



Educación emocional y convivencia desde el ámbito de la orientación educativa

Máster Universitario en Profesorado de Educación
Secundaria Obligatoria, Bachillerato, Formación Profesional
y Enseñanzas de Idiomas, Artísticas y Deportivas

Especialidad Orientación

Alumna: Ana Soria Salas

Director: José Luis Soler

Curso 2014-2015

Índice

1.- Introducción	3
2.- Justificación	5
3.- Fundamentación teórica	10
4.- Marco normativo en la orientación y convivencia	19
5.- Orientación y convivencia en el marco de la educación inclusiva: desarrollo de la práctica	21
6.- Análisis y reflexión crítica	29
7.- Conclusiones y propuestas de futuro	32
8.- Bibliografía	34

1.- Introducción

Las personas vivimos en sociedad interrelacionándonos los unos con los otros. Cuando nacemos compartimos el día a día con las personas que constituyen nuestra familia y a medida que vamos creciendo vamos agrupándonos con otras personas, primero con nuestros iguales y más adelante con los compañeros del trabajo o los amigos. Así, vamos creando una red en la que las relaciones interpersonales son el lazo que nos va uniendo con las distintas personas. Si bien es cierto que el primer lugar donde una persona se socializa es la familia también existen otros lugares como la escuela, en los que la socialización se desarrolla desde muy temprana edad. De hecho, cada vez es mayor el tiempo que el alumno pasa en esta institución y parece un lugar adecuado para enseñar a convivir de una manera adecuada y acorde con nuestra sociedad. No obstante, por una razón inherente a la propia convivencia es común que aparezcan conflictos entre los miembros que componen la comunidad educativa. Por eso, es necesario que desde los centros se investigue y se lleve a la práctica programas que proporcionen a los alumnos las estrategias necesarias para convivir adecuadamente en nuestra sociedad (Ramírez y Justicia, 2006).

Partimos de que el ser humano es biológicamente competente, y de que su desarrollo integral óptimo (cognitivo, emocional y conductual) está en función de las interconexiones transaccionales que establece con el medio en el que vive. Pero, ¿cómo llega a ser competente? Aprendiendo. Este aprendizaje se puede extender a lo largo de toda la vida pero en los primeros años el seno de la familia, el grupo de los iguales y la escuela supone el lugar más importante para este desarrollo (Ovejero, 2005).

Parece pues realmente necesario crear un ambiente propicio para el desarrollo de aquellas competencias que el individuo va a necesitar para poder desarrollarse adecuadamente. Si analizamos las competencias básicas de la Educación Secundaria Obligatoria marcadas por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte encontramos una que está muy relacionada con la convivencia y que se denomina “competencia social y ciudadana”. La finalidad de esta competencia es convivir de acuerdo a los valores universalmente aceptados, los derechos humanos y valores constitucionales y democráticos. Además, pretende que la persona participe en las actividades de la comunidad de forma constructiva. Todo ello, contribuye a la cohesión social y a la creación de un sentimiento común de pertenencia del lugar en el que vive que favorece la convivencia.

Además, sabemos que no todo lo que somos viene marcado en los genes y que existe un tanto por ciento de nosotros que depende del entorno en el que vivimos. Por eso, en parte, nuestras conductas van a estar influenciadas por nuestro ambiente (Beltrán, 2001). Es aquí donde entra en juego el aprendizaje y la escuela.

Sin embargo, a pesar de que el centro escolar puede tener ventajas para el desarrollo de una adecuada convivencia parece que existen algunas barreras que impiden que así sea y de hecho aparezcan conflictos que puedan

terminar en violencia. Algunas de estas barreras son (Ianni y Pérez, 1998): la distancia generacional entre adultos y jóvenes, la diversidad y sobrecarga de funciones que la escuela está asumiendo, la desconexión entre la escuela y la realidad de la sociedad, la multiculturalidad, el desprestigio de la escuela adquirido en los medios de comunicación y la falta de autoridad del profesor, la obligatoriedad de la escuela hasta los 16 años, un ambiente diseñado por adultos, estilos de enseñanza obsoletos, etc. Así pues, sería preciso que analizáramos nuestros centros y tratáramos de eliminar aquellos impedimentos que desde el entorno escolar están afectando a que no haya una convivencia adecuada donde todos los componentes que forman la comunidad educativa convivan en armonía.

Por otro lado, es necesario también analizar a los alumnos para saber quiénes son y qué necesidades tienen tanto a nivel individual como a nivel colectivo para diseñar recursos que favorezcan la enseñanza en valores que desarrollen su personalidad. Entre otras cosas, estos valores implican el respeto hacia los demás para convivir adecuadamente los unos con los otros y, para ello, es necesario utilizar estrategias emocionales que eviten problemas interpersonales. Así pues, necesitamos adaptarnos a nuestro tiempo y darnos cuenta, como dice Uruñuela (2014), que la ira ya no contribuye a la solución de los problemas de convivencia como ocurría en la época de nuestros ancestros, de ahí, que en el entorno educativo sea necesario poner en marcha programas de educación emocional que nos ayude a manejar las emociones.

Pero la importancia de enseñar a convivir con otras personas no solo se refiere a evitar comportamientos antisociales, sino a conseguir un desarrollo adecuado de los alumnos, por tanto, considera la institución educativa como un lugar crucial según indica Martín (2015). Y de acuerdo con las funciones que los profesionales de la orientación desempeñan, éstos constituyen una figura muy importante para la mejora de la convivencia en los centros educativos ya que pueden promover e impulsar iniciativas que impregnen las aulas y el currículum de los alumnos mediante programas específicos para el tema en cuestión.

2.- Justificación

Uno de los referentes más importantes en el tema de la convivencia es el Informe Delors realizado en 1996 sobre educación. Este informe titulado “La educación encierra un tesoro” fue elaborado por una comisión internacional para la educación del siglo XXI a petición de la UNESCO. Esta comisión estaba formada por personas que trabajaban en el mundo educativo. El documento plantea cuatro pilares que se consideran fundamentales para la educación: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a convivir y aprender a ser. Los dos últimos pilares estarían relacionados con la convivencia. El informe amplía los objetivos educativos más allá de la adquisición del conocimiento y señala la necesidad de que los alumnos aprendan en la institución educativa a convivir, conociendo mejor a los demás y crear un espíritu común que lleve a la realización de proyectos comunes y a la resolución de los conflictos de forma pacífica.

Por otra parte, en el artículo 27.2 de la constitución española de 1978 señala como objeto de la educación el pleno desarrollo de la personalidad humana en el respeto a los principios democráticos de convivencia y a los derechos y libertades fundamentales.

De igual manera, en el preámbulo de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación hace hincapié en el fomento de la convivencia democrática y el respeto a las diferencias individuales. Estas diferencias hacen que cada individuo sea diferente y por eso ha de ser tratado como algo natural y positivo. Entre los principios marcados en esta ley se hace referencia a la transmisión de valores que favorezcan la ciudadanía democrática, la solidaridad, la tolerancia, la igualdad, el respeto y la justicia, que constituyen la vida en común y la participación, así como el principio de esfuerzo compartido que debe realizar toda la comunidad educativa para asegurar una educación de calidad. Entre los fines de esta ley, resaltan el pleno desarrollo de la personalidad y de las capacidades afectivas del alumnado, la formación en el respeto de los derechos y libertades, entre otros. Según el artículo 121 de esta misma ley, será en el proyecto educativo del centro donde se recogerán los valores, los objetivos y las prioridades de actuación. En él se tendrá en cuenta la atención a la diversidad del alumnado y la acción tutorial, así como el plan de convivencia y deberá respetar el principio de no discriminación y de inclusión educativa.

Una iniciativa interesante fue el informe sobre las relaciones de convivencia y conflicto escolar de 2006, que redacta un diagnóstico de la realidad educativa aragonesa sobre el ambiente y el clima en los centros y llega a la conclusión de que el clima escolar puede considerarse “bueno” o “normal”. Por otro lado, el informe del Defensor del Pueblo sobre Violencia escolar: el maltrato entre iguales en la Educación Secundaria Obligatoria 1999-2006 indica que la incidencia del maltrato tiende a disminuir. A pesar de este dato positivo debemos seguir investigando y poniendo en marcha mecanismos que hagan disminuir el conflicto en los centros para poder ofrecer un desarrollo integral.

Así mismo, la Ley orgánica 5/2007, de 20 de abril, que reforma el Estatuto de Autonomía de Aragón, en su artículo 6 establece que los derechos y libertades de los aragoneses son los incluidos en la Constitución, en la Declaración Universal de los Derechos Humanos y en el Estatuto. Así pues, los poderes públicos aragoneses están vinculados por estos derechos y libertades y deben velar por la protección y respeto, y su ejercicio.

En 2008, los representantes de la comunidad educativa y el Departamento de Educación, Cultura y Deporte llegan a un acuerdo para la mejora de la convivencia escolar en los centros educativos de Aragón. Dicho acuerdo, hace patente que la comunidad educativa de Aragón es consciente de que el éxito escolar del alumnado, o lo que es lo mismo, la calidad de la educación, depende de la capacidad del sistema educativo para transmitir valores, actitudes y conocimientos que propicien el desarrollo integral de la persona y la adquisición de la competencia social y ciudadana. Este modelo está basado en el respeto y el reconocimiento de derechos y deberes de todos los miembros de la comunidad educativa.

Por otro lado, el Decreto 73/2011, de 22 de marzo, establece la Carta de derechos y deberes de los miembros de la comunidad educativa y las bases de las normas de convivencia en los centros educativos no universitarios de la Comunidad Autónoma de Aragón. Por ello, parece necesario el desarrollo de una normativa que permita convivir de forma pacífica en los centros educativos. Por otro lado, la agresión física, la discriminación, el acoso o la violencia contra otras personas son conductas que se consideran gravemente perjudiciales para la convivencia tal y como indica este Decreto de Convivencia de Aragón.

Otra iniciativa con la que se cuenta en la comunidad aragonesa es El Plan de Convivencia *Cuento Contigo* del Departamento de Educación, Cultura y Deporte del Gobierno de Aragón. Este plan se puso en marcha para mejorar la convivencia en los centros, contando con todas las personas que componen la comunidad educativa. Se dedica a asesorar y orientar a las personas individualmente y en especial a las que están sufriendo acoso.

Y por fin, la polémica Ley Orgánica 8/2013, para la mejora de la calidad educativa, que a diferencia de la Ley Orgánica 2/2006, de Educación añade, en cuanto a convivencia se refiere, los siguientes aspectos: el artículo 1, apartado k, hace alusión a que la educación ha de servir para la prevención de conflictos teniendo en cuenta también el acoso escolar, en el apartado l de este mismo artículo, hace alusión a la igualdad incluyendo en ella la violencia de género, el artículo 124 añade que el plan de convivencia tiene como fin fomentar un buen clima dentro del centro escolar, y que en éste se han de incluir los derechos y deberes de los alumnos, las medidas correctoras al incumplimiento de la normativa vigente teniendo en cuenta que sean educativas y correctoras, la mejora de las relaciones entre los alumnos y las actuaciones para la resolución pacífica de los conflictos con especial atención a la violencia de género, igualdad y no discriminación.

Por otro lado, para Trianes y García (2002) la finalidad de la educación es el desarrollo de la personalidad integral, haciendo referencia a un desarrollo tanto cognitivo como socioemocional y se caracteriza por la relación interpersonal. El fracaso escolar, la desmotivación en la escuela y el ritmo

frenético de la vida actual producen emociones negativas en los alumnos que pueden derivarse en conflictos. Todo ello, va exigiendo a la educación programas preventivos en relación a este tema. Con la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (1995) la inteligencia emocional supone un reto para la escuela ya que no solo basta con adquirir conocimiento. Esto último junto con la obsolescencia del conocimiento, las nuevas tecnologías de la información y la comunicación hace que el rol del profesor cambie en la escuela actual, pasando de una enseñanza instructiva al desarrollo integral. En este sentido el orientador es asesor en este campo tanto para las actividades a desarrollar en las tutorías como para manejar situación de conflicto. En este sentido, la formación del profesorado en educación emocional se hace indispensable ya que, no todos disponemos de estrategias emocionales. Lo positivo es que esta habilidad se puede aprender y por tanto, es interesante que los docentes la desarrollen y la apliquen en el centro facilitando la convivencia y educando a los alumnos a través del modelado.

Uno de los referentes españoles en educación emocional es Rafael Bisquerra. La VI Jornada de Convivencia de 2014 estuvo focalizada en la educación emocional. El autor hacía referencia a los datos, más que alarmantes, sobre la incidencia y prevalencia de problemas como la ansiedad, el estrés, la depresión, la violencia de género, etc. Estas necesidades sociales no parecen estar cubiertas por la educación ya que los contenidos que se imparten en las asignaturas del currículo no comprenden aspectos emocionales. Según Bisquerra, existen evidencias de que la causa principal de baja laboral está relacionada con los estados emocionales. Así pues, la importancia de las emociones es evidente. La adquisición de competencias relacionadas con las emociones favorece las relaciones sociales e interpersonales, la resolución de conflictos, la salud y el rendimiento escolar. Por tanto, el desarrollo de las mismas puede mejorar diversos ámbitos de la vida de las personas. Parece pues, que si queremos contribuir a mantener una vida saludable que no favorezca la aparición de problemas psicológicos tenemos que trabajar en el desarrollo de las emociones. Desde la escuela, por su parte, los orientadores a través de las actividades propuestas en el plan de acción tutorial tienen la función de transmitir competencias relacionadas con el ámbito emocional, ya sea en conocimiento, expresión o control de las emociones para que el alumno pueda desarrollar su personalidad íntegramente.

Otra de las razones por las que se justifica el aprendizaje de una adecuada convivencia en la sociedad actual son las características específicas de la misma. Entre ellas podemos destacar la gran cantidad de conocimiento existente que implica un problema sobre qué enseñar y qué aprender, la caducidad de cierto conocimiento que es causada por las nuevas investigaciones que afloran constantemente, los medios de comunicación como medio de información y conocimiento que estaría relacionada con la violencia a través de los procesos de imitación, desensibilización o victimismo, la globalización y la multiculturalidad que demanda cohesión social, nuevos valores, convivencia y respeto, la incorporación de la mujer al mercado laboral y las nuevas estructuras de familia y por último, el cambio de una sociedad basada en el principio de autoridad a un principio de negociación, buscando el placer inmediato y dando relevancia al tener que al ser que puede llevarnos a

la pérdida de la convivencia ya que el esfuerzo compartido pierde valor. La educación puede ser el medio por el cual la información adecuada sea transmitida pero también el medio de prevención de la violencia (Marcelo, 2001). De esta forma, tiene sentido que hagamos hincapié en los centros educativos al cómo se puede fomentar la convivencia y prevenir problemas entre los integrantes para que la educación se vea como una institución de calidad.

De hecho, en los últimos años se ha venido cuestionando la eficacia de la educación en España iniciada por casos de violencia entre iguales, seguido por situaciones de agresión a profesores y finalmente por el fracaso y la falta de motivación de nuestros alumnos (Acosta, 2008). A consecuencia de ello, muchos docentes han recurrido a programas de educación emocional en sus aulas como recurso eficaz para hacer frente a los retos educativos a los que se enfrentan. Algunos autores como Escaño (2015) exponen la necesidad de trabajar desde la tutoría la motivación escolar enfocándolo como una competencia a adquirir.

En este sentido, los orientadores en los centros educativos tienen una gran responsabilidad, ya que, según la Orden que regula los servicios generales de orientación educativa (ORDEN de 30 de julio de 2014, BOA n.152 de 05/08/2014) el orientador planifica su intervención en torno al ámbito del proceso de enseñanza-aprendizaje, orientación académica y profesional y acción tutorial. En el proceso de enseñanza-aprendizaje el orientador va a contribuir al incremento de la motivación del alumno, entre otras cosas, y por medio del plan de acción tutorial y las actividades propuestas dentro del plan va a proporcionar estrategias al alumnado para conseguir su desarrollo integral.

De todas formas, la labor del orientador no termina en el alumnado sino que se extiende a toda la comunidad educativa, así como también a los profesores a la hora de desarrollar programas para la mejora de la convivencia a desarrollar en las tutorías ya que, según Bisquerra (2006) la orientación psicopedagógica es un “proceso de ayuda y acompañamiento continuo a todas las personas, en todos sus aspectos, con objeto de potenciar la prevención y el desarrollo humano a lo largo de toda la vida”.

Además, este profesional se responsabiliza también de funciones que implican colaborar en los documentos institucionales del centro, asesorar y colaborar en la realización de los proyectos del centro, colaborar en las medidas generales y específicas de intervención educativa, coordinar el plan de orientación académica y profesional y el plan de acción tutorial, colaborar con los servicios externos y de orientación de la zona, realizar la evaluación psicopedagógica, el informe psicopedagógico y dictamen, realizar propuestas de medidas específicas extraordinarias, realizar el informe de derivación a los servicios externos y colaborar con los tutores en el consejo orientador.

Por otro lado, la intervención de la orientación educativa, según algunos autores (Fernández y Ramírez, 2002) debe basarse en los principios de prevención, desarrollo e intervención social y deben concretarse en el Plan de orientación y acción tutorial, dentro del Proyecto de centro que va dirigido a toda la comunidad educativa. Este plan pretende influir en el clima y en la convivencia ya que pretende avanzar en el desarrollo individual del alumno, la

coherencia del profesorado y la determinación de los criterios de atención a la diversidad. En relación al desarrollo individual, el plan de orientación hará hincapié en lo cognitivo pero también en lo emocional, trabajando el autoconcepto, la autoestima y la toma de decisiones y el desarrollo social, y se trabajará la integración en el aula, en el centro y en la sociedad. En referencia a la coherencia del profesorado, lo que pretende es trabajar con la misma metodología y normas de conducta tanto orientador como profesorado y resto de miembros de la comunidad educativa. Y con respecto a los criterios de atención a la diversidad, se pretende determinar las necesidades educativas especiales que presentan los alumnos tomando decisiones en cuanto a las mismas y realizando una coordinación y un seguimiento correspondiente a cada caso.

De esta manera, la labor de los orientadores queda plasmada en el ámbito de la convivencia y concretamente en la elaboración de programas que tengan como finalidad su mejora en los centros educativos a través de la tutoría.

3.- Fundamentación teórica

“Tradicionalmente, las escuelas han sido uno de los principales ámbitos para el aprendizaje, la educación y la socialización de los alumnos” (Echevarría, 2012, p. 37). Y aunque, la familia es el primer lugar donde el niño se socializa, la escuela también juega un papel muy determinante en la forma de entender el mundo y comportarse acorde con él. Por ello, como ya he comentado anteriormente, desde el ámbito escolar se tienen que aunar todos los esfuerzos para aportar un clima de convivencia que permita a nuestros alumnos desarrollarse en todos los aspectos de su personalidad.

Para Peiró i Gregóri (2008) la definición de convivencia escolar es la interrelación entre los miembros de la comunidad educativa que influye en el desarrollo ético, socio-afectivo e intelectual de los alumnos. Esta definición engloba a todos los agentes que integran la educación independientemente del estatus que ocupen, por tanto, parece obvio que es responsabilidad de todos, la creación y mantenimiento de un buen clima educativo para proporcionar una educación de calidad.

Sin embargo, aunque tengamos en cuenta que las buenas relaciones entre los componentes del sistema educativo y el diseño de los recursos necesarios ayudan a mantener un buen clima en los centros parece que hay ciertas variables que hacen difícil una convivencia democrática.

Un análisis de estas variables es realizada por Santos (2015). En primer lugar, considera que la escuela es una institución jerarquizada de manera curricular, que impide la participación de todos los integrantes de la comunidad educativa en la elaboración del proyecto, evaluativa porque los profesores pueden sancionar los aprendizajes y, experiencial ya que la edad del profesorado es muy superior a la del alumnado. En segundo lugar, la escuela es una institución de reclutamiento forzoso en la que por un lado, se obliga a los alumnos a asistir y por otro, se incita a que aprendan a ser libres y participativos. El estilo meritocrático que caracteriza a esta institución genera dependencia y sumisión. En tercer lugar, la escuela está cargada de prescripciones que están marcadas por la normativa sin la utilización del diálogo entre sus integrantes. En cuarto lugar, la escuela está estructurada en estamentos en la que cada uno de los integrantes debe estar totalmente de acuerdo con la opinión de su grupo. En quinto lugar, la escuela es una institución nomotética, puesto que hace que nos relacionemos como tenemos que relacionarnos, en función de lo que dictan las normas. En sexto lugar, la escuela es androcéntrica puesto que a pesar de los esfuerzos de considerar a todos los integrantes iguales, sigue habiendo “marcas” como por ejemplo en los libros, en la forma de comportarnos, etc., que impide la absoluta igualdad. Y en séptimo y último lugar, la escuela soporta una fuerte presión social por parte de la sociedad para que no se rompan las pautas establecidas. Parece pues, que para poder crear un clima adecuado donde reine la convivencia primero debemos tratar de hacer frente a todos estos obstáculos.

A pesar de todo, la convivencia escolar ha ido evolucionando adaptándose a su tiempo tratando de aportar soluciones a las barreras como

las antes mencionadas. La normativa vigente hace referencia, por ejemplo, a la igualdad entre las personas haciendo hincapié a la igualdad entre hombres y mujeres. Además, y en relación a este tema, pone especial atención a la violencia de género. Por otro lado, trata de integrar a la familia, a los alumnos y en general, a todas las personas que componen el sistema educativo para que participen y se sientan parte del mismo. De esta manera, trata de favorecer la convivencia en los centros.

Como he mencionado, la convivencia ha evolucionado desde que en Aragón se implementara en el año 2005. En sus inicios, este concepto era considerado una expresión popular con la que se definían aspectos como el clima escolar. Con el tiempo ha pasado a ser más un constructo psicopedagógico clave para el buen proceso educativo. La educación de la convivencia en los centros se desarrolla de diversas maneras, en las aulas a través del currículo, a través de actividades en las tutorías, etc. En España, se realiza en cada comunidad autónoma un Plan de convivencia específico para prevenir los conflictos, situaciones de violencia escolar, etc., que puedan darse en los centros educativos (Ortega, Del Rey, Sánchez, 2012).

Este tipo de iniciativas ponen de manifiesto la importancia de que en los centros escolares así como en cualquier ámbito de la sociedad, aprendamos a convivir adecuadamente con las personas con las que nos relacionamos, tratemos de enseñar y aprender esas estrategias que nos ayuden a solventar problemas en lugar de generar conflicto y apliquemos lo aprendido en cualquier situación que se nos presente para poder disfrutar de una vida sana.

Pero, ¿cómo se pone en práctica la convivencia en los centros educativos? En un estudio realizado por varios autores (Martín, Fernández, Andrés, Del Barrio y Echeíta, 2003) sobre la intervención para la mejora de la convivencia se aprecia que hasta el año 2003 se habían realizado muchas investigaciones al respecto pero no tantas intervenciones. Y aunque ya han pasado aproximadamente doce años de este estudio la literatura apunta a que todavía falta mucho por investigar y mucho por llevar a la práctica.

A pesar de ello, Sullivan (2000) expone algunos de los enfoques en materia de intervención para la mejora de la convivencia. Entre ellos está el punitivo, el enfoque de las consecuencias y el enfoque de los sentimientos. El primero de los enfoques trata de castigar al agresor para que no vuelva a repetir su conducta, el segundo se diferenciaría del anterior en que la sanción tiene que tener un efecto pedagógico sobre el agresor y no solo punitivo como por ejemplo, hablar con el alumno para que tome conciencia. Y el tercero, trata de sacar lo mejor tanto del agresor como de la víctima implicando al resto de la clase para que empaticen y rechacen este tipo de conductas.

Este último enfoque pone de manifiesto un cambio global en la dinámica de la resolución del conflicto humanizando las relaciones personales. De hecho, una de las claves del sistema educativo de Finlandia, considerado uno de los mejores a nivel mundial, es la reducción del acoso y el conflicto para la mejora de la convivencia teniendo en cuenta la formación de los alumnos en el desarrollo de la empatía. Por tanto, la aplicación de este tipo de programas que tienen en cuenta las emociones y la gestión de las mismas parecen ser

eficaces para preservar la convivencia escolar y el bienestar y consecuentemente la motivación de los alumnos.

Un autor de acuerdo con lo expuesto anteriormente es Uruñuela (2014) pues considera que aunque el tratamiento sancionador de las conductas disruptivas en los centros escolares es necesario sigue siendo insuficiente, por ello, es conveniente analizar las necesidades provenientes de las emociones y proponer estrategias de regulación emocional para prevenir este tipo de conductas.

Para poder realizar programas para la mejora de la convivencia, Aragón dispone de un portal específico en materia de convivencia con la normativa vigente, los protocolos de actuación, materiales aplicables en el aula y actuaciones de buenas prácticas que han desarrollado algunos centros educativos de la comunidad. Y a nivel nacional, en 2007 se creó el Observatorio estatal de la Convivencia Escolar que contribuyen a la construcción activa de la creación de un ambiente de convivencia adecuado en los centros educativos. Su misión es analizar información en referencia al clima escolar para poder hacer diagnósticos y proponer soluciones que mejoren la convivencia escolar.

Por su parte, el plan de convivencia de los centros escolares es una apuesta por establecer los criterios, objetivos y procedimientos por los que se determinan las acciones de prevención, actuación y evaluación para la resolución de conflictos y la mejora de la convivencia entre los miembros de la comunidad educativa. A la hora de realizar el plan de orientación y acción tutorial y el plan de atención a la diversidad se tendrá en cuenta los contenidos del plan de convivencia. En el apartado de reglamento de régimen interior y normas de convivencia hace referencia a que el proceso de enseñanza y aprendizaje debe desarrollarse en un clima de diálogo, respeto, aceptación y cumplimiento de las normas de convivencia. Y aunque estas normas son elaboradas por la comisión de convivencia, comprobamos de nuevo que el profesional de la orientación educativa tiene un papel relevante en materia de convivencia asesorando a dicha comisión.

Otra iniciativa en materia de convivencia y en la que la orientación también tiene sentido, es la mediación escolar dentro de las buenas prácticas sobre convivencia escolar. Se trata de resolver un conflicto ayudando a las partes implicadas a alcanzar por sí mismas un acuerdo satisfactorio mediante la intervención de una tercera persona. Este proceso de mediación se utiliza como estrategia preventiva en la gestión de conflictos entre los miembros de la comunidad educativa.

Una de las más importantes tareas que desempeña el orientador en los centros, dentro de la multiplicidad de funciones, amplias y poco definidas que tiene, según Martín (2015) es la de promover la convivencia. Para el autor, el orientador debe asumir un papel preponderante en el impulso y coordinación de las actuaciones que los profesores han de llevar a cabo en la tutoría. La función de promover la convivencia es una dimensión de la atención a la diversidad y de la educación inclusiva. Por otro lado, el orientador tiene formación de los procesos de desarrollo y pueden complementar la labor de los docentes en este sentido. Además, posee una perspectiva global de la

institución. Por todo ello, esta figura parece una pieza fundamental en el progreso y desarrollo de la convivencia en los centros escolares en los que trabaja.

Otro autor que avala la labor del orientador en materia de convivencia es Vaello (2015). Por su parte, indica que este profesional se responsabiliza de la prevención, gestión y seguimiento de los problemas de convivencia y por otro, del entrenamiento y fortalecimiento de las competencias socioemocionales referentes a la misma. Destaca también su papel en la mediación, ya sea entre el profesorado y el alumnado, entre el alumnado y el profesorado, entre docentes y familias o entre el propio profesorado. Lo que se pretende es llegar a soluciones efectivas para ambas partes, comprobando que se cumplen los compromisos acordados. Y por otro lado, hace referencia a su papel en la elaboración de un plan de educación socioemocional que llegue a todos los espacios del centro escolar, y que sea capaz de educar en la prosocialidad y el respeto, enseñando a gestionar eficazmente las emociones propias y las ajenas.

Sin embargo, a pesar de los esfuerzos por mantener un clima adecuado de convivencia en los centros educativos la naturaleza convivencial no impide que las relaciones sociales se debiliten o se rompan. Según Martínez-Otero (2001) las tensiones interpersonales son inherentes al ser humano y no tienen por qué ser negativas pero cuando éstas lo son rompen la estabilidad de la convivencia en las aulas y se pone en jaque la integridad de las personas y la labor educativa.

Por ello, es necesario que tanto docentes como orientadores tengamos presente cuáles son las normas que se han de cumplir, quiénes son las personas que no las cumplen y de qué manera podemos poner solución al problema de manera rápida y efectiva para que no desestabilice el clima en el centro.

Del Rey, Ortega y Feria (2009) ponen de manifiesto que los problemas escolares como la intimidación, la exclusión social, el acoso y los malos tratos deterioran la convivencia y que podría llevar un adecuado tratamiento si el docente es consciente de quiénes son las personas involucradas y de qué manera están afectando.

Así pues, además de lo expuesto con anterioridad, parece necesario también conocer en profundidad las relaciones interpersonales que se dan entre nuestro alumnado. Esto conlleva a un análisis exhaustivo de las características y necesidades específicas tanto del alumno como individuo como formando parte del grupo.

En la actualidad, uno de los problemas que impide la adecuada convivencia en los centros es el acoso escolar entre alumnos. Dan Olweus, es uno de los autores más importantes dentro del estudio de este tema, y define el acoso como: “Una conducta de persecución física y/o psicológica que realiza un/a alumno/a (o un grupo) contra otro/a alumno/a, al que escoge como víctima de repetidos ataques. Esta acción, negativa e intencionada, sitúa a la víctima en una posición de la que difícilmente puede escapar por sus propios medios” (Olweus, 1983, citado en Collel y Escudé, 2006).

Una parte de la solución del acoso escolar, según apunta García (2015) está en analizar el problema a nivel agresor-víctima y, por otro lado, en comprender el entramado social en el que se ubica la escuela. Algunos de los recursos que disponemos para combatirla son la ayuda entre iguales, la formación de profesorado y familias, programas de educación moral y emocional, etc. Pero al final, es un problema social, por lo que es responsabilidad de todos y todos debemos de participar.

Desde el punto de vista de la prevención, Uruñuela (2015) hace alusión a la necesidad de trabajar en la creación del grupo y su forma de funcionamiento, teniendo en cuenta la cohesión, la comunicación o el sentido de pertenencia en la que la tutoría puede y debe cumplir un relevante papel en las actuaciones en este sentido, fomentando la participación del alumnado haciendo que los espectadores dejen de serlo y sean protagonistas de la no tolerancia del acoso y trabajando los conflictos y estableciendo procedimientos para su tratamiento teniendo en cuenta que este aprendizaje les servirá a lo largo de toda su vida.

Otro de los autores que ponen el énfasis en el alumnado es De Vicente (2015) que nos muestra las claves del éxito para luchar contra el acoso escolar, teniendo en cuenta la investigación sobre las relaciones sociales dentro del programa Kiva del sistema de Finlandia, mencionado con anterioridad. Por un lado, reconoce que el acoso es un fenómeno social, por otro, que es necesario tener en cuenta que este fenómeno ocurre no solo porque hay personas acosadoras y acosadas sino porque hay también personas espectadoras, y por último, es importante considerar el programa como una iniciativa sistemática sostenida en cada centro escolar por el profesorado, que entre sus funciones esté la gestión de este tipo de situaciones relacionadas con la convivencia.

Si se realiza una comparativa de las diferencias existentes entre los sistemas educativos de España y Finlandia se pueden apreciar grandes diferencias. Para mejorar esta situación sería necesario que la administración española tuviera como una de sus prioridades la gestión participativa de la convivencia, es decir, que todos los miembros de la comunidad educativa, familia, alumnos, docentes, etc., participaran en el centro escolar de manera conjunta y que destinara los recursos necesarios tanto económicos como sociales para la realización de programas encaminados a la formación de alumnos en competencias sociales y emocionales. Por otro lado, sería necesario formar al alumno espectador de manera específica para que fuera el protagonista, concienciándole de lo importante que son las actuaciones del grupo en la resolución de los conflictos en los centros.

Sin embargo, Salido (2015) pone el punto de mira en la relación de la familia con el centro. Para el autor parece fundamental esta relación ya que la comunicación de los cambios en el comportamiento de los niños, de sus hábitos, o de su estado de ánimo prevendría de situaciones que podrían complicarse mucho con el paso del tiempo. Por otro lado, comenta que la familia desempeña un papel importante en la educación de valores a través de las nuevas tecnologías ya que deberían realizar un adecuado acompañamiento en los programas televisados, educarles desde la solidaridad, etc.

Otro análisis importante para conocer por qué se producen problemas de convivencia escolar es analizar cuáles son las necesidades que emergen en el niño en esta etapa de la vida. En primer lugar y siguiendo a López (2015) una de las necesidades es la construcción de su propia identidad. Hay que pensar que el niño está construyendo su autoconcepto y su autoestima. Esta etapa es de vital importancia para que el alumno tome un camino u otro, tenga una personalidad u otra. Por este motivo, desde la escuela hay que analizar las necesidades de los chicos practicando la empatía, poniéndonos en su lugar para entenderles y proponiendo recursos que les aporten la formación necesaria para el desarrollo de su personalidad y para convivir en sociedad. Esta autora indica que la identidad de cada persona estaría definida por múltiples componentes que son básicamente adquiridos, es decir, estarían condicionados por la cultura y la historia. Estos mismos son diversos y cambiantes ya que no viviríamos con la misma identidad un rasgo en un lugar que en otro o en un momento que en otro. La segunda necesidad que comenta es la pertenencia a un grupo externo al familiar. Los alumnos necesitan sentir que pertenecen al grupo ya que lo diferente, ya sea físico, sexual, u otros aspectos, supone un peligro. En tercer lugar, indica que en las relaciones conflictivas hay vencedores y vencidos y que normalmente la persona que pasa a ser la víctima posee baja autoestima y pocas habilidades sociales.

Todo esto viene a indicar que sigue habiendo alumnos que no tienen los recursos necesarios para resolver conflictos. Por lo que es necesaria una educación emocional y social que abarque a todos los alumnos sin excepción y que en ella se incluya a todos los miembros de la comunidad educativa y a las familias para que puedan aportar información práctica con respecto al comportamiento de sus hijos y se actúe de igual manera, con los mismos valores para lograr un objetivo común en materia de convivencia. Porque no solo es importante la convivencia en las aulas, las familias han de ser conscientes que el lugar donde viven constituye una zona segura para los chicos de lo contrario, podría ser fuente de un aprendizaje inadecuado y causa del desarrollo de posibles problemas psicológicos futuros. Por eso, desde el sistema educativo trabajando conjuntamente con las familias se puede transmitir un modelo social, moral y emocional que prevenga de este tipo de problemas a través de programas que nos eduquen o reeduquen en función de nuestras experiencias.

Analizando la literatura en cuanto a educación emocional se refiere las personas que desarrollan la competencia emocional tienen menos conflictos interpersonales y menos actitudes violentas, sufren menos problemas de ansiedad y obtienen mayor satisfacción y bienestar personal según Acosta (2008). Por tanto, parece que la enseñanza-aprendizaje de este concepto aplicable en las aulas puede prevenir situaciones conflictivas y problemas tanto académicos como emocionales.

Uruñuela (2014) de acuerdo con lo anteriormente expuesto, indica que si un alumno lleva a cabo un proceso de educación emocional tendrá más competencia para mostrar un comportamiento más adecuado de convivencia. Además, explica que existen estudios que demuestran el carácter preventivo de la educación emocional sobre conductas contrarias a la salud y conductas

de riesgo ya que la IE influye en el bienestar psicológico, enseñando un estilo de afrontamiento más eficaz.

A pesar de los beneficios de la educación emocional sobre el desarrollo adecuado de la personalidad el concepto no será realmente conocido hasta el año 2000 cuando se comiencen a realizar numerosas investigaciones e intervenciones (Bisquerra, 2014). La educación emocional es: “un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida” según Bisquerra (2005). Para este autor los componentes de la educación emocional son la conciencia emocional, la regulación de las emociones, la motivación, las habilidades socio-emocionales y bienestar.

Un análisis más exhaustivo de las aportaciones y autores más importantes en relación al concepto de educación emocional es realizado por Bisquerra (2006). Para el autor son importantes los movimientos de renovación pedagógica como la escuela nueva, la escuela activa o la progresiva, entre otras, porque proponían una educación para la vida, poniendo énfasis en la afectividad. Dewey, Montessori, Rogers, son autores importantes en este ámbito. Los movimientos de innovación educativa como la educación moral, las habilidades sociales, aprender a pensar, orientación para la prevención (Bisquerra, 1998), se caracterizan por el enfoque “desde dentro” y la emoción subyacente. El counseling y la psicoterapia son consideradas como terapia emocional porque se centran en los problemas emocionales. En la psicoterapia humanista destacan Rogers, Allport y Maslow. Otra corriente importante es la psicología cognitiva y en especial la psicoterapia racional-emotiva de Ellis. Por otro lado, con respecto a la metodología de la intervención destaca la dinámica de grupos, la orientación para la prevención o el modelo de programas. Destaca también teorías como la del aprendizaje social de Bandura y la de las emociones de William James y a autores como Gardner y la teoría de las inteligencias múltiples que se centra en las relaciones intra e interpersonales, Salovey y Mayer y su concepto de inteligencia emocional y Goleman como el difusor del mismo. Una aportación interesante que hace Bisquerra es que la fundamentación teórica de la educación emocional desemboca en la selección de contenidos para los programas de intervención en el aula. Parece pues, que la educación emocional tiene sentido en el aula en forma de programas que abarquen a todos los integrantes.

En relación a la educación emocional, el término de inteligencia emocional se identifica con: reconocer las propias emociones y las de los demás, saber manejar las propias emociones y las de los demás, y utilizar las emociones de manera apropiada. Este concepto formaría parte de la educación en emociones focalizándose en el conocimiento y control de las mismas.

Si nos centramos en los beneficios que proporciona la inteligencia emocional dentro del ámbito escolar, es necesario nombrar a autores como Extremera y Fernández-Berrocal (2003) y enumerar las investigaciones y conclusiones a las que llegaron:

- Los alumnos que presentaban una alta inteligencia emocional respondían con menor ansiedad, depresión y menor incidencia de

pensamientos intrusivos. los alumnos que tenían un menor índice de depresión, obtuvieron mejor rendimiento escolar. Los alumnos menos agresivos, poseían mayor habilidad para distinguir sus emociones y tenían más capacidad para reparar emociones negativas y una menor impulsividad.

- Los alumnos que presentaban una alta inteligencia emocional respondían con menos conductas agresivas.
- Los alumnos que presentaban una alta inteligencia emocional pueden llegar a obtener un mayor rendimiento académico ya que pueden enfrentarse con mayor facilidad a las situaciones de estrés.
- Los alumnos que presentaban una alta inteligencia emocional y mejor ajuste psicológico respondían con menor consumo de tabaco y alcohol.

Los datos arrojados por el estudio son de gran importancia para la comunidad educativa ya que pone de manifiesto que este tipo de habilidad contribuye a un mayor rendimiento escolar lo que podría hacer que disminuyera el índice de fracaso escolar que tanto preocupa en nuestros días. Hay que tener en cuenta que la tasa de fracaso escolar española es muy superior a la media europea y que sería necesario poner todos los medios para mejorar en este sentido.

En relación a la aplicación de la inteligencia emocional en los centros escolares todavía falta mucho por hacer, puesto que cuando se produce una conducta disruptiva en clase, por norma general se suele aplicar una sanción normativa sin hacer referencia a cómo lo están viviendo las distintas partes implicadas, esto es, no se tiene en cuenta lo emocional. Sin embargo, las personas viven el conflicto de manera que sienten diferentes emociones como miedo, ansiedad, inseguridad, etc. No tenerlas en cuenta, cuando están presentes hace que los conflictos no se resuelvan de manera adecuada (Uruñuela, 2014).

De esta manera, si nuestros alumnos son formados en materia emocional, es decir, reconociendo sus emociones y las de los demás y sabiendo cómo gestionarlas de manera adecuada, podrán ser capaces de resolver conflictos de manera más autónoma y efectiva ya que tendrá en cuenta todos los factores implicados en el mismo, es decir, los factores conductuales y los emocionales).

Parece entonces normal que, a priori en los centros educativos todavía haya mucho por hacer ya que, como dice Ortega (2006) a principios de los noventa en España, resultaba difícil manejar situaciones conflictivas que desestabilizaban la convivencia.

Fue a raíz de las investigaciones escandinavas y anglosajonas cuando se pusieron en funcionamiento algunas propuestas encaminadas a fomentar actuaciones para mantener un buen clima en los centros poniendo el foco de atención en la intervención de la violencia escolar. Podemos destacar que entre los años 1995-1999 el proyecto Sevilla Anti-Violencia Escolar (SAVE) elaboró

un programa de intervención para combatir la violencia. Más adelante, entre el año 1997-2001, se desarrolló el proyecto Andalucía Anti-Violencia Escolar (ANDADE). Y a partir del 2002 podemos encontrar una amplia gama de proyectos y programas con el fin de prevenir y/o paliar la violencia escolar. Con los años se ha ido investigando cada vez más y la institución ha ido implantando programas dirigidos a la mejora de la convivencia por medio de proyectos de educación donde se pone de relieve que la escuela es un ámbito en el que el aprendizaje y la enseñanza sirven para la adquisición de valores sociales (Ortega y Del Rey, 2001).

Otro tipo de programas en relación a este ámbito son los que tienen en cuenta el desarrollo de las habilidades emocionales. De entre ellos, destacar el programa denominado Ruler que ha sido coordinado por el profesor Brackett. Este programa sigue el modelo de Mayer y Salovey de 1997 y ha sido implementado en EEUU con éxito. La finalidad es incluir la conciencia emocional como parte del proceso educativo en los centros de manera que se mejore el rendimiento, la convivencia en las aulas y promueva la creación de entornos de enseñanza-aprendizaje más positivos. Algunos centros españoles están poniendo en práctica este programa en sus aulas. En España, la fundación Marcelino Botín, a través de la experiencia Educación Responsable, se lleva a cabo un proceso de investigación, implementación de recursos y técnicas para facilitar el aprendizaje cognitivo y socioemocional en jóvenes. Por otro lado, el grupo de investigación de Cataluña, GROU, se fundó para investigar sobre orientación psicopedagógica y sobre educación emocional más específicamente. Este equipo ha diseñado una intervención para formar al profesorado en educación emocional. Los resultados del cuestionario para valorar su eficacia vienen a ser muy positivos, ya que mostraron un aumento en el conocimiento emocional a la hora de la aplicación de programas (Fernández-Berrocal, 2014).

4.- Marco normativo en la orientación y convivencia

La orientación educativa y la convivencia escolar se basan en la siguiente normativa:

Ley orgánica 8/2013 para la mejora de la calidad educativa, reforma ciertos aspectos de la ley anterior (LOE), tratando de dar soluciones a los problemas con los que nos enfrentamos en la actualidad.

Ley orgánica 2/2006 de Educación. Uno de los fines de esta ley era “La educación en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad dentro de los principios democráticos de convivencia, así como en la prevención de conflictos y la resolución pacífica de los mismos”.

Ley 12/2001, de 2 de julio, de la infancia y la adolescencia en Aragón. Esta ley es considerada el punto de partida de la consideración de la convivencia en la Comunidad Autónoma de Aragón.

El Real Decreto 73/2011, de 22 de marzo, del Gobierno de Aragón, por el que se establece la Carta de derechos y deberes de los miembros de la comunidad educativa y las bases de las normas de convivencia en los centros educativos no universitarios de la Comunidad Autónoma de Aragón. A lo largo de todo el Decreto se puede comprobar cómo se trata de implicar a toda la comunidad educativa en la participación y el respeto a los demás.

El Real Decreto 135/2014, de 29 de julio, por el que se regulan las condiciones para el éxito escolar y la excelencia de todos los alumnos de la Comunidad Autónoma de Aragón desde un enfoque inclusivo, explica las medidas de intervención educativa existentes para cada alumno en función de sus características personales.

La Orden de 11 de noviembre de 2008, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por el que se regula el procedimiento para la elaboración y aprobación del Plan de Convivencia escolar en los centros educativos públicos y privados concertados de la Comunidad Autónoma de Aragón. En el artículo 3, vemos como esta Ley hace alusión al Plan de Convivencia como medio para prevenir la violencia y mejorar el clima de convivencia en el centro educativo.

La Orden de 30 de julio de 2014, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se regulan las medidas de intervención educativa para favorecer el éxito y la excelencia de todos los alumnos de la Comunidad Autónoma de Aragón desde un enfoque inclusivo, trata de explicar el proceso por el que el alumno pasa a realizar un programa con apoyo educativo.

La Orden de 30 de julio de 2014, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se regulan los servicios generales de orientación educativa de la Comunidad Autónoma de Aragón, nos explica cómo se gestionan los equipos de orientación educativa infantil y primaria (EOEIP) y los servicios de orientación educativa en los centros docentes públicos de

educación secundaria, especial, de personas adultas y de centros educativos concertados.

La Orden de 21 de octubre de 2014, del Departamento de Hacienda y Administración pública, por la que se publica el Protocolo de actuación ante la violencia externa en el lugar de trabajo del personal de la Administración de la Comunidad Autónoma de Aragón. La violencia externa ha de considerarse como uno más de los programas preventivos, y ha de contar con la implicación y el compromiso de todos, dirección, trabajadores y sus representantes.

La Orden de 28 de enero de 2015, de la Consejera de Educación, Cultura y Deporte, por la que se regula la Asesoría de Convivencia escolar. En el artículo 2.2 la Ley indica que no sólo se prestará asistencia a la resolución de problemas sino que también se tendrá en cuenta la prevención.

La RESOLUCIÓN de 26 de octubre de 2005, de la Dirección General de Política Educativa, por la que se aprueba el Plan General de Actuación de la Inspección de Educación para el curso 2005/2006. Este Plan será la iniciativa más importante para comenzar a afrontar de manera más decidida y concreta la mejora de la convivencia en Aragón.

En el ámbito internacional:

La Declaración Universal de los Derechos Humanos (10 de diciembre de 1948) que en el artículo 26 establece que la educación tendrá por objeto el desarrollo de la personalidad, los derechos humanos, tolerancia y la paz.

La Declaración de los Derechos del Niño (20 de noviembre del 1959) que establece en su principio número 7º la educación gratuita y obligatoria en las etapas elementales.

La Convención sobre los Derechos del Niño de Naciones Unidas (20 de noviembre de 1989) ratificada en España en 1990 en la que el artículo 29 establece que la educación del niño debe estar encaminada al desarrollo de la personalidad, derechos humanos, valores, tolerancia, etc.

5.- Orientación y convivencia en el marco de la educación inclusiva: desarrollo de la práctica

La educación inclusiva comienza su andadura en 1985 con la promulgación del Real Decreto de Ordenación de la Educación especial ya que anteriormente la educación especial se había considerado como un proceso en paralelo al sistema educativo ordinario. Con la ley de 1985 se plantea los beneficios y la necesidad de escolarizar en los centros ordinarios a todos los alumnos con deficiencias a través de apoyos específicos, siempre y cuando no se requiera por su condición un centro de educación especial.

Un poco más tarde, con la Ley orgánica 1/1990 de Ordenación General del Sistema Educativo, se apuesta por los principios de normalización e integración. En este momento se comienza a hablar del concepto de NEE, para denominar a los alumnos que dentro de la clase ordinaria necesitan apoyos especiales o adaptaciones curriculares por deficiencias o problemas de desarrollo o aprendizaje.

Con la Ley Orgánica de Educación de 2006, se hace hincapié al compromiso social de los centros para no realizar exclusiones, haciendo mención al principio de calidad y equidad. Por otro lado, se les dota a los centros escolares de autonomía para favorecer la inclusión de todos los alumnos.

La Ley Orgánica para la mejora de la Educación de 2013, hace referencia al sistema de calidad, inclusivo y exigente que garantiza la igualdad de oportunidades para el desarrollo de la personalidad en el respeto a los principios de la convivencia. Hace alusión a las diferencias entre las personas en general y entre hombres y mujeres por un lado, y en la formación del profesorado en esta materia, por otro. También enfatiza la participación de toda la comunidad educativa y en especial la de la sociedad y la de la. Y por último, pone énfasis en la enseñanza de unos valores democráticos que se han de enseñar a lo largo del Sistema Educativo.

A nivel autonómico, Aragón crea en 2002 el Centro Aragonés de Recursos para la Educación Inclusiva, CAREI. La UNESCO en 2003 definió la educación inclusiva como un proceso orientado a responder la diversidad de los estudiantes. Para ello, es necesario realizar cambios en el modelo educativo. Para ello, la educación se ocupa de aportar respuestas a estas necesidades logrando que tanto docentes como alumnos lo asuman como un enriquecimiento en vez de como un problema. Éste será el modelo del CAREI con formación especializada y dinamizando programas promovidos por la Administración Educativa. Una de las actividades dentro de este centro es el programa de mediación intercultural que tiene como principal objetivo crear un nuevo marco para la Convivencia Intercultural a través de la mejora de la comunicación y de la relación entre dos personas de diferente cultura que están mediadas por un tercero imparcial (mediador).

Una de las labores del departamento de orientación es atender a la diversidad del alumnado. Esta competencia implica tener en cuenta todas las

diferentes características de cada alumno como algo natural. Por ello, es necesario que las actividades, programas y demás prácticas desarrolladas desde el centro y más concretamente desde este departamento inciten a la inclusión y eviten la exclusión de cualquiera de las personas que forman parte del centro educativo.

Por ello, las prácticas del máster que realicé en el centro de Secundaria Luis Buñuel tenían como objetivo proporcionar información sobre inteligencia emocional y diseñar y desarrollar actividades que permitieran el aprendizaje de ciertas estrategias en beneficio del desarrollo íntegro del alumno y de una adecuada convivencia en el centro educativo. El primer periodo en el centro me ayudó a ubicarme y a entender el sistema como tal y de las personas que lo ocupan, sus cargos y la relación que existe entre ellos. El siguiente periodo de prácticas fue diferente ya que pude poner en práctica el conocimiento adquirido durante las clases teóricas de la facultad. Así pues, durante este tiempo la teoría se convirtió en práctica y aprendí de forma más dinámica a proporcionar recursos en el aula y a relacionarme con los alumnos. La experiencia en el centro fue muy satisfactoria, tanto con las personas con las que mantuve relación como con la práctica en el aula y considero que es muy importante la realización de las mismas para entender el entramado estructural y social que se dan en los centros educativos.

Las actividades desarrolladas en el segundo periodo de prácticas fueron temas que los alumnos consideraron importantes para sí mismos, por tanto, se concluyó que éstos formarían parte de las dinámicas a realizar en las tutorías.

Para obtener información sobre los temas de interés de los alumnos se elaboró el cuestionario de intereses (Anexo 1) para que pudieran escoger entre varios temas que considerasen interesantes y un apartado en el que pudieran añadir algún otro que no hubiese sido reflejado en el mismo.

Así mismo, se incluyeron preguntas relacionadas con el aprendizaje de las habilidades sociales, la inteligencia emocional, la autoestima, la personalidad en general, la ansiedad, la alimentación y la violencia. Las preguntas sobre el aprendizaje de las habilidades sociales, inteligencia emocional, autoestima, personalidad y violencia iban destinadas a proporcionar estrategias al grupo para tratar de mejorar las relaciones personales y la convivencia en el centro. La pregunta sobre la alimentación parecía ser oportuna teniendo en cuenta la problemática actual existente entre adolescentes. Y la pregunta sobre la ansiedad se creyó necesaria debido a la proximidad de los exámenes finales.

Los resultados del cuestionario (Anexo 2) indicaron que los temas con más interés fueron (en este orden): habilidades sociales, violencia, inteligencia emocional, autoestima y alimentación. Para minimizar y poder abarcar todo, decidí que el tema de la violencia se podría suprimir apostando por desarrollar actividades que proporcionaran habilidades sociales e inteligencia emocional que redujeran la violencia en el centro. Y el tema de la alimentación fue un tema que por escasa relación con los demás y falta de tiempo no se pudo incluir. Como las prácticas las hice con otra compañera decidimos repartirnos el trabajo, de manera que finalmente yo me responsabilizaría de la inteligencia emocional y la autoestima.

Tras unos días en clase, me di cuenta de que en el grupo una de las personas estaba siendo excluida. Entraba y salía de clase sola y cuando había que realizar alguna actividad, esta persona no tenía con quién realizarla ya que las demás se oponían a agruparse con ella. Al hablar con la tutora pude comprobar que el motivo por el que el resto de la clase no quería trabajar con ella era porque según el resto no se responsabilizaba de sus tareas. Por ello, traté de escoger recursos que implicaran el trabajo en equipo en clase y por otro lado, actividades que implicasen ponerse en el punto de vista del otro para que tanto la persona que estaba sufriendo exclusión como el resto de los alumnos tuviesen la oportunidad de darse cuenta de por qué los demás se comportan de una determinada manera y pudieran desarrollar algo más de empatía.

A la hora de desarrollar el tema de la inteligencia emocional recurrí a los contenidos aportados en la asignatura de “La orientación educativa: estrategias y procesos de trabajo” vista en el segundo cuatrimestre del curso y a artículos publicados por los autores más importantes en esta área como Bisquerra, Goleman, entre otros.

Las actividades se estructuraron de manera que en la primera tutoría, de 2 horas de duración, se desarrolló el tema de la inteligencia emocional y en la segunda tutoría, también de 2 horas de duración, la autoestima.

La metodología utilizada ha tenido en cuenta la participación de todos los alumnos y se ha tratado de que las actividades fueran lo más dinámicas posible para que el contenido fuera de interés. El método de evaluación utilizado ha sido la observación directa, cuestionarios y la información aportada por la tutora de la clase.

Las actividades realizadas sobre inteligencia emocional son las siguientes:

La primera actividad a desarrollar en el aula trataba de poner en situación a los alumnos y de utilizar el aprendizaje significativo, de esta manera, el alumno relacionaría el conocimiento previo que tiene sobre el tema a tratar con el nuevo conocimiento aportado y lo aprendería de forma significativa. Se preguntó a los alumnos sobre la definición de inteligencia emocional a modo de debate. Algunas de las respuestas que expusieron los alumnos se acercaban al significado pero en general, y según ellos mismos, el concepto lo habían escuchado pero no sabían exactamente de qué trataba. Tras el debate, se expuso el power point sobre ambas preguntas. Para definir la inteligencia emocional se propusieron los cinco factores que caracterizan a este concepto según la teoría aportada por el psicólogo Goleman: conocer las propias emociones, manejar las emociones, motivarse a sí mismo, conocer las emociones de los demás y establecer relaciones. A continuación se preguntó a los alumnos sobre cuál es la importancia que tiene la inteligencia emocional actualmente en nuestra sociedad. Los alumnos consideraban que si una persona era capaz de controlar las emociones podría mantener relaciones más estables, sin embargo, sino pudiese manejarlas adecuadamente podría tener problemas relacionales con las personas de su alrededor. Varias alumnas afirmaban que debido a su falta de control de impulsos solían tener problemas familiares y malas relaciones con los amigos y que les gustaría ser capaces de

controlarse en determinadas situaciones pero no sabían cómo. Tras este debate se expuso que la inteligencia emocional, como ya se había señalado en el mismo, previene de problemas sociales y mejora las relaciones interpersonales. A lo que se añadió que por su parte también favorece el desarrollo personal, mejora el rendimiento escolar y algo que me parece muy importante, que se puede enseñar y aprender.

La siguiente actividad estuvo enfocada al conocimiento de las emociones. Se pasó a explicar con ayuda del power point cuál era el modelo de Ellis denominado A-B-C. Según este modelo una situación provoca un pensamiento y este pensamiento produce una emoción. Este proceso, muchas veces inconsciente, es importante tenerlo en cuenta para poder sustituir esos pensamientos que producen emociones negativas por otros más adaptativos capaces de producir emociones más positivas y adecuadas al ambiente. Por otro lado, se explicó el concepto de los pensamientos irracionales, el de distorsión cognitiva y los diferentes tipos que existen. Se expuso un ejemplo para que pudiesen entenderlo mejor: “Voy hacia mis amigos y están riéndose (A), y pienso: “se están riendo de mí” (B), esta situación me provoca una emoción negativa de enfado (C). A consecuencia de esta emoción, mi comportamiento puede ser también negativo. Para afianzar el conocimiento de esta forma de procesar la información se les preguntó a los alumnos por situaciones que vivieran en la vida real y que les produjeran pensamientos negativos y a consecuencia emociones negativas. Los alumnos participaron activamente compartiendo situaciones reales:

- Soy muy desconfiada y cuando hablo con alguna amiga siempre pienso que lo que me está contando es por algo que yo creo y a veces me equivoco y me siento mal por ser así
- Mi madre no me deja salir por ahí con mis amigas porque dice que me va a pasar algo malo y dice que se pone muy nerviosa solo de pensarlo
- Cuando me equivoco en algo pienso que soy tonta y me siento fatal conmigo misma
- Debería estudiar inglés y como no lo estudio me siento culpable

A continuación se comentó que algunos de esos pensamientos no eran ciertos y por tanto, eran erróneos y que distorsionaban la realidad provocando distorsiones cognitivas. Los tipos de distorsiones en las que se basan estos pensamientos son:

- El filtro: valorar una situación global de manera negativa por determinados hechos particulares. Ejemplo: “No puedo soportarlo”
- Pensamiento polarizado: clasificar las cosas en términos extremos y opuestos. Ejemplo: “Esto es bueno o malo”
- Sobregeneralización: sacar conclusiones generales de hechos particulares. Ejemplo: “Todo lo que dices es mentira”
- Interpretación del pensamiento: suponer las razones de las otras personas sin prueba alguna. Ejemplo: “Eso lo dice por...”
- Visión catastrofista: pensar que ocurrirá lo peor. Ejemplo: “Y si le ha pasado algo malo...”
- Personalización: tendencia a relacionar lo que sucede a nuestro alrededor con nosotros mismos. Ejemplo: “Eso lo dice por mí...”

- Falacia de control: creer que uno tiene todo el control o responsabilidad de las cosas o bien que uno está controlado totalmente por las circunstancias y no puede hacer nada. Ejemplo: “Yo soy el responsable de lo que ha sucedido...”
- Falacia de justicia: creer que todo lo que ocurre hay que hacerlo de una determinada manera y si no es injusto. Ejemplo: “Es injusto que...”
- Falacia de cambio: creer que en un problema con otra persona o circunstancia no podemos hacer nada, a menos que cambie primero la otra persona o circunstancia. Ejemplo: “Si mi amiga cambiara entonces yo podría...”
- Etiquetas globales: vernos a nosotros o a los demás con criterios generales de ser de una determinada manera, ignorando otros aspectos. Ejemplo: “Soy un...”
- Culpabilidad: echarnos a nosotros o a los demás toda la responsabilidad de las acciones. Ejemplo: “Por mi culpa...”
- Deberías: mantener reglas rígidas sobre cómo tienen que suceder las cosas. Ejemplo: “Debo de...”
- Tener razón: no considerar que cada persona tiene un punto de vista distinto al nuestro y tratar de luchar por imponer el propio criterio. Ejemplo: “Te lo digo yo, yo sé que tengo razón...”
- Falacia de recompensa divina: esperar a que los problemas cambien por sí solos en el futuro, sin buscar soluciones. Ejemplo: “El día de mañana, esto cambiará...”
- Razonamiento emocional: considerar que si uno se siente de un modo determinado entonces tienes que haber un motivo real para sentirse así. Ejemplo: “Si me siento así entonces es cierto que...”

A raíz de esta explicación, se pidió a los alumnos que con los ejemplos que anteriormente habían aportado, trataran de determinar la distorsión cognitiva en las que estaban basados sus pensamientos. Algunos de los pensamientos y las distorsiones que expusieron los alumnos fueron:

- Soy muy desconfiada y cuando hablo con alguna amiga siempre pienso que lo que dice es por algo que yo creo = interpretación del pensamiento
- Mi madre no me deja salir por ahí con mis amigas porque dice que me va a pasar algo malo = catastrofista
- Cuando me equivoco pienso que soy tonta = etiquetas globales
- Debería estudiar inglés = deberías

Y por otro lado, se les pidió que aportaran alternativas a los pensamientos que les producían emociones negativas para sustituirlos por otros que les produjeran emociones más adaptativas y positivas. Los pensamientos alternativos de los alumnos fueron:

- Como soy muy desconfiada, cuando hablo con alguna amiga siempre pienso que lo que dice es por algo que yo creo. Pensamiento alternativo: No pensar mal.
- Mi madre no me deja salir por ahí con mis amigas porque dice que me va a pasar algo malo. Pensamiento alternativo: No ver solo el lado negativo de las cosas.

- Cuando me equivoco pienso que soy tonta. Pensamiento alternativo: No soy tonta, tengo muchas cualidades...
- Debería estudiar inglés. Pensamiento alternativo: Venga me voy a organizar para estudiar un ratito cada día.

Se expusieron los siguientes pensamientos alternativos para cada una de las distorsiones:

- El filtro: desdramatizar
- Pensamiento polarizado: utilizar intermedios
- Sobregeneralización: preguntarse: ¿cuántas veces ha ocurrido eso realmente?
- Interpretación del pensamiento: preguntarse: ¿qué pruebas tengo para suponerlo?
- Visión catastrofista: dejar de anticipar
- Personalización: preguntarse: ¿qué pruebas tengo?
- Falacia de control: preguntarse: ¿puede haber otras causas o motivos que haya afectado a esto?
- Falacia de justicia: preguntarse: ¿si las cosas no salen como yo quiero son injustas?
- Falacia de cambio: preguntarse: ¿podría hacer algo yo?
- Etiquetas globales: preguntarse: ¿soy así 100%? ¿hay otros aspectos de mí que escapen a esa etiqueta?
- Culpabilidad: preguntarse: ¿culparme cambia el problema?
- Deberías: preguntarse: ¿sería tan grave si eso no sucede como yo quiero?
- Tener razón: preguntarse: ¿estoy realmente valorando la opinión del otro?
- Razonamiento emocional: preguntarse: ¿tengo pruebas para creer que eso es así?

Para terminar, se envió por correo a los alumnos una plantilla (Anexo 3) para que realizaran un registro de aquellas situaciones, pensamientos erróneos, emociones y pensamientos alternativos que habían percibido durante la semana para que trataran de modificar emociones y comportamientos mediante la sustitución de ciertos pensamientos inconscientes y erróneos.

La siguiente actividad se realizó para manejar de forma más efectiva las emociones. Los alumnos comentaron algunas estrategias que conocían para controlar las emociones. Algunas de ellas fueron: huir del lugar y contar hasta diez. Sin embargo, cuando les pregunté si solían utilizarlas y si consideraban que utilizándolas surtían el efecto esperado, comentaron que aunque conocían las estrategias casi nunca llegaban a ponerlas en práctica. Por ello, se puso en conocimiento de los alumnos lo fácil y beneficioso que resulta la utilización de este tipo de técnicas para controlar las emociones. Las técnicas que se comentaron fueron las siguientes:

- Autoinstrucciones: son verbalizaciones dirigidas a uno mismo para conseguir un objetivo, dirigir, apoyar, frenar o mantener comportamientos que se estén llevando a cabo o que se deseen

modificar o ejecutar. Ejemplos: ¡Venga, puedo hacerlo! ¡Muy bien! ¡Lo has conseguido!

- Técnicas de autocontrol: son técnicas que nos hacen mantener el control en situaciones de estrés o ansiedad. Se comentaron las siguientes técnicas: la detección del pensamiento, ejercicios de respiración y ejercicios de relajación muscular (tensión-relajación). La detección del pensamiento consiste en detectar el pensamiento que se está teniendo cuando uno se encuentra nervioso, se debe detener diciéndonos mentalmente ¡basta! y sustituir ese pensamiento por otro más positivo. Los ejercicios de respiración consisten en realizar inspiraciones profundas que pasen, primero por el vientre, luego por el estómago y finalmente por el pecho, de manera que la respiración sea muy profunda. Y los ejercicios de relajación muscular se realizan tensando y relajando 16 grupos de músculos del cuerpo. Con la práctica se puede realizar en cualquier lugar y momento.
- Técnica de solución de problemas. En primer lugar, se identifica la situación problemática, se describe con detalle el problema y la respuesta habitual a ese problema. Para ello, responderemos a los términos de quién, qué, dónde, cuándo, cómo y por qué, planteándonos cuál es el objetivo que pretendemos conseguir. En segundo lugar, se realiza una lista de posibles soluciones y las estrategias que utilizaríamos y nos imaginaríamos las consecuencias. Por último, al actuar de forma que se ha creído más adecuada se observarán las consecuencias.

Para saber si las técnicas habían sido comprendidas, se preguntó a los alumnos si podían pensar en alguna situación de estrés que hubieran tenido recientemente y si habían utilizado alguna de las técnicas expuestas. Algunas de las respuestas que los alumnos comentaron fueron las siguientes:

- El otro día discutí con mi hermana y al final me fui de casa dando un portazo
- No puedo contralarme cuando mi madre me da el sermón y termino chillándole
- Cuento hasta tres cuando me enfado con alguien y a veces me da resultado
- Tengo mucho pronto y he de decir todo lo que pienso. No puedo controlarme

Los alumnos comentaron que las técnicas eran útiles y fáciles de aplicar en sus vidas cotidianas.

La siguiente actividad consistió en desarrollar la motivación de uno mismo. Para ello, se explicó la teoría de la atribución por la que una persona explica el comportamiento de una persona o una situación en función de la atribución interna-externa, estable-inestable o global-específica. Una atribución interna-externa está relacionada con la motivación y la autoestima. Si una persona efectúa atribuciones internas a sus éxitos ganará en autoestima y motivación, en caso contrario, la autoestima y la motivación podrían disminuir. Cuando la atribución del éxito es a factores externos, la persona no se está valorando y por tanto, indica que su autoestima es baja y por tanto, su

motivación podría disminuir, en caso contrario, podría estar utilizando esta estrategia para no dañar su autoconcepto. La estabilidad hace alusión al tiempo. Si una persona atribuye su logro como algo estable en el tiempo, su motivación de logro se incrementará, en caso contrario, disminuirá. Y por último, si atribuimos el éxito de forma global a nuestra vida, éste aumentará nuestra autoestima y motivación, en caso contrario, puede ser muy perjudicial para nuestro autoconcepto y hará que disminuya nuestra motivación. Tras la explicación se les preguntó a los alumnos por el estilo atributivo que utilizaban para interpretar la realidad y si se veían capaces de modificarlo ahora que sabían cómo. Los alumnos respondieron que sabiendo la teoría de este concepto serían capaces de motivarse así mismos valorando sus éxitos y sus fracasos de forma más adecuada y de proteger su autoestima. Algunos de los comentarios que me resultaron más llamativos fueron:

- Cuando apruebo un examen suelo decir que he tenido mucha suerte o que el examen era fácil (Me preocupa su baja autoestima)
- Me siento muy realizada cuando le enseño las notas a mis padres y se sienten orgullosos de mí (Me preocupa que cuente más con la aprobación de sus padres que con la suya propia)

La última actividad dentro de estas dos horas de tutoría consistió en practicar la empatía para una mejor comprensión del otro y para tratar de relacionarse con los demás de una manera más adecuada. Para ello, se desarrollaron dos tipos de role playing; uno, realizando el papel de una madre y posteriormente el de una hija que debatían si la hija podía ir a un concierto en otra ciudad con un amigo y la otra, realizando el papel de una amiga que le decía a la otra que no podría salir el fin de semana tal y como habían quedado por tener que realizar un examen el lunes siguiente. Por parejas iban realizando cada una de las situaciones y los alumnos iban comentando la dificultad de dar argumentos a favor de un papel y después del otro. A pesar de las dificultades, la mayoría de ellos, supieron realizar la actividad satisfactoriamente.

Para evaluar las actividades propuestas se utilizó la observación directa del alumnado mientras iban realizando las dinámicas y por otro lado, los alumnos contestaron a un cuestionario de evaluación que aportaría información sobre la adecuación tanto del contenido como de la forma de las actividades. Los resultados del cuestionario fueron muy favorables, destacando que el contenido era de mucha utilidad para sus vidas cotidianas y que la forma de impartirlas había sido muy dinámica y participativa.

6.- Análisis y reflexión crítica

Una vez finalizadas las actividades en clase sobre inteligencia emocional comprobé que los alumnos no tenían un gran dominio ni del concepto en particular ni sobre el tema en general. Por tanto, parece necesario que desde la institución educativa se tenga que analizar en profundidad el contexto y las personas que conviven en él, se proporcione la información necesaria de los beneficios que este concepto engloba y se proporcionen las estrategias adecuadas para que el alumno por un lado, desarrolle su personalidad íntegramente, y por otro, gracias a ese desarrollo, mejore la convivencia en el centro educativo.

En referencia al concepto de inteligencia emocional, según los comentarios aportados en el primer debate, los alumnos conocían el término porque lo habían oído en numerosas ocasiones pero no sabían definir exactamente lo que era ni tampoco la importancia que puede tener en nuestras vidas.

En referencia al conocimiento de las emociones, según lo observado en clase, los alumnos no tenían constancia de cuál es el proceso que relaciona el pensamiento con las emociones y tampoco con las distorsiones que, a veces, se producen. Una vez vista la teoría y con ella, algunos ejemplos, los alumnos entendieron que no siempre somos conscientes de lo que pensamos y que a veces cometemos errores que pueden desembocar en conductas inadecuadas. Por tanto, una vez que sabían cuál era el pensamiento, visualizar la emoción y la distorsión era sencillo, lo que les resultaba difícil era hacer conscientes los pensamientos inconscientes.

En relación al manejo de las emociones, los alumnos mostraron que aunque conocía ciertas estrategias de autocontrol no las utilizaban en su día a día. De hecho, algunos de los comentarios expuestos por los alumnos tenían relación con la falta de control de impulsos y a consecuencia mostraban interés en saber cómo manejar este tipo de situaciones de una manera mucho más adecuada para mantener relaciones con los demás mucho más positivas. Por otro lado, tampoco parecía que dispusieran de un amplio abanico de dichas estrategias. Por ello, parece necesario que los alumnos tengan conocimiento de cuáles son las técnicas que existen en relación al control de impulsos y la forma de ponerlas en marcha en cada ocasión y así mantener buenas relaciones con las personas que forman parte de nuestro entorno.

En relación a la motivación, los alumnos no sabían cuál era la teoría de la atribución por la que se explica el comportamiento de una persona o una situación, además algunos de los comentarios, que ya he expuesto anteriormente, parecían mostrar baja autoestima y baja motivación. Por un lado, no es de extrañar que esto ocurra ya que la edad en la que se encuentran estos estudiantes está ubicada en una etapa del desarrollo en la que es frecuente que la autoestima se vea mermada por la búsqueda de la propia identidad. Por otro, parece que si los alumnos mantienen una baja autoestima y una baja motivación tanto las expectativas de la vida en general como los resultados escolares en particular pueden verse afectados. Sabiendo todo lo

expuesto, tanto docentes como orientadores pueden hacer mucho en este sentido para esto no suceda elaborando recursos para el aula que trabajen este tipo de aspectos.

El ejercicio de role playing, a pesar de que los alumnos, a veces, encontraban dificultades en encontrar argumentos a favor de cada uno de los papeles desempeñados, la mayoría de ellos lograban realizar la tarea adecuadamente. Este ejercicio fue muy dinámico y participativo y tenía mucha relación con las situaciones que podían vivir en su vida cotidiana, por eso, los alumnos se involucraron mucho en el mismo. De esta manera, parece que sí que poseemos eso que se llama empatía y que aunque a veces es complicado podemos desarrollarla si ponemos de nuestra parte. Este es un aspecto muy significativo si de lo que se trata es de mantener buenas relaciones con las demás personas en general y con las personas que nos relacionamos en el centro educativo en particular, ya que si el alumno es capaz de ponerse en el lugar del otro quizá lo que le haga falta es la información del beneficio de este tipo de conductas a la hora de resolver conflictos.

Reflexión crítica

A pesar de haberse utilizado diferentes recursos para la recogida de información sobre los temas de interés que se tratarían en las tutorías como el cuestionario de intereses, la observación directa y la información proporcionada por la tutora, se podría haber tratado de analizar más en profundidad a los miembros de la clase y sus necesidades proporcionando cuestionarios más elaborados. Sin embargo, teniendo en cuenta el tiempo y considerando que los temas escogidos por los alumnos tendrían de manera implícita un aprendizaje que ayudaría a resolver ciertas preocupaciones personales, se consideró que el cuestionario debería presentar pocos temas y que éstos deberían proporcionar beneficios tanto a los alumnos tanto a nivel individual como a nivel grupal. Por otro lado, se consideró importante que los temas de las tutorías debían ser elegidos por los alumnos para que las clases fueran lo más amenas posible y disfrutaran con lo que estaban aprendiendo. Este criterio planeado para el cuestionario se consideró que podía ser un buen método para que las personas se encontrasen motivadas en el aprendizaje de cualquiera de los temas escogidos.

Los resultados arrojados por el cuestionario ponían de relieve que los temas de alimentación y violencia eran temas de interés. Tratar el tema de la alimentación hubiese sido muy práctico porque aunque estamos muy relacionados con los productos alimenticios no sabemos bien cómo relacionarlos para obtener una dieta saludable. Por otro lado, el tema de la violencia podría haber sido muy interesante puesto que con el tiempo y el desarrollo de las nuevas tecnologías están emergiendo nuevos patrones violentos que antes no existían y por ello, su conocimiento podría ayudar a la reducción de la violencia. Sin embargo, como he comentado anteriormente, este tema no fue incluido en el programa porque se pensó que proporcionando estrategias sobre inteligencia emocional, los alumnos podrían evitar situaciones

conflictivas y en su lugar podrían resolver de manera más adecuada las tensiones implícitas que conllevan las relaciones interpersonales. Además, había que contar con el tiempo disponible así que se prefirió aportar la información necesaria que abarcar más temas y que resultara insuficiente.

Al finalizar la primera tutoría se envió a los alumnos un registro de pensamientos para que lo rellenaran en casa durante esa semana. De esta manera, podrían apreciar qué tipo de distorsiones tenían sus pensamientos, si es que tenían alguno, y proporcionar alternativas de pensamiento que implicaran una conducta más adecuada a la situación en cuestión. Se les comentó que si tenían alguna duda podrían realizarla en la siguiente tutoría. Cuando se preguntó si habían realizado el registro, la mayoría dijo que no. Aunque fue un tema muy interesante y con mucha participación considero que era algo complicado de realizar en casa sino se tienen cierta práctica en el tema. Por tanto, pienso que hubiese sido muy interesante haber realizado otra tutoría a posteriori para ver si habían tenido dificultades a la hora de rellenarlo y si las alternativas de pensamiento propuestas podían realmente cambiar la conducta inadecuada.

En relación a las técnicas proporcionadas sobre autocontrol hubiese sido interesante realizar alguna tarea tipo role playing para saber si los alumnos habían comprendido bien la teoría y así poder utilizarlas en situaciones futuras.

La actividad relacionada con la teoría de la atribución fue bastante teórica y por lo observado en clase, la participación no fue en absoluto como la que tuvo relación con la actividad de role playing. En esta última, los alumnos aprendieron que es necesario tener en cuenta la opinión de las demás personas porque puede que en otro momento nosotros mismos seamos esas otras personas.

Para terminar, a pesar de que en las actividades que se presentan no hay ninguna específica para el desarrollo de las habilidades sociales tema fundamental dentro de la educación emocional, sí que se realizaron en el aula. Fue una compañera la que realizó las actividades en relación a las habilidades sociales y por eso no están reflejadas en el presente trabajo.

7.- Conclusiones y propuestas de futuro

Hoy en día, poco se debate sobre que se deba educar en los centros educativos tanto a nivel cognitivo como a nivel emocional al menos así lo dicta lo normativa, haciendo alusión al “desarrollo de la personalidad integral”. Sin embargo, aunque los resultados del cuestionario de intereses que se facilitó a los alumnos mostraba que éstos estaban muy interesados en la inteligencia emocional no tenían muy claro qué era en realidad. A priori, parece que los alumnos consideran las emociones como algo importante que pueden proporcionarles beneficios en sus vidas y también que son capaces de asimilar fácilmente la teoría relacionada con este tema pero parece que no se está facilitando la información suficiente ni proporcionando los escenarios adecuados para que puedan llevar a la práctica el contenido teórico pues el conocimiento que los alumnos poseían inicialmente sobre el tema era bastante escaso.

Por otro lado, parece que la sociedad da por hecho que todas las personas debemos poseer las estrategias necesarias para comportarnos adecuadamente en cada situación pero lo cierto es, que no todos nacemos con esas estrategias y que si no las poseemos difícilmente podremos conocernos a fondo, ni entender a los demás, ni mantener buenas relaciones con las personas que nos rodean. Consecuentemente tampoco lograremos un buen clima en los centros educativos porque no sabremos interaccionar con los demás, ni resolver adecuadamente los conflictos, ni hacer frente a las nuevas situaciones que nuestra sociedad demanda. Sin embargo, su aprendizaje ayudaría a mejorar la convivencia, el rendimiento y la motivación de los alumnos y en general, un bienestar personal y social que viene a ser el fin que persigue la educación emocional.

Prueba algunos de los beneficios que proporciona la educación emocional lo muestra el estudio realizado por Mestre, Guil, Lopes, Salovey y Gil-Olarte (2006). Estos autores ponen de manifiesto que las habilidades sociales contribuyen a la adaptación social y académica de los alumnos lo que sugiere que los programas que promocionan las habilidades sociales y emocionales pueden aportar consecuencias beneficiosas para los alumnos. Con respecto al planteamiento visto en las prácticas, no se puede llegar a concluir que ha sido beneficioso en un aspecto en concreto porque ese no era el objetivo previo de este trabajo, lo que sí se puede concluir es que los alumnos participaron en todas las actividades mostrando interés por las mismas y la evaluación de todas ellas fue muy positiva.

Especial interés mostraron los alumnos en la actividad realizada por medio de la técnica de role playing. Los alumnos participaron sin reparos y demostraron que son capaces de ponerse en el lugar del otro. Este dato es muy significativo de cara a tener en cuenta los estilos de aprendizaje por los que el alumnado aprende. Por este motivo, quizá se podría tener en cuenta este tipo de ejercicios como recurso útil para mejorar la convivencia en los centros educativos. De hecho, los autores Martorell, González, Rasal y Estellés (2009) realizaron un estudio en el que se ponían de manifiesto la importancia

de la empatía como elemento favorecedor de la convivencia escolar y el éxito de los programas de prevención o intervención en este sentido.

Propuestas de futuro

Para poder sacar conclusiones más concretas sobre cómo la educación emocional puede mejorar la convivencia en los centros educativos se sugiere el diseño de programas relacionados con las emociones y la aplicación a más de una clase para así contrastar los resultados ofrecidos por este trabajo.

Otra propuesta sería analizar en profundidad las necesidades de los alumnos en particular y del grupo en general con instrumentos más específicos y elaborados. Sería necesario obtener datos objetivos sobre quiénes son nuestros alumnos, qué emociones tienen, cómo se relacionan, cuáles son sus preocupaciones, etc.

La experiencia en el aula con respecto a la metodología aplicada en el desarrollo de las actividades ha demostrado que los alumnos se mostraban más participativos en los ejercicios tipo role playing que resultaban ser más dinámicos. Este estilo concreto en el desarrollo de las actividades podría ser objeto de estudio en trabajos futuros para conocer si este método influye de manera significativa en el aprendizaje del tema en cuestión. Por otro lado, la grabación del ejercicio de role playing podría ser un buen método para que los alumnos pudiesen ver aquellos errores que han cometido durante el desarrollo de los mismos.

También sería interesante que se evaluara de forma más exhaustiva la comprensión de las actividades propuestas en el aula, de manera que la información estuviera llegando a todas las personas que participan en ellas, realizando de esta manera una adecuada aplicación de la educación inclusiva.

En relación al profesorado, se podría analizar cuál es la formación que poseen con respecto a la educación emocional ya que si son los docentes los que se van a encargar de su enseñanza sería recomendable que tuvieran las habilidades necesarias para ello.

Por último, sería importante analizar cuáles son los beneficios de las actividades propuestas en el aula y, si resultan eficaces para el desarrollo íntegro de la personalidad del alumno y para mejorar la convivencia en los centros educativos.

8. Bibliografía

- AA.VV. (2007). Violencia escolar: El maltrato entre iguales en la Educación Secundaria Obligatoria 1999-2006. Informe de la Oficina del Defensor del Pueblo. Madrid.
- Acosta, A. (2008): *Educación emocional y convivencia en el aula*. Madrid: Ministerio de Educación.
- Beltrán, J. (2001). *Claves psicológicas de la convivencia escolar*. En Pérez, R (Coord.), *La convivencia en los centros escolares como factor de calidad* (pp. 81). Madrid: Ministerio de Educación.
- Bisquerra, A. (2006). Orientación psicopedagógica y educación emocional. *Revista estudios sobre educación*, 11, 9-25. Recuperado de: <http://dadun.unav.edu/bitstream/10171/9208/1/Ea.pdf>
- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 19 (3), pp. 95-114. Recuperado de: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2126758>
- Bisquerra, R. (2014). Educación emocional: La implicación del profesorado y las familias. En De Jorge, M.E. (Coord.), *La implicación del profesorado y las familias*, Actas VI Jornadas de Convivencia Escolar (pp. 7). Murcia: Consejería de Educación, Cultura y Universidades. Recuperado de: [https://www.carm.es/web/pagina?IDCONTENIDO=13237&IDTIPO=246&RASTRO=c943\\$m4331,4330](https://www.carm.es/web/pagina?IDCONTENIDO=13237&IDTIPO=246&RASTRO=c943$m4331,4330)
- Bisquerra, R. (Coord.).(1998). *Modelos de orientación e intervención psicopedagógica*. Barcelona: Praxis.
- Collell, J. y Escudé, C. (2006). El acoso escolar. Un enfoque psicopatológico. *Anuario de Psicología clínica y de la salud*, 2, pp. 9-14.
- Constitución española, BOE n. 311 (29/12/1978).
- De Vicente, J. (24 de junio de 2015). *ES EL ALUMNADO. Nº 3. Ciclo de artículos breves sobre el acoso escolar en apoyo al IES Ciudad de Jaén* [Artículo en un blog]. Recuperado de: <http://convivesenlaescuela.blogspot.com.es/2015/06/es-el-alumnado-n-3-ciclo-de-articulos.html>
- Del Rey, R., Ortega, R., y Fera, I. (2009). Convivencia escolar: fortaleza de la comunidad educativa y protección ante la conflictividad escolar. *Revista Interuniversitaria de Formación Del Profesorado*, (66), pp. 159–180. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27419066009>
- Delors, J. (1996). “La Educación Encierra un Tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI”, Madrid, Santillana, Ediciones UNESCO.
- Echevarría, J. (2012). La escuela continua y el trabajo en el espacio-tiempo electrónico. En Jarauta, B., (Ed.), *Pensando en el futuro de la Educación: una nueva escuela para el siglo XXII*, pp. 37. Barcelona: Grao.
- Educaragon (2006). *Convivencia en los centros educativos*. Recuperado de: http://issuu.com/orientacionaragon/docs/cuento_contigo_m_dulo_1_convivencia
- Educaragon (2006). *LAS RELACIONES DE CONVIVENCIA Y CONFLICTO ESCOLAR EN LOS CENTROS EDUCATIVOS ARAGONESES DE ENSEÑANZA NO UNIVERSITARIA*. Recuperado de: https://convivencia.files.wordpress.com/2012/05/investigacion_convivencia_aragong_bahillo-2006218p.pdf

- Educaragon (2008). *Acuerdo para la mejora de la convivencia escolar en los centros educativos de Aragón*. Recuperado de: http://orientacion.catedu.es/wp-content/uploads/2015/06/Acuerdo_Convivencia_18-02-08.pdf
- Escaño, J. (28 de febrero de 2015). Trabajar la motivación desde los alumnos y alumnas en la práctica tutorial y desde la orientación [Artículo en un blog]. Recuperado de: http://convivesenlaescuela.blogspot.com.es/2015_02_01_archive.html
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de Educación* n. 332, pp. 97-116. Recuperado de: <http://www.mecd.gob.es/dctm/revista-de-educacion/articulosre332/re3320611443.pdf?documentId=0901e72b81256ae3>
- Fernández, J., y Ramírez, M. A. (2002). Programa de habilidades sociales para mejorar la convivencia. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 5 (5). Recuperado de: http://www.aufop.com/aufop/uploaded_files/articulos/1242552046.pdf
- Fernández-Berrocal, P. (2014). La necesidad de la inteligencia emocional en nuestra sociedad. *Revista digital de la asociación CONVIVES*, 6. Recuperado de: http://convivenciaenlaescuela.es/wp-content/uploads/2014/03/N6_Inteligencia-Emocional_pantalla.pdf
- Gardner, H. (1995): *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Gobierno de Aragón (2015). *Centro Aragonés de Recursos para la Educación Inclusiva*. Recuperado: <http://www.carei.es/>
- Grasa, T., Lafuente, G., López, M., Royo, F. (2006). La Convivencia en los Centros Educativos. Recuperado de: http://issuu.com/orientacionaragon/docs/cuento_contigo_m_dulo_1_convivencia
- Ianni, N. D. y Pérez, E. (1998). *La convivencia en la escuela: un hecho, una construcción. Hacia una modalidad diferente en el campo de la prevención*. Paidós.
- Ley 12/2001, de 2 de julio, de la infancia y la adolescencia en Aragón, BOA n. 86 (20/07/2001).
- Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre de 1990, de Ordenación General del Sistema Educativo, BOA n. 238 (04/10/1990).
- Ley Orgánica 2/2006, de Educación, BOE n. 106 (04/05/2006).
- Ley Orgánica 5/2007, de 20 de abril, de reforma del Estatuto de Autonomía de Aragón, BOE n. 97 (23/04/2007).
- Ley Orgánica 8/2013, para la mejora de la calidad educativa, BOE n. 295 (10/12/2013).
- López, P. L. (8 de julio de 2015). *LAS EMOCIONES Y EL ACOSO ESCOLAR. Nº 10. Ciclo de artículos breves sobre acoso escolar en apoyo al IES Ciudad de Jaén* [Artículo en un blog]. Recuperado de: http://convivesenlaescuela.blogspot.com.es/2015/07/las-emociones-y-el-acoso-escolar-n-10_8.html
- Marcelo, C. (2001). Aprender a enseñar para la sociedad del conocimiento. *Revista complutense de Educación*, 12, pp. 531-593. Recuperado de: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=650138>
- Martín, E. (2 de marzo de 2015). *Enseñar a convivir. ¿Una prioridad de la escuela* [Artículo en un blog]. Recuperado de:

<http://convivesenlaescuela.blogspot.com.es/2015/03/ensenar-convivir-una-prioridad-de-la.html>

- Martín, E., Fernández, I., Andrés, S., Del Barrio, C., y Echeíta, G. (2003). La intervención para la mejora de la convivencia en los centros educativos: modelos y ámbitos. *Infancia y aprendizaje*, 26 (1), pp. 79-95. Recuperado de: http://www.researchgate.net/publication/233621539_La_intervencion_para_la_mejora_de_la_convivencia_en_los_centros_educativos_modelos_y_mbitos_Intervention_to_improve_coexistence_at_school_Models_and_domains
- Martínez-Otero, V. (2001). Convivencia escolar: problemas y soluciones. *Revista Complutense de Educación*, 12 (1), pp. 295-318. Recuperado de: <http://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/17762>
- Martorell, C., González, R., Rasal, P. y Estellés, R. (2009). Convivencia e inteligencia emocional en niños en edad escolar. *European Journal of Education and Psychology*, 2 (1), pp. 69-78). Recuperado de: <http://www.ejep.es/index.php/journal/article/viewArticle/22>
- Mestre, J. M., Guil, R., Lopes, P. N., Salovey, P. y Gil-Olarte, P. (2006). Emotional intelligence and social and academic adaptation to school. *Psicothema*, 18, pp. 112-117. Recuperado de: <http://www.unioviedo.es/reunido/index.php/PST/article/view/8429/8293>
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. *Observatorio estatal de convivencia escolar*. Recuperado de: <http://www.mecd.gob.es/ministerio-mecd/organizacion/organismos/observatorio-estatal-convivencia-escolar.html>
- Naciones Unidas (2015). *Convención sobre los derechos del niño*. Recuperado de: <http://www.ohchr.org/SP/ProfessionalInterest/Pages/CRC.aspx>
- Naciones Unidas (2015). *Resoluciones aprobadas sobre la base de los informes de la tercera comisión*. Recuperado de: [http://www.un.org/es/comun/docs/?symbol=A/RES/1386%20\(XIV\)](http://www.un.org/es/comun/docs/?symbol=A/RES/1386%20(XIV))
- ORDEN de 21 de octubre de 2014, del Departamento de Hacienda y Administración Pública, por la que se publica el Protocolo de actuación ante la violencia externa en el lugar de trabajo del personal de la Administración de la Comunidad Autónoma de Aragón, BOA n. 226 (18/11/2014).
- ORDEN de 11 de noviembre de 2008, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se regula el procedimiento para la elaboración y aprobación del Plan de Convivencia escolar en los centros educativos públicos y privados concertados de la Comunidad autónoma de Aragón, BOA n. 207 (10/12/2008).
- ORDEN de 28 de enero de 2015, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se regula la Asesoría de Convivencia escolar, BOA n. 32 (17/02/2015).
- ORDEN de 30 de julio de 2014, de la Consejera de Educación Universidad, Cultura y Deporte, por la que se regulan los servicios generales de orientación educativa de la Comunidad Autónoma de Aragón, BOA n. 152 (05/08/2014).
- ORDEN de 30 de julio de 2014, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se regulan las medidas de intervención educativa para favorecer el éxito y la excelencia de todos los alumnos de la Comunidad Autónoma de Aragón, BOA n. 152 (05/08/2014).
- Organización de las naciones unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2008). *DECLARACIÓN UNIVERSAL DE DERECHOS HUMANOS*. Recuperado de: <http://unesdoc.unesco.org/images/0017/001790/179018m.pdf>

- Ortega, R., Del Rey, R., y Sánchez, V. (2012). *Nuevas dimensiones de la convivencia escolar y juvenil. Ciberconducta y relaciones en la Red: Ciberconvivencia*. Madrid: Observatorio Estatal de la Convivencia Escolar.
- Ortega, R., 2006. La convivencia: un modelo de prevención de la violencia. En Moreno, A. y Soler, M. P. *La convivencia en las aulas: problemas y soluciones*, pp. 29–48. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.
- Ortega, R., y Del Rey, R. (2001). Aciertos y desaciertos del proyecto Sevilla Anti-violencia escolar (SAVE). *Revista de educación*, n. 324, pp. 253-270. Recuperado de: <http://observatorioperu.com/lecturas%202010/abril%202010/abril1/ACIERTOS%20Y%20DESACIERTOS%20DEL%20PROYECTO%20SEVILLA%20ANTI-VIOLENCIA%20ESCOLAR.pdf>
- Ovejero, A. (2005). *La convivencia sin violencia: recursos para educar*. Madrid: Mad-Eduforma.
- Peiró i Gregóri, S. (2008). *Valores educativos y convivencia*. Alicante: CLUB UNIVERSITARIO.
- R.D. 135/2014, por el que se regulan las condiciones para el éxito escolar y la excelencia de todos los alumnos de las Comunidad Autónoma de Aragón desde un enfoque inclusivo, BOA n. 150 (01/08/2014).
- R.D. 334/1985, de 6 de marzo, de ordenación de la Educación Especial, BOE n. 65 (16/03/1985).
- R.D. 73/2011, por el que se establece la Carta de derechos y deberes de los miembros de la comunidad educativa y las bases de las normas de convivencia en los centros educativos no universitarios de la Comunidad Autónoma de Aragón, BOA n.68 (05/04/2011).
- Ramírez, S., y Justicia, F. (2006). El maltrato entre escolares y otras conductas-problema para la convivencia. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 4 (2), pp. 265-290. Recuperado de: <http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/new/ContadorArticulo.php?139>
- RESOLUCIÓN, de 26 de octubre de 2005, de la Dirección General de Política Educativa, por la que se aprueba el Plan General de Actuación de la Inspección de Educación para el curso 2005/2006, BOA n. 133 (09/11/2005).
- Salido, J. (1 de julio de 2015). *MADRES Y PADRES FRENTE AL ACOSO ESCOLAR. Nº 7. Ciclo de artículos breves sobre el acoso_escolar en apoyo al IES Ciudad de Jaén* [Artículo en un blog]. Recuperado de: <http://convivesenlaescuela.blogspot.com.es/2015/07/madres-y-padres-frente-al-acoso-escolar.html>
- Santos, M. A. (19 de julio de 2015). *El valor de la convivencia y el reto de la interculturalidad* [Artículo en un blog]. Recuperado de: <http://convivesenlaescuela.blogspot.com.es/2015/06/el-valor-de-la-convivencia-y-el-reto-de.html#>
- Sullivan, k. (2000). *The antibullying Handbook*. Oxford: Oxford Univesity Press.
- Trianes, M. V., y García, A. (2002). Educación socio-afectiva y prevención de conflictos interpersonales en los centros escolares. *Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 44, pp. 175-189. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27404409>
- UNESCO (2003). *Superar la exclusión mediante planteamientos integradores en la educación*. Recuperado de: <http://unesdoc.unesco.org/images/0013/001347/134785s.pdf>

- Uruñuela, P. M. (2014). Inteligencia emocional y conductas disruptivas. *Revista digital de la Asociación CONVIVES*, 6, pp. 23-24. Recuperado de: http://convivenciaenlaescuela.es/wp-content/uploads/2014/03/N6_Inteligencia-Emocional_pantalla.pdf
- Uruñuela, P. M. (22 de junio de 2015). PREVENIR EL ACOSO ESCOLAR. Nº 1. Ciclo de artículos breves sobre acoso escolar en apoyo al IES Ciudad de Jaén [Artículo en un blog]. Recuperado de: <http://convivesenlaescuela.blogspot.com.es/2015/06/prevenir-el-acoso-escolar-n1-ciclo-de.html>
- Vaello, J. (9 de marzo de 2015). El rol de los orientadores y orientadoras en la gestión dela convivencia. *Revista digital de la Asociación CONVIVES*, 9, pp. 12 [Artículo en un blog]. Recuperado de: <http://convivesenlaescuela.blogspot.com.es/2015/03/el-rol-de-orientadores-y-orientadoras.html>