aplicará un programa de alfabetización emocional: “RULER”. Este programa se integrará a lo largo de unas 10 semanas (una semana para cada emoción) en las clases regulares, en la medida de lo posible en clases como arte o literatura, aunque en inglés o lenguaje también podría ser adecuado. A continuación van a describirse brevemente en qué consistirán las actividades.

En cuanto a la autoestima (Anexo 1), se han escogido como base dos actividades propuestas por un programa llevado a cabo por la Consejería de Educación, Cultura y Deporte de la Generalitat Valenciana denominado “orientados”. En esta página web se pretende informar, orientar y asesorar tanto a profesores, como padres y alumnos sobre líneas de actuación y prevención de situaciones conflictivas. Cuentan con gran cantidad de material y distintas dinámicas de grupo que pueden resultar muy útiles para mejorar el funcionamiento de la clase. Las actividades sobre autoestima escogidas tienen como objetivo mejorar el nivel de conocimiento propio y del resto de compañeros, aprender a dar y recibir elogios así como ser consciente de las cualidades positivas propias.

Para la intervención en habilidades sociales (Anexo 2), entendidas como competencia de un individuo para desenvolverse adecuadamente en las situaciones interpersonales, expresando y recibiendo opiniones, sentimientos y deseos de una forma adaptativa, se han escogido dos actividades propuestas por la asociación de aprendizaje “Mind the gap” (Dirección General de Educación y Cultura de la Comisión Europea). Se trata de una asociación creada en el marco del Programa de Aprendizaje Permanente Grundtvig de la Comisión Europea. El proyecto tiene como objetivo la enseñanza de habilidades sociales a través de dinámicas en grupo para que los alumnos adquieran y desarrollen determinadas competencias. Concretamente se han seleccionado actividades

que promueven la comunicación, la expresión de opiniones, el aprendizaje cooperativo o la resolución de conflictos para llegar a un objetivo común.

Para trabajar la asertividad (Anexo 3), que podría incluirse dentro de las habilidades sociales, se han escogido dos actividades de “Educarueca”, una página web con un gran número de dinámicas centradas en el desarrollo de la educación emocional, la cooperación, la autoestima o el autoconocimiento, entre otras muchas actividades destinadas a la resolución de conflictos. Antes de realizar las actividades, se dará instrucciones a los alumnos para que distinguan entre las tres clases de conducta que pueden llevar a cabo a la hora de defender sus opiniones o expresar sus sentimientos y deseos (pasiva, agresiva o asertiva). Las actividades tienen como objetivo la defensa de la propia opinión ante un grupo que opina de diferente manera y el desarrollo de conductas asertivas para la resolución de distintas situaciones planteadas.

Para trabajar la empatía (Anexo 4) se escogen también dos actividades propuestas por la página “Educarueca”. Estas actividades tienen como objetivo principal lograr que los alumnos sean capaces de pensar en los sentimientos de otra persona, comprender las distintas partes de un conflicto y ponerse en el lugar del otro. Esta capacidad es esencial para lograr resolver los conflictos interpersonales, contribuyendo esto a mejorar el clima en el aula.

El día dedicado a la proporción de estrategias para el manejo del estrés (Anexo 5) se realizará una sesión de relajación, basada en lo explicado por Méndez, F. X., Olivares, J. y Quiles, M.J. (2010). El objetivo será dotar a los alumnos de un control sobre su propia activación fisiológica, de forma que sean capaces de reducir los estados de tensión muscular (que a la vez son responsables de las sensaciones subjetivas de ansiedad) cuando se enfrentan a situaciones conflictivas. Para ello, se explicará en qué consiste la relajación y cómo utilizarla. Después se llevará a cabo un modelado de relajación para que tomen contacto con ésta y se les entregará un CD con instrucciones para que puedan practicar en casa debido a la escasez de tiempo con la que se cuenta.

Respecto a la habilidad de resolución de problemas (Anexo 6), ha quedado demostrada la eficacia de programas de prevención escolar y promoción del ajuste social en niños escolarizados como los realizados por Shure y Spivack (1972) y Shure (1980, 1984) citados por Méndez, F. X., Olivares, J. y Abásolo, F. (2010). Estos programas basados en la técnica de solución de problemas interpersonales de Spivack y

Shure buscan desarrollar tres tipos de habilidades: generar soluciones alternativas a los problemas interpersonales, determinar los medios adecuados para conseguir las metas y valorar las consecuencias de cada alternativa. Dichas intervenciones sólo se han mostrado significativas si han durado todo el curso académico. A pesar de la imposibilidad de llevar a cabo un entrenamiento específico en este campo durante un curso completo, se ha elegido introducir una sesión para promover un modo sistemático de resolución de conflictos. Para ello se dedicará esta sesión a promover las habilidades citadas anteriormente.

La última actividad (Anexo 7) que se va a explicar, que no se llevará a cabo en una sola sesión como las anteriores actividades, sino que se llevará a cabo, integrada en las clases regulares, durante todo el trimestre que dura la intervención, es el programa de alfabetización emocional RULER Feeling Word Curriculum (Maurer y Brackett, 2004). Se trata de un programa basado en el aprendizaje socioemocional. Este tipo de programas son diseñados para complementar la programación existente en el colegio enseñando habilidades sociales y emocionales que contribuyen a un mejor ajuste socioemocional y a un mayor éxito académico. (Salovey y Sluyter, 1997; Zins, Weissberg, Wang, & Walber, 2004) citados por Brackett, Reyes, Rivers y Salovey (2012). Este programa enseña a los niños cómo reconocer emociones en uno mismo y en otras personas, entender las causas y consecuencias de un gran número de emociones, “etiquetar” las emociones con un adecuado vocabulario, expresar las emociones de un modo socialmente aceptable y regular las emociones efectivamente. (Brackett et al, 2012). Cada unidad se centra en una “feeling word” (palabra que expresa una experiencia humana, como vergüenza, compromiso, etc) e incluye varios pasos integrados en una clase regular (como en literatura o en arte). Estos pasos siguen una estructura básica y ofrecen diferentes tipos de aprendizaje para cubrir las distintas necesidades de los alumnos (Brackett et al, 2012). Se espera pues, que con la aplicación de este programa, mejoren las habilidades socioemocionales de los alumnos (identificación de emociones, denominación adecuada de emociones, expresión de emociones, comprensión de emociones y regulación de emociones) así como que se incremente el rendimiento académico de estos, objetivos de nuestra intervención.

METODOLOGÍA

Se utilizará un diseño cuasiexperimental, en el que de cada curso, dos clases recibirán la intervención y una tercera clase, el grupo control, no la recibirá, sino que llevará a cabo durante esas sesiones la visualización de películas. Este grupo control cumplimentará las mismas evaluaciones que sus compañeros que sí recibirán la intervención con el objetivo de comparar sus resultados y comprobar la efectividad del programa.

La intervención constará de 3 fases. En un primer momento, a principio de curso, se llevará a cabo una evaluación pretest de las variables relacionadas con la Inteligencia Emocional que deseamos medir y modificar con el programa. Los instrumentos serán aplicados y posteriormente evaluados por el psicólogo del centro escolar, y serán cumplimentados por los alumnos. Después se llevará a cabo la intervención socioemocional en cada una de las clases, que durará todo el 2º trimestre escolar. Finalmente, los alumnos realizarán una postevaluación con los mismos test que se usaron a principio de curso. También, tanto alumnos como profesores rellenarán un cuestionario de evaluación de la intervención. (Anexo 8)(Anexo 9)

El programa, que tiene un formato grupal, se llevará a cabo en las distintas clases del tercer ciclo de primaria, es decir, en 5º y 6º de primaria, y será el profesor habitual de cada grupo (y en su aula habitual) quien implemente las diferentes actividades a sus alumnos. Para ello cuenta con una serie de fichas en las que se le explican los objetivos de cada actividad, los materiales necesarios y una descripción de la dinámica. El programa de alfabetización emocional tendrá que incluirse en las clases regulares, y ocupará un total de 10 semanas (una “feeling word” cada semana) debiendo adaptarse al calendario escolar. El resto de actividades, ocuparán una sesión de unos 50 minutos para que puedan ocupar el lugar de una clase (por ejemplo en la clase de tutoría) y se realizarán cada semana o cada dos semanas dependiendo de la posibilidad de la clase y el profesor.

RECURSOS

En cuanto a los recursos humanos, el psicólogo del centro escolar será quién administre y corrija los resultados de los distintos test que cumplimentarán los alumnos, tanto los que reciban la intervención como el grupo control. Además, los profesores de cada clase tendrán la labor de prepararse las actividades e implementarlas en las clases siguiendo las instrucciones que encontrarán en cada una de las fichas. Finalmente, el investigador será quién compare los resultados obtenidos por los alumnos en los pretest-postest y en sus notas académicas, entre los alumnos que hayan recibido la intervención y el grupo control.

Sobre los recursos materiales, las actividades se realizarán en el aula habitual de cada clase, sin necesidad de trasladarse a otro espacio. Y los materiales que van a utilizarse están descritos en cada una de las fichas para los profesores. En ocasiones habrá actividades que no necesiten ningún material específico más allá de algo para escribir (folios y bolígrafos). En otras ocasiones se necesitarán cartulinas, tijeras, pegamento... No será necesario ningún material que no se disponga habitualmente en el aula de un colegio.

Finalmente, en cuanto a los recursos técnicos, será necesario un reproductor de CD para el día correspondiente a la sesión de relajación, y una televisión con vídeo para llevar a cabo las visualizaciones de películas en el grupo control. Recursos que también están disponibles en cualquier escuela.

EVALUACIÓN

Con la finalidad de evaluar los efectos del programa de intervención en los alumnos, se realizará una evaluación pretest-postest en las distintas variables que se pretenden medir (inteligencia emocional y clima en el aula). Para medir el rendimiento académico, se compararán las calificaciones obtenidas. Además, al final de la intervención se pasará una encuesta de satisfacción para poder identificar puntos débiles del programa y posibles vías de mejora.

Instrumentos de evaluación

Inteligencia emocional

Con el objetivo de hacer un análisis lo más completo posible sobre esta variable, se utilizará tanto un cuestionario basado en la perspectiva de Inteligencia Emocional como rasgo de personalidad, el Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Short Form (TEIQue-SF) de Petrides (2009); como un cuestionario que trata la Inteligencia Emocional como una serie de habilidades para el procesamiento de la información, el Trait Meta Mood-Scale-24 (TMMS-24) de Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004). Se espera que tras la intervención las medidas de esta variable aumenten en ambos instrumentos.

Se utiliza el TEIQue-SF en lugar de otras medidas de Inteligencia Emocional rasgo, debido a que ésta ha sido traducida al español y además existe la versión reducida más adecuada para niños. Esta versión reducida consta de 30 ítems con una escala tipo Likert de 7 puntos y proporciona una puntuación global de Inteligencia Emocional. Se estima que el tiempo dedicado a completarlo es de unos 7 minutos aproximadamente. Se ha demostrado una consistencia interna de ,88 (London Psychometric Laboratory at UCL).

En segundo lugar, la TMMS-24, como explica la Universidad de Málaga, se trata de una escala de autoinforme reducida basada en la escala TMMS del grupo de investigación de Salovey y Mayer (1995), que evalúa el metaconocimiento de los estados emocionales mediante 48 ítems, en los que se presta especial atención a la conciencia de las propias emociones y de la capacidad para regularlas. Esta versión reducida consta de tres dimensiones de Inteligencia Emocional con 8 ítems cada una (Atención emocional, Claridad de sentimientos y Reparación emocional). Consta por

tanto de 24 items con una escala tipo Likert de 5 puntos. Además, según la Universitat Jaume I, se ha demostrado una adecuada consistencia interna para sus tres factores, con alfa de Cronbach superiores a ,80 (Atención, = .89; Claridad, = .84 y Reparación, = .83).

Calidad de las relaciones sociales en el aula

Para valorar la calidad de las relaciones interpersonales, tanto con los profesores como con los demás compañeros, y el clima del aula, se utilizará la versión española del Classroom Environment Scale (CES) traducida por Fernández-Ballesteros y Sierra (1984) citados por Prado, Ramírez y Ortiz (2010). Esta escala cuenta con 90 items con respuestas dicotómicas de verdadero o falso. Está distribuida en grupos de 10 preguntas para cada factor (Implicación, Afiliación, Ayuda, Tareas, Competitividad, Organización, Claridad, Control, Innovación). Se ha demostrado una adecuada consistencia interna en todos los factores (Prado, Ramírez y Ortiz, 2010). Se espera que tras la intervención las puntuaciones obtenidas en el CES sean superiores.

Rendimiento académico

El rendimiento académico se valorará comparando las calificaciones obtenidas en el trimestre anterior de ese mismo curso con las obtenidas en el trimestre en el que se llevó a cabo la intervención. Se tomarán las calificaciones de todas las materias comparándolas una a una, además se comparará la nota media de la clase y del alumno en sendos trimestres. Debido a la relación explicada anteriormente entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico, se espera que las calificaciones hayan mejorado respecto a las anteriores.

BIBLIOGRAFÍA

- Bar-On, R. (1997). *The emotional Quotient inventory (EQ-I) Technical manual*, Toronto, Canadá: Multi-Health Systems.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., Reyes, M. R. y Salovey, P. (2012). Enhancing academic performance and social and emotional competence with the RULER feeling words curriculum. *Learning and Individual differences* 22, 218-224.
- Brackett, M.A., Patti, J., Stern, R., Rivers, S.E., Katulak, N.A., Crisholm, C. & Salovey, P. (2008). A sustainable, skill-based approach to building emotionally literate schools. En M. Hughes, J. Terrell y R. Thompson (Eds.), *The handbook of developing emotional and social intelligence: Best practices, case studies, and tools* (pp. 329-358). Pfeiffer: Wiley.
- Consejería de Educación, Cultura y Deporte de la Generalitat Valenciana (s.f.). *Autoestima*. Recuperado el 23 de julio de 2014 de http://www.cece.gva.es/orientados/index_flash.html.
- Cotler, B. S. y Guerra, J. (1976). *Asserting training a humanistic behavioral guide to self dignity*. Champaign, EEUU: Research Press.
- Dirección General de Educación y Cultura de la Comisión Europea (s.f.). *Guía Metodológica para el desarrollo de Habilidades Sociales*. Recuperado el 7 de agosto de 2014 de <http://es.scribd.com/doc/208240743/Guia-completa-Habilidades-Sociales-Para-Adolescentes>.
- Edel Navarro, R. (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. *Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 1(2), 1-15.
- Educarueca (s.f.). *Actividades para desarrollar la asertividad*. Recuperado el 7 de agosto de 2014 de <https://pazuela.files.wordpress.com/2012/04/12-17-actividades-de-asertividad.pdf>
- Educarueca (s.f.). *Actividades para trabajar la empatía*. Recuperado el 8 de agosto de 2014 de <https://pazuela.files.wordpress.com/2012/04/12-14-actividades-de-empatc3ada.pdf>

- Elías, M., Tobias, S. y Friedlander, B. (1999). *Educación con inteligencia emocional*, Barcelona: Plaza y Janés.
- Extremera, N., Fernández-Berrocal, P., Mestre, J. M. y Guil, R. (2004). Medidas de evaluación de la Inteligencia Emocional. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 36(2), 209-228.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94, 751-755.
- Fernández-Pinto, I., López-Pérez, B. y Márquez, M. (2008). Empatía: Medidas, teorías y aplicaciones en revisión. *Anales de Psicología*, 24(2), 284-298.
- Garaigordobil, M. (1994). *Diseño y evaluación de un programa lúdico de intervención psicoeducativa con niños de 6-7 años*. Bilbao: Servicio Editorial de la Universidad del País Vasco (Microfichas de Tesis Doctorales). Tesis doctoral presentada en la UPV en 1992.
- Garaigordobil, M. (2003). *Programa Juego 8-10 años. Juegos cooperativos y creativos para grupos de niños de 8-10 años*. Madrid: Pirámide.
- Garaigordobil, M. (2004). *Programa Juego 10-12 años. Juegos cooperativos y creativos para grupos de niños de 10-12 años*. Madrid: Pirámide.
- García, M. C. (2003). Inteligencia Emocional: estudiando otras perspectivas. *Revista de Educación, Cultura y Sociedad*, 4, 143-148
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantman
- Hargie, O., Saunders C y Dickson, D. (1981). *Social skills in interpersonal communication*. Croom Helm: Londres.
- London Psychometric Laboratory at UCL (s.f.). *Trait Emotional Intelligence – Questionnaire*. Recuperado el 21 de julio de 2014 de <http://psychometriclab.net/Default.aspxContent=Page&id=2>.

- Maurer, M. y Brackett, M. A. (2004). *Emotional Literacy in the middle school: A 6-step program to promote social, emotional & academic learning*. Port Chester, NY: National Professional Resources.
- Méndez Carrillo, F. X., Olivares Rodríguez, J. y Quiles Sebastián, M. J. (2010). Técnicas de relajación y respiración. En Méndez Carrillo, F. X. y Olivares Rodríguez, J. (Ed.), *Técnicas de modificación de conducta* (pp.27-78). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Méndez Carrillo, F. X., Olivares Rodríguez, J. y Abásolo Rodríguez, F. (2010). Técnicas de resolución de problemas. En Méndez Carrillo, F. X. y Olivares Rodríguez, J. (Ed.), *Técnicas de modificación de conducta* (pp.113-132). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Pérez Rojas, A. (2012). *Inteligencia Emocional y motivación del estudiante universitario*. (Tesis doctoral). Universidad de las Palmas de Gran Canaria: Las Palmas de Gran Canaria.
- Petrides, K. V. (2009). *Technical Manual for the Trait Emotional Intelligence Questionnaires (TEIQue)*. London: London Psychometric Laboratory.
- Prado, V. M., Ramírez, M. L. y Ortiz, M. S. (2010). Adaptación y validación de la Escala de Clima Social Escolar (CES). *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación*, 10(2), 1-13.
- Roca Villanueva, E. (2013). Inteligencia Emocional y conceptos afines: autoestima sana y habilidades sociales. *Congreso de Inteligencia Emocional y Bienestar*, Zaragoza: España.
- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., y Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. En J.W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health* (pp. 125-151). Washington: American Psychological Association

Trianes, M.V., Blanca, M.J., de la Morena, L., Infante, L., y Raya, S. (2006). Un cuestionario para evaluar el clima social de la clase y centro. *Psicothema*, 18(2), 266-271.

Universidad de Málaga (s.f.). *TMMS-24*. Recuperado el 22 de julio de 2014 de <http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf78.pdf>.

Universitat Jaume I (s.f.) *La evaluación de la inteligencia emocional: ¿autoinformes o pruebas de habilidad?* Recuperado el 22 de julio de 2014 de <http://www.uji.es/bin/publ/edicions/jfi16/psievol/3.pdf>

SESIÓN AUTOESTIMA

1. EL ABANICO

Objetivos:

- Aprender a valorar las cualidades positivas de los compañeros
- Aprender a dar y recibir elogios
- Ser consciente de cualidades positivas propias

Duración aproximada: 20 minutos

Materiales: Folios y rotuladores

Descripción:

El profesor explica de qué forma deben doblar un folio para que les quede forma de abanico. En él deben poner su nombre en una esquina. Después explica que a partir de ese momento todos deben centrarse sólo en las cualidades positivas de sus compañeros, virtudes, capacidades, rasgos físicos que les gusten, etc. El profesor puede dar algunos ejemplos para facilitar la tarea a los alumnos.

Entonces comienzan a pasar el abanico al compañero de la derecha, y al recibir otro abanico, tienen que poner una cualidad positiva de ese compañero, y pasarlo de nuevo a la derecha, hasta haber rellenado todos los abanicos y cada uno recupere el suyo. Cada uno leerá para sí los elogios que ha recibido, y quien quiera, podrá compartir alguno con el resto de la clase.

Se espera que los alumnos aprendan a valorar sus cualidades positivas así como las de sus compañeros. Que entiendan que todas las personas tienen alguna cualidad positiva. Y que aprendan a recibir elogios con sinceridad.

2. UN PASEO POR EL BOSQUE

Objetivos:

- Favorecer el conocimiento propio y el de los compañeros
- Mejorar la confianza y comunicación del grupo

Duración aproximada: 30 minutos

Materiales: Folios y rotuladores

Descripción:

El profesor pide a los alumnos que dibujen un árbol con sus raíces, ramas y frutos. En las raíces deben escribir las cualidades positivas que cada uno cree que tiene, en las ramas deben poner las cosas positivas que hacen hacia los demás, y en los frutos los éxitos y logros que hayan conseguido. Después, en grupos de 4 personas contarán su árbol en primera persona (“Soy muy inteligente”, “Siempre ayudo a mi madre en casa”). Finalmente, todos se colocarán el árbol en el pecho y darán el “paseo por el bosque” y cuando se encuentren con el árbol de otro compañero repetirán en voz alta lo que dice su árbol (“Pablo has conseguido ganar un concurso de dibujo”, “Sergio ayudas a tu hermana pequeña con los deberes”). Se puede terminar con un pequeño debate sobre cómo se han sentido durante la actividad, qué otros árboles les han gustado, etc.

Se espera que los alumnos sean capaces de descubrir sus propias cualidades positivas y sean capaces también de compartirlas con sus compañeros, además de interesarse por las cualidades de los demás.

SESIÓN HABILIDADES SOCIALES

1. CONSTRUYENDO UNA TORRE

Objetivos:

- Fomentar comunicación efectiva
- Promover la cooperación para la consecución de un objetivo común
- Resolución de conflictos

Duración aproximada: 30 minutos

Materiales: Lápiz, cartulinas, pegamento, goma de borrar, regla y tijeras

Descripción:

La clase se dividirá en grupos de 5 personas. El profesor explicará que el objetivo de la actividad consiste en realizar una torre lo más alta posible y lo bastante resistente como para soportar el peso de unas tijeras en lo alto. No podrán pedir ayuda al profesor ni se podrá hablar con otros grupos. Después puede realizarse un debate a modo de feedback sobre cómo se han sentido trabajando en grupo, si consideran que sus compañeros les han tenido en cuenta, si han aceptado las opiniones de los demás, etc.

Se espera que los alumnos participen expresando sus ideas sobre la forma más adecuada de llevar a cabo la tarea, que sean capaces de expresarse adecuadamente y que resuelvan los conflictos que vayan surgiendo durante la realización de la torre.

2. TORRE DE BABEL

Objetivos:

- Fomentar habilidades de comunicación y dirección
- Promover aprendizaje cooperativo para la consecución de una meta común
- Conseguir la aceptación de instrucciones recibidas de un compañero con autoridad

Duración aproximada: 20 minutos

Materiales: Bloques de madera y pantalla de separación

Descripción:

La clase se dividirá en parejas. Por turnos, uno de ellos será el líder, después lo será el otro. Cada uno cuenta con el mismo número de bloques con distintas formas. Situándose cada uno a un lado de la pantalla de separación, el líder deberá indicar a su compañero cómo construir la torre a la vez que él va construyendo la suya. Se trata de que logren construir una torre idéntica sin que puedan ver lo que hace el otro. Después se intercambiarán los papeles.

Se espera que los alumnos sean capaces de transmitir instrucciones de forma respetuosa y sean lo suficientemente claras para que su compañero sea capaz de entenderlas y llegar al mismo resultado. También se espera que sean capaces de recibirlas y acatarlas respetando a quien tiene la autoridad en ese momento.

SESIÓN ASERTIVIDAD

1. TU PROPIA OPINIÓN

Objetivos:

- Promover la defensa de la propia opinión ante un grupo que opina de diferente manera

Duración aproximada: 10 minutos

Materiales: Pizarra y tiza

Descripción:

Se pregunta a los alumnos si saben calcular cuánto es aproximadamente un metro, un metro y medio, dos metros... Después se elige una persona de la clase y debe esperar fuera. Se dibuja una línea de 50 cm en la pizarra y se informa a los alumnos que quedan dentro de que deben decir que la línea mide metro y medio. Cuando entra el compañero que estaba fuera, todos deben decir que la línea mide un metro y medio, y entonces se preguntará a este compañero cuánto cree que mide. Tras esto, se debatirá cómo se han sentido, especialmente el compañero que había salido fuera de la clase, si ha sido capaz de defender su opinión, cuánto le ha costado, si esto les ha ocurrido en alguna situación, etc.

Se espera que los alumnos reflexionen sobre la importancia de su propia opinión y sobre la forma de defenderla ante los demás.

2. REPRESENTACIONES DRAMATIZADAS

Objetivos:

- Favorecer el desarrollo de conductas asertivas ante distintas situaciones
- Reflexionar sobre la importancia de llevar a cabo conductas asertivas en lugar de pasivas o agresivas

Duración aproximada: 45 minutos

Materiales: Ninguno a parte del material de apoyo para el profesor.

Descripción:

En primer lugar el profesor explicará a los alumnos las diferencias entre conductas pasivas, agresivas y asertivas, incidiendo en los beneficios que tiene llevar a cabo esta última.

Conducta	COMPORTAMIENTO	RESULTADO
PASIVA	<ul style="list-style-type: none">- No se dice lo que se piensa- No defiende sus intereses- Obedece lo que le dicen- Vacilaciones, postura tensa	<ul style="list-style-type: none">- Baja autoestima- Irritación- Resentimiento- Impotencia- Frustración
AGRESIVA	<ul style="list-style-type: none">- Pelea, interrumpe, amenaza, agrede- No tiene en cuenta los sentimientos de los demás- Voz alta, habla rápida, postura intimidadora	<ul style="list-style-type: none">- Rechazo- Tensión- Soledad- Frustración
ASERTIVA	<ul style="list-style-type: none">- Expresa opiniones, sentimientos y deseos de forma honesta y directa- Defiende sus intereses de forma respetuosa- Es capaz de decir no y aceptar críticas y errores	<ul style="list-style-type: none">- Satisfacción- Seguridad- Autocontrol- Logro de los objetivos y metas- Autovaloración positiva- Aprobación social

Conducta	COMPORTAMIENTO	RESULTADO
	- Sabe pedir favores y aceptar peticiones - Habla fluida y contacto ocular directo	

Una vez explicado en qué consiste una conducta asertiva, se divide a la clase por parejas y se plantean distintas situaciones para que piensen en una forma asertiva de resolverlas. Después, las representarán delante de la clase para que puedan ser comentadas. Finalmente se realizará un debate en el que el resto del grupo opinará si sus compañeros han actuado asertivamente y propondrán otras formas de hacerlo.

Situaciones:

- Una amiga te pide que le cuides el perro mientras va de vacaciones
- La vecina te pide que le hagas la compra mientras haces la tuya
- Estás jugando al fútbol y alguien te dice que no pegas una
- Alguien de tu familia te pide dinero prestado
- Quedas con tus amigos y uno de ellos te dice que llevas una camiseta ridícula
- Un colega te pide que comuniques a tus amigos una noticia desagradable
- Alguien te pide que hagas una llamada falsa por teléfono
- Una amiga te pide prestado algo que tú no quieres dejar
- Te ofrecen un cigarrillo
- Un compañero te pide que le dejes copiar tus deberes
- Un amigo te intenta convencer de no ir a clase
- Te encuentras con alguien a quien no quieres saludar
- Te encuentras con alguien que no te quiere saludar
- Alguien se cuela en la fila para entrar al cine
- Llega una nueva chica al colegio y te gustaría conocerla y ser su amiga
- Estás viendo la tele, tu padre cambia de canal sin preguntar
- Un compañero ha hecho algo difícil y te gustaría saber cómo lo ha hecho
- Vas a sentarte en clase y tu silla está ocupada
- Te gusta mucho estar con una persona y quieres que lo sepa
- Le dejaste 5 euros a tu amigo y aun no te los ha devuelto

Se espera que los alumnos sean capaces de resolver adecuadamente cada una de estas situaciones y además puedan aportar distintas opciones que pueden ser todas ellas adecuadas, y de este modo valoren la importancia y los beneficios que aporta llevar a cabo una conducta asertiva.

SESIÓN EMPATÍA

1. CON LA CHAQUETA DE OTRA PERSONA

Objetivos:

- Conseguir que los alumnos sean capaces de ponerse en el lugar de otra persona en un conflicto
- Promover el uso de la empatía para la resolución de conflictos

Duración aproximada: 25 minutos

Materiales: Los alumnos deben llevar prendas de vestir que puedan intercambiarse

Descripción:

Se plantearán algunas situaciones conflictivas que tendrán que ser representadas por los alumnos y deberán ejemplificar cómo las resolverían. Después se intercambiarán una prenda de vestir (camiseta, chaqueta, zapatilla...) y tendrán que interpretar el papel contrario. Después se comenta con toda la clase cómo se han sentido al ponerse en el lugar del otro, los demás pueden aportar sus opiniones sobre la actuación de sus compañeros o compartir situaciones personales.

- Un amigo me tiró un bicho muerto a la cabeza cuando estábamos en el parque. Me enfadé mucho.
- María me lanzó una botella llena de arena en el pie y me hizo mucho daño.
- Ayer me enfadé con mi madre por tirarme las cosas a la basura. Dice que tengo que tener mi cuarto recogido.
- Me caí al suelo y mis amigos se tiraron encima de mí, me hicieron daño.
- Mi padre quería irse y me pidió que me quedara en casa con mi hermana pequeña, como llegué tarde mi padre no pudo irse y discutimos.
- Al bajar por la escalera, Sergio me daba pataditas en la espalda.

Se espera que los alumnos sean conscientes de que en un conflicto ambas partes tienen sus pensamientos y sus sentimientos, y que además sean capaces de ser más tolerantes y de ponerse en la piel de los demás.

2. YO TENGO TU PROBLEMA

Objetivos:

- Promover el uso de la empatía para la resolución de conflictos
- Favorecer la comprensión de diferentes formas de solucionar conflictos
- Conseguir que los alumnos sean capaces de ponerse en el lugar de otra persona y percibir sus sentimientos

Duración aproximada: 25 minutos

Materiales: Folios y rotuladores

Descripción:

Individualmente cada alumno deberá escribir en un folio un conflicto sencillo que tenga en la actualidad. Debe ser algo que pueda ser contado en público, si no se les ocurre se les anima hasta que piensen en uno. Después, se juntarán todos los problemas y aleatoriamente cada alumno escogerá uno. Se darán unos minutos por si quieren preguntar alguna duda a la persona que lo escribió. Después, tendrán que presentar el problema a la clase como si fuera suyo, explicando qué ha pasado, cómo se siente y cómo lo resolvería. Se puede debatir si les ha resultado complicado entender cómo se siente otra persona ante un problema determinado.

Se espera que los alumnos reflexionen sobre los sentimientos que puede tener otra persona y sean capaces de entenderlos y además explicarlos. Adicionalmente se espera conseguir que, ver un problema propio desde otra perspectiva, les ayude a observarlo más objetivamente.

SESIÓN MANEJO DEL ESTRÉS

1. RELAJACIÓN PASIVA

Objetivos:

- Que los alumnos entiendan en qué consiste la relajación
- Comprensión de la importancia de la relajación como estrategia de afrontamiento del estrés
- Primera toma de contacto con el entrenamiento en relajación
- Conseguir que los alumnos sean capaces de llegar a un estado de relajación como respuesta opuesta a la ansiedad

Duración aproximada: 50 minutos

Materiales: Ropa cómoda y CD con instrucciones en relajación

Descripción:

Al comienzo de la sesión se explicará a los alumnos que esta técnica consiste en conseguir relajar los distintos grupos musculares que se tensan debido a situaciones que se valoran como amenazantes. Es importante que entiendan que esta tensión muscular es la responsable de las sensaciones subjetivas de ansiedad o depresión que pueden llegar a causar problemas en distintas áreas de la vida (colegio, relaciones con los amigos, etc.), además de los propios problemas fisiológicos derivados directamente de esta tensión. Una vez explicada la importancia de conseguir esta relajación y de utilizarla como estrategia de afrontamiento ante las situaciones que provoquen estrés, se pasará a explicar el procedimiento. La relajación pasiva consiste en destensar por orden los distintos grupos musculares, prestando atención a las sensaciones. También se introducen sensaciones de peso o calor y de control de la respiración. Para esto, se pondrá el CD donde se van explicando las instrucciones que deben seguirse. El aula deberá estar en penumbra, los alumnos con ropa cómoda, sentados relajadamente, con los ojos cerrados y se evitarán interrupciones. Finalmente, se explicará a los alumnos la importancia de la práctica diaria y su papel activo en la relajación. Se les entregará el CD y se les indicará que es importante interiorizar las instrucciones para poder llegar a realizar los ejercicios sin necesidad del CD.

Se espera que los alumnos lleguen a un estado de relajación en esta sesión lo bastante agradable como para que se les despierte el interés por la práctica en casa. Para esto es importante que entiendan el valor de esta técnica como respuesta útil de afrontamiento del estrés.

SESIÓN RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

1. RESOLVIENDO PROBLEMAS

Objetivos:

- Promover la habilidad de generar soluciones alternativas ante problemas interpersonales
- Potenciar la elección de medios adecuados para conseguir una meta
- Conseguir la valoración de las consecuencias de las alternativas de solución ante un problema

Duración aproximada: 50 minutos

Materiales: Ninguno a parte de la ficha para el profesor

Descripción:

Para trabajar en estas habilidades se dividirá la clase en grupos de 5 personas aproximadamente para que sean grupos pequeños y todos puedan participar y aportar opiniones. Se les entregará una ficha en la que aparecerá una lista con cuatro problemas interpersonales que pueden surgir en clase o en su vida cotidiana. Para cada uno de los problemas, deberán elaborar una lista de soluciones posibles, cuanto más sean mejor. Después, deberán determinar qué medios serán necesarios para conseguir esas metas. Y finalmente deberán apuntar las consecuencias que prevén de cada alternativa. Se les indica que unos 10 minutos por problema sería el tiempo adecuado para invertir. Los últimos 10 minutos restantes se utilizarán para poner en común con el resto de la clase cuál creen que sería la mejor elección para solucionar cada problema, y también para comentar si les ha resultado difícil o tedioso llevar a cabo este procedimiento sistemático para cada problema.

Lista de posibles problemas (se pueden modificar por alguno que se considere más relevante):

- Debíais hacer un trabajo por parejas y todo el trabajo lo estás realizando sólo
- Tienes que salir a corregir un ejercicio en la pizarra y todos se ríen porque no sabes hacerlo

- En el recreo todos juegan al fútbol y a ti no te dejan participar
- Tu madre te culpa siempre que tu hermano pequeño y tu discutís
- Hay un niño que siempre te insulta en los pasillos
- Tienes un examen y tu mejor amigo tiene tus apuntes
- Has suspendido un examen y no sabes cómo decírselo a tu padre
- No entiendes ninguno de los ejercicios que mañana te toca corregir en clase
- Se te ha olvidado decirle a tu madre que esta tarde tiene una reunión con tu profesor

Se espera que de esta sesión se lleven la idea de que pueden utilizar un modo sistemático de resolver conflictos interpersonales y que den importancia a las distintas habilidades trabajadas, la generación de soluciones, la determinación de medios adecuados y la valoración de consecuencias, como tres componentes imprescindibles para solucionar efectivamente un problema.

RULER

Objetivos:

- Reconocimiento de emociones propias y ajenas
- Comprensión de causas y consecuencias de las emociones
- “Etiquetar” emociones con vocabulario satisfactorio
- Expresar emociones de forma socialmente aceptada
- Regular efectivamente las emociones

Duración: Integrar en clases como arte o literatura todo el tiempo del que se disponga y se considere necesario.

Materiales: Folios y bolígrafos

Descripción:

Para cada “feeling word”, que cambiará de semana a semana, deben trabajarse una serie de pasos, con una estructura y objetivos básicos.

Paso 1: Introducción a la “feeling word”

Aprender el vocabulario relacionado con la emoción, compartiendo experiencias personales relacionadas con el significado de esa emoción. Para ello, el profesor debe explicar previamente la definición a los alumnos.

Paso 2: Diseño y explicación personificada

Los alumnos realizan una representación simbólica de un diseño abstracto que represente la emoción y la explican a sus compañeros.

Paso 3: Asociación con el mundo real y académico

Se relaciona la emoción con eventos concretos y temas académicos. Se les pide que relacionen la palabra con la historia de algún personaje famoso o literario, etc. de forma que todos los alumnos evalúen cómo gente de diferentes sociedades y tiempos, experimenta, expresa y maneja sus emociones.

Paso 4: Asociación con la familia

Los alumnos deben preguntar a sus padres o cuidadores sobre alguna situación en la que se hayan sentido con la emoción correspondiente. De esta forma los alumnos entienden los pensamientos y emociones de sus padres, y los padres se integran en el aprendizaje de sus hijos.

Paso 5: Discusión en clase

Se discute sobre todos los temas tratados en los pasos anteriores. De éste forma los alumnos aprenden sobre los puntos de vista de sus compañeros, se exponen a distintas estrategias para el manejo de emociones, etc.

Paso 6: Escritura creativa

Los alumnos deben escribir una redacción (por ejemplo en clases como Lenguaje) sobre la emoción tratada esa semana. Debe ser un texto con introducción, desarrollo y conclusión, sobre una persona que pasó de sentirse de tal forma a otra distinta. De esta forma los alumnos introducen sus experiencias personales y además piensan críticamente sobre el desarrollo de las emociones en la vida.

Las “feeling word” que deben trabajarse durante 10 semanas son las siguientes: Ira, Frustración, Sorpresa, Soledad, Inseguridad, Vergüenza, Satisfacción, Serenidad, Placer y Culpabilidad.

Se espera que los alumnos consigan reflexionar activamente sobre sus emociones y sobre las de otros. Que sean conscientes de que los demás tienen emociones y las viven de forma propia, que las emociones tienen causas y distintas consecuencias. También que se expongan a distintas estrategias de afrontamiento y manejo de emociones.

ENCUESTA SATISFACCIÓN ALUMNOS

1. Indica qué puntuación general le darías a cada una de las actividades realizadas durante el curso de Inteligencia Emocional

- Autoestima....._____
- Empatía....._____
- Habilidades sociales....._____
- Asertividad....._____
- Manejo del estrés....._____
- Resolución de problemas....._____
- Alfabetización emocional....._____

2. ¿Te han parecido adecuadas las indicaciones recibidas para realizar cada actividad? Puntúa del 1 al 10.

3. ¿Te ha parecido adecuado el tiempo dedicado a cada una de las actividades?

4. ¿Cómo de satisfecho estás con la actuación de tu profesor durante el curso de Inteligencia Emocional? Puntúa del 1 al 10.

5. ¿En qué crees que te ha servido la realización del curso de Inteligencia Emocional?

6. ¿Qué ha sido lo que más y menos te ha gustado del curso de Inteligencia Emocional?

7. ¿Qué mejorarías del curso de Inteligencia Emocional?

ENCUESTA SATISFACCIÓN PROFESORES

1. Indica qué puntuación general le darías a cada una de las actividades realizadas durante el curso de Inteligencia Emocional

- Autoestima....._____
- Empatía....._____
- Habilidades sociales....._____
- Asertividad....._____
- Manejo del estrés....._____
- Resolución de problemas....._____
- Alfabetización emocional....._____

2. ¿Te han parecido adecuadas las indicaciones recibidas para llevar a cabo cada actividad?

3. ¿Te ha parecido adecuado el tiempo dedicado a cada una de las actividades?

4. ¿Qué problemas te han surgido a la hora de implementar el programa en clase?

5. ¿Para qué crees que ha servido en los alumnos la realización del curso de Inteligencia Emocional?

6. ¿Qué ha sido lo que más y menos apropiado te ha parecido del curso de Inteligencia Emocional?

7. ¿Cómo mejorarías el curso de Inteligencia Emocional?