



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Inteligencia emocional en el sistema educativo
español: Revisión y aplicación.

Autor/es

Pilar Castel Navarro

Director/es

M^a Jesús Castán Borderías

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

Año 2016

Índice	Página
Resumen/Palabras clave.....	2
1. Introducción.....	3
1.1. Preámbulo.....	3
1.2. Tema elegido, interés y originalidad.....	3
1.3. Problema base.....	3
1.4. Justificación.....	4
1.5. Status Quo.....	4
1.6. Grado de innovación.....	5
1.7. Objetivos.....	5
1.8. Fuentes documentales.....	5
2. Método.....	6
3. Fundamentación teórica.....	6
3.1. Conceptos básicos.....	6
3.1.1. La inteligencia emocional.....	7
3.1.2. La educación emocional.....	9
3.2. Marco teórico.....	11
3.2.1. La Psicología Positiva.....	12
3.2.2. El modelo de Salovey y Mayer.....	13
3.2.3. El modelo de Goleman y Lantieri.....	16
3.2.4. La Educación Racional-Emotiva.....	20
3.3. Revisión de autores y programas	22
3.3.1. Programa Ulises (Madrid, 2002).....	25
3.3.2. Programa Construyendo Salud (Castilla y León, 2002).....	26
3.3.3. Programa Aulas Felices (Zaragoza, 2010).....	28
3.3.4. Institución Educativa SEK (Madrid, 2010).....	30
3.3.5. Programa "You can do it" ("Puedes hacerlo").....	35
4. Propuesta de intervención didáctica.....	37
5. Análisis de resultados	39
6. Conclusiones.....	39
7. Referencias bibliográficas.....	41
Anexos (Cuaderno adjunto)	

Inteligencia emocional en el sistema educativo español: Revisión y aplicación.
Emotional intelligence in the Spanish educational system: Review and application.

- Elaborado por Pilar Castel Navarro.
- Dirigido por M^a Jesús Castán Borderías.
- Presentado para su defensa en la convocatoria de Junio del año 2016.
- Número de palabras (sin incluir anexos): 14.286.

Resumen

La educación, especialmente la educación infantil es la base de todo aprendizaje, la etapa más trascendental de la vida, en la que se forja el principio de todo desarrollo posterior. La inteligencia emocional, es una parte muy significativa en ese desarrollo e incide directamente en el aprendizaje, la felicidad y la eficacia.

El presente TFG parte de un problema, que es la falta de integración de la inteligencia emocional en el currículo educativo español. Por lo tanto consideramos relevante estudiar el status quo de la integración emocional en el sistema educativo.

Además tiene por finalidad estudiar si actualmente se está llevando el aprendizaje de las emociones a las aulas o cual es su nivel de progreso, e investigar qué tipos de programas con sus respectivos marcos teóricos y autores se han puesto o se están poniendo en práctica. El presente TFG también tiene como objetivo estudiar los beneficios de la aplicación de estos programas y elaborar una pequeña propuesta de intervención didáctica para intentar demostrar su validez.

Tras nuestra investigación, de profunda revisión bibliográfica y la propuesta de actuación, quedará reflejado el valor de aprender a gestionar las emociones desde la infancia, sus beneficios y la importancia de la escuela como instrumento esencial para llevar a cabo ese aprendizaje.

Palabras clave

Educación infantil, inteligencia emocional, educación emocional, aprendizaje emocional, escuela, desarrollo.

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Preámbulo

El presente TFG pone en énfasis el valor que tiene una correcta gestión de las emociones y los beneficios que se consiguen si son correctamente educadas o por el contrario los problemas que acarrea la mala gestión de las mismas. Se considera a la educación, desde infantil como etapa indispensable para llevar a cabo ese aprendizaje.

1.2. Tema elegido, interés y originalidad

El tema ha sido elegido debido a que la incorporación de la educación emocional en la práctica educativa es una temática muy novedosa, en la que últimamente se está investigando mucho y la cual se está empezando a tener muy en cuenta por los buenos resultados obtenidos en diferentes programas pioneros.

El presente TFG consta de dos partes, en primer lugar se muestra una parte teórica caracterizada por una profunda revisión bibliográfica y en segundo lugar se plantea una pequeña propuesta de intervención en la que se intenta demostrar si realmente funciona la puesta en práctica en primera persona de lo estudiado en la parte teórica.

1.3. Problema base

El presente TFG parte de un problema base que es la falta de objetivos basados en la educación emocional en el currículo educativo español actual, centrándose de forma importante el aprendizaje, en la memorización de datos académicos y en los resultados finales obviando el desarrollo de las competencias emocionales.

El conocido Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI. La Educación encierra un tesoro (Delors, et al. 1996) señala que para hacer frente a los nuevos desafíos del siglo XXI se hace imprescindible asignar nuevos objetivos a la educación, y por lo tanto modificar la idea que se tiene de su utilidad. Con objeto de cumplir su misión, la educación debe organizarse en torno a cuatro pilares: a) aprender a conocer; b) aprender a hacer; c) aprender a vivir juntos; y d) aprender a ser. Queda claro que hasta ahora la práctica educativa se ha centrado en el primero, y en menor medida en el segundo. Los dos últimos han estado prácticamente ausentes; los cuales tienen mucho en común con la educación emocional (Alzina, 2003, p. 26).

Los logros de los alumnos han sido valorados casi exclusivamente en función de sus características cognitivas durante muchos años. Sin embargo ojeando las últimas leyes de educación como la LOGSE (Ley Orgánica General del Sistema Educativo), la LOCE (Ley Orgánica de Calidad Educativa) y la LOE (Ley Orgánica de Educación), se puede ver en ellas que ya se empezó a abrir el campo a la inteligencia emocional en el sistema educativo. Pero con la LOMCE (Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa), sin embargo se dio un paso atrás ya que da más importancia a otros aspectos relacionados con el empleo y el mercado, especialmente en la educación primaria (Enrique, 2014).

1.4. Justificación

Una vez detectado el problema base, la falta de objetivos basados en la educación emocional en el currículo educativo español actual, consideramos justificado el estudio del presente TFG para mostrar el valor de las emociones y los beneficios que se obtendrían con la introducción y el desarrollo de las competencias emocionales en las aulas.

1.5. Status Quo

La LOMCE no nombra en ningún momento la competencia social, emocional y ética para aprender a convivir (Rubia, 2013). Sin embargo muchas comunidades autónomas españolas han implantado en su práctica educativa algunos programas de educación social y emocional; ya en el 2002, la Comunidad de Madrid fundó el programa Ulises; en ese mismo año también se creó en Castilla y León el programa Construyendo Salud. En Andalucía en el año 2008 se estableció el proyecto INTEMO; dos años más tarde se creó en Zaragoza el programa “Aulas Felices”, se puso en funcionamiento el programa llevado a cabo por la institución educativa SEK (San Estanislao de Kostka) de Madrid, e incluso en Canarias, en el año 2014, se aprobó una asignatura únicamente para trabajar la educación emocional, llamada “Empatía”.

En los últimos años se ha avanzado considerablemente en cuanto a la investigación y la práctica de la introducción de la inteligencia emocional en el campo educativo, se trata ya de una expresión común en la educación, pero todavía falta mucho camino que recorrer, ya que la mayoría de los avances que se han realizado han sido más en cuanto a investigación que a puesta en práctica (Bisquerra, 2012).

1.6. Grado de innovación

Puede decirse que el grado de innovación del campo elegido es alto. Es un tema novedoso en el que falta mucho camino que recorrer y por lo tanto todo estudio en esta línea de investigación es interesante. En cuanto a la intervención, puede ser una aportación para futuras e innovadoras propuestas de actuación.

1.7. Objetivos

Para dotar de orden al presente TFG es necesario tener en cuenta una serie de objetivos que guíen el trabajo de investigación que se va a realizar.

Los objetivos propuestos son los siguientes:

- Revisar el campo bibliográfico sobre la temática escogida.
- Analizar y estudiar el problema del que hemos partido.
- Escoger un método adecuado a la investigación.
- Seleccionar un marco teórico adecuado a la investigación.
- Revisar algunos de los programas innovadores sobre la temática escogida.
- Analizar y sintetizar la información obtenida.
- Poner en práctica una pequeña propuesta de actuación analizando sus resultados.

1.8. Fuentes documentales

Para realizar la investigación del presente TFG se ha analizado, revisado y sintetizado artículos de revistas de impacto, artículos de prensa, leyes, bases de datos (Dialnet, Eric, Teseo, Psycinfo y Pubmed), tesis, libros, videos de documentales y páginas webs.

Las fuentes documentales consultadas nos han permitido ver y entender cómo se encuentra la educación emocional en España actualmente y algunos de los diferentes programas de educación emocional que existen hasta el momento.

2. MÉTODO

La investigación científica en el campo educativo se desarrolla a través de diferentes métodos que ayudan a que la información se encuentre ordenada y sistemática para que no pierda calidad el conocimiento obtenido (Bisquerra, 2004).

El presente TFG consta de dos partes en la que se ha utilizado metodología diferente, por un lado está la parte teórica, la parte más extensa del trabajo, constituida por un análisis y revisión bibliográfica y por otro lado se encuentra una pequeña propuesta de intervención.

En su mayor parte el presente TFG sigue una metodología de investigación cualitativa, es decir se basa en una recogida de datos que proporcionan información enunciada de forma verbal y presentada como texto en la que es necesario una síntesis y organización de la misma (Bisquerra, 2004). En su segunda parte se utiliza un método de estudio de casos, que tiene como objetivo analizar un hecho para conocerlo, interpretarlo, comparar datos, reflexionar y buscar posibles soluciones (Forteza, 2009).

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

3.1. Conceptos básicos

En primer lugar vamos a explicar unos conceptos generales de la inteligencia emocional, para pasar posteriormente a desarrollar los modelos teóricos que fundamentan los diferentes programas de educación emocional que existen en la actualidad, y que posteriormente se detallarán exhaustivamente mediante un recorrido bibliográfico que indique cómo ha cambiado la educación emocional en España desde sus orígenes.

Para centrar la investigación será necesario encuadrarla en un marco teórico que explique y asiente las bases en las que se fundamenta.

3.1.1. La inteligencia emocional

La inteligencia se suele relacionar con el cociente intelectual o las capacidades intelectuales. Con el artículo publicado en 1990 por Salovey y Mayer llamado Emotional Intelligence (Inteligencia Emocional) se dio el primer paso para cambiar esta concepción de inteligencia (Bisquerra, 2012).

Este artículo plasma la investigación realizada por Salovey y Mayer en cuanto a la concepción tradicional de la inteligencia y el lugar que ocupaban las emociones en ella, también plantea algunas hipótesis en cuanto a si la correcta gestión de las emociones produce beneficios en la vida y plantea la sugerencia de realizar una investigación mayor. Según estos autores, la inteligencia emocional es la capacidad de manejar y discriminar los sentimientos y emociones y utilizarlos para dirigir los propios pensamientos y acciones (Salovey y Mayer, 1990).

Fue cuatro años más tarde cuando Howard Gardner rompió con la concepción de inteligencia como factor único, con la publicación de *Frames of Mind* (Estructuras de la Mente) en 1983; cambió el concepto de inteligencia tal y como se conocía y apareció lo que se llamo la teoría de las inteligencias múltiples. En esta teoría Gardner diferenciaba 8 tipos diferentes de inteligencia, en vez de una sola, como se conocía hasta entonces. Entre esos 8 tipos diferentes de inteligencia se encontraba la inteligencia interpersonal e intrapersonal, la primera es la que permite entenderse y conocerse a uno mismo, la segunda por el contrario, es la que permite entender a los demás, por ello recibe también el nombre de inteligencia social. Estos dos tipos de inteligencia se complementan entre si y juntos, son los que forman la inteligencia emocional, además establecen la capacidad de dirigir la propia vida de forma satisfactoria y como uno mismo desee (Luca, 2000). "Los seres humanos han evolucionado para mostrar distintas inteligencias y no para recurrir de diversas maneras a una sola inteligencia flexible" (Gardner, 1994, p. 11).

Finalmente en el año 1995 fue cuando realmente este concepto se popularizó, de la mano de Daniel Goleman, con su libro *Inteligencia Emocional* publicado en 1996. Goleman se basó en el artículo publicado en 1990 por Salovey y Mayer, por ello le puso el mismo nombre. Fue todo un éxito de ventas en todo el mundo y es entonces cuando

se produjo una verdadera revolución en la que se empezó a dar importancia a las emociones (Bisquerra, 2012).

Goleman explica que muchas veces hay personas que con un cociente intelectual más bajo saben hacer algo estupendamente cuando otras con un cociente intelectual más elevado son menos efectivas. Según Goleman esta diferencia se encuentra en todas esas habilidades a las que en su conjunto llama inteligencia emocional, habilidades como el autocontrol, el entusiasmo, la perseverancia, y la capacidad de motivación (Goleman, 1996).

En definitiva Goleman popularizó el desconocido hasta entonces término de inteligencia emocional, definiéndolo como la capacidad de reconocer nuestros sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones en nosotros mismos y en nuestras relaciones (Segovia, 2012).

Posteriormente otros autores como Lantieri o Bisquerra, que desarrollaremos con posterioridad más adelante en nuestro TFG, fueron ampliando el concepto de inteligencia emocional en diferentes publicaciones. Además se formaron diferentes modelos cuya concepción de la inteligencia emocional sigue diversas visiones. El presente TFG se centrará en dos modelos, el modelo mixto y el modelo de habilidad. El modelo mixto es el modelo más extendido y seguido por Goleman y el de habilidad es un poco más restringido y lo siguen autores como Salovey y Mayer. La explicación del funcionamiento de la inteligencia emocional en cada uno es diferente. El modelo mixto concibe la inteligencia emocional como un conjunto de rasgos de personalidad, competencias socio-emocionales, aspectos motivacionales y habilidades cognitivas y el modelo de habilidad concibe que la inteligencia emocional está basada en el uso de las emociones para resolver problemas y facilitar la adaptación al medio. Según indican Berrocal y Pacheco (2005) esta capacidad puede desarrollarse correctamente si se adquiere una buena educación emocional, es decir que la inteligencia emocional va de la mano de la educación emocional, sin una no existe la otra y viceversa. Si no se educan las emociones no se puede llegar a tener un buen manejo emocional.

3.1.2. La educación emocional

La educación de las emociones es una innovación en el campo de la educación y que responde ante necesidades que no han sido atendidas en las materias escolares comunes. A menudo los jóvenes se meten en situaciones de riesgo debido a desequilibrios emocionales, que se pueden prevenir si las emociones se educan correctamente (Bisquerra, 2003).

Para hablar de educación emocional es necesario explicar lo que son las emociones y su funcionamiento, ya que la finalidad de la educación emocional es educar las emociones. “Una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (Bisquerra, 2003, p. 12).

Las reacciones del organismo ante los estímulos del medio producen una respuesta y esa respuesta es la emoción. Esta última tiene tres componentes; el fisiológico, el conductual y el cognitivo. Dependiendo de si ese estímulo es positivo o negativo el tipo de respuesta variará un poco, una respuesta fisiológica sería por ejemplo sudoración, taquicardia o sequedad de boca entre otras. La respuesta conductual se refiere al comportamiento del individuo ante la emoción, por ejemplo el tono de voz, las expresiones faciales o los movimientos del cuerpo. Y por último el componente cognitivo de la emoción es el sentimiento que aparece tras la emoción, y su funcionamiento es el mismo que en los componentes anteriores, así por ejemplo la tristeza sería una respuesta cognitiva ante un estímulo negativo y la alegría ante un estímulo positivo (Bisquerra, 2003).

“El objetivo de este tipo de educación consiste en el desarrollo de competencias emocionales tales como, conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal o autogestión, inteligencia interpersonal y por último habilidades de vida y bienestar” (Bisquerra, 2016).

“Se puede entender la competencia emocional como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Bisquerra, 2003, p. 22).

Por lo tanto las diferentes competencias emocionales son indispensables para una correcta regulación emocional, estas competencias están relacionadas con la inteligencia emocional a la vez que es necesaria la educación de las emociones para que se produzca un buen desarrollo de ellas.

La conciencia emocional es la habilidad para dar nombre a las propias emociones sentidas, comprender las de los demás e identificar las propias. La regulación emocional se refiere a la capacidad para manejar las emociones de una manera ajustada, es decir la capacidad para tener el control entre la emoción, los sentimientos y los comportamientos que se sienten, la capacidad de expresar las propias emociones correctamente, la tolerancia a la frustración y la capacidad para generar emociones positivas. Entre las características de la autonomía personal o la autogestión está la autoestima, es decir estar satisfecho con uno mismo, la automotivación o la capacidad para motivarse, la actitud positiva, la posibilidad de asumir correctamente una responsabilidad, la capacidad de saber analizar de manera crítica las normas sociales, la capacidad de buscar ayuda y recursos cuando sea necesario y por último la autoeficacia emocional, que se refiere a que lo que siente la persona está concordado con los propios valores normales. La inteligencia interpersonal es la capacidad para establecer correctamente relaciones con los demás. Y para finalizar, las habilidades de vida y bienestar se refiere a la capacidad de comportarse de tal manera que cuya única finalidad sea que aumente el bienestar tanto propio como ajeno (Bisquerra, 2003).

Bisquerra define la educación emocional como, “proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral” (Bisquerra, 2016).

Por consiguiente la educación emocional tiene como fin desarrollar destrezas y conocimientos que permitan gestionar correctamente las emociones, preparar a las personas para poder afrontar con entereza los obstáculos que se presenten y aumentar el bienestar tanto personal como social (Bisquerra, 2016).

La educación emocional debe que ser un proceso continuo, que se mantenga presente durante toda la trayectoria escolar, ya que es una manera de prevenir dificultades que puedan aparecer a lo largo de la vida sin que aun hayan aparecido, dando a los alumnos

unas directrices y conocimientos para que puedan desarrollar habilidades que les permitan hacer frente con éxito a los desafíos de la vida, y fomentando actitudes positivas ante ella tanto social como personal (Bisquerra, 2016).

La falta de educación de las emociones puede provocar problemas graves a largo plazo, como el consumo de drogas, violencia, angustia, ansiedad, estrés o depresión entre otras. Esto ocurre debido a que, como no se ha aprendido a como controlar las perturbaciones emocionales, en momentos en los que se presenta un obstáculo, la persona se deja llevar por sus emociones sin saber cómo controlarlas y en ocasiones siendo esclavo de ellas. En definitiva incluir programas de educación emocional es una necesidad en el campo educativo actual. Para que un programa de educación emocional sea efectivo debe tener cuatro componentes; una buena dinámica de grupos, es decir que los esfuerzos de un grupo sean bien coordinados por un líder. Realizarse una buena prevención, solución y mediación de conflictos. Tener una buena conexión personal, es decir habilidades como la empatía, que faciliten las relaciones con y entre los demás. Y para finalizar, la capacidad de detectar los sentimientos, motivaciones y preocupaciones de los demás (Bisquerra, 2016).

3.2. Marco teórico

Toda investigación necesita ser encuadrada en un marco teórico para su fundamentación.

Para fundamentar los diferentes programas de educación emocional que se desarrollarán con posteridad nos vamos a servir de seis autores; Seligman, Salovey y Mayer, Daniel Goleman y Linda Lantieri y William Knaus. Seligman es una de las figuras más relevantes de la psicología actual y fue el impulsor del movimiento llamado “Psicología Positiva” el cual fundamenta la educación positiva y el programa “Aulas Felices” de Zaragoza. Salovey y Mayer fueron los primeros en dar un paso para cambiar la concepción errónea que se tenía de la inteligencia y siguen un modelo llamado modelo de habilidad el cual sustenta programas de educación emocional como “Ulises” y “Construyendo Salud” presentes también en España. Daniel Goleman es popularmente conocido como el padre de la inteligencia emocional y Linda Lantieri es su colaboradora principal. Sigue un modelo mixto y juntos formaron un equipo de investigación llamado “CASEL” dedicado a difundir la educación social y emocional

por todo el mundo, este modelo sustenta programas como los de la Institución Educativa SEK. Y para finalizar William Knaus es un psicólogo clínico que fue pionero en llevar el campo del aprendizaje emocional a los colegios a través de un enfoque llamado Educación Racional-Emotiva, derivado de la Terapia Racional-Emotiva de Ellis y la cual sustenta otro interesante programa emotivo llamado “You can do it” cuyo fundador fue Michael Bernard.

3.2.1. La Psicología Positiva

El término “Psicología Positiva” fue desarrollado por Martín Seligman y apareció en Estados Unidos a finales de los años 90 como movimiento de renovación de la psicología general (Arguis, Bolsas, Hernandez y Salvador, 2012).

La Psicología Positiva es el estudio científico del funcionamiento humano óptimo. En un nivel metapsicológico, pretende compensar el desequilibrio en la investigación y la práctica psicológica llamando la atención acerca de los aspectos positivos del funcionamiento y la experiencia humanos, e integrándolos dentro de nuestra comprensión de los aspectos negativos del funcionamiento y la experiencia humanos. En un nivel pragmático, trata acerca de la comprensión de las fuentes, los procesos y los mecanismos que conducen a éxitos deseables (Linley et al citado en Arguis et al 2012, p. 15).

Es decir, que la Psicología Positiva es una rama de la psicología tradicional que actúa como complemento de ella. La psicología tradicional se centra en eliminar o reducir todo lo que genera un malestar en la persona pero este modelo será mucho más eficaz si se complementa con una psicología positiva que se encargue de potenciar los puntos fuertes de la persona, esto es lo que la psicología tradicional ha mantenido olvidado centrándose únicamente en eliminar en vez de potenciar (IEPP, 2016).

Los pilares básicos en los que se centra la Psicología Positiva son las emociones positivas, los rasgos positivos personales tales como las virtudes y fortalezas de cada uno y por último las instituciones positivas que hacen posible su desarrollo. La aparición de la Psicología Positiva ha creado una corriente de investigación internacional que están promoviendo los estudios, la investigación y la aplicación en campos como el optimismo, la felicidad y el bienestar, el humor y la creatividad entre otros. Esta psicología se puede aplicar a la educación y ofrece y abre un mundo de

posibilidades para trabajarla en las aulas. Pero a la hora de crear un programa de Educación Positiva se tienen que tener en cuenta varias características para que se consiga una buena educación. En primer lugar se debe tener cuidado en escoger una buena fundamentación de todos los aspectos que se quieran trabajar con los alumnos y elegir teorías validadas. También es necesario centrarse en varias áreas de actuación y no solo en una, además de integrar todas las experiencias para que se realicen dentro del currículo educativo y que se puedan impartir en varias áreas con sus objetivos y contenidos. Y por último es indispensable y necesario no olvidar el aspecto ético, todos los programas de educación positiva deben potenciar el desarrollo solidario y saludable de todas las personas (Arguis et al, 2012).

3.2.2. El modelo de Salovey y Mayer

Salovey y Mayer siguen un modelo de inteligencia emocional de habilidad, consideran que las emociones facilitan la resolución de problemas y la adaptación de la persona al medio. Es una visión de la inteligencia emocional un poco menos extendida que la visión mixta. Además para Mayer y Salovey la inteligencia emocional está formada por un conjunto de habilidades (Berrocal y Pacheco, 2005).

La habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual (Mayer y Salovey citado en Berrocal y Pacheco, 2005, p. 68).

En el contexto escolar los alumnos se enfrentan a diferentes situaciones en las que es necesario el uso de las habilidades emocionales aprendidas para adaptarse correctamente a las demandas del mismo. También es tarea de los docentes valerse de estas habilidades para guiar satisfactoriamente sus emociones y las de sus alumnos. De manera que las habilidades emocionales que forman la inteligencia emocional, son puestas en práctica en el proceso de enseñanza-aprendizaje (Berrocal y Pacheco, 2005).

La percepción emocional es la capacidad que permite reconocer los sentimientos propios y ajenos. Es decir saber lo que sientes y descifrar las señales que permiten conocer lo que los demás están sintiendo, como cambios faciales o tono de voz entre otros. Esta habilidad se utiliza en el aula cuando el alumno ve la cara seria del profesor

y tiene que reconducir su conducta o por el contrario cuando el profesor ve las caras de sus alumnos y descubre si se están aburriendo o no para cambiar el ritmo de la clase. Además cuando se tienen altas habilidades en esta capacidad, el profesor puede descifrar que uno de sus alumnos no está bien aunque él diga que sí y ofrecerse a hablar con él. Es una capacidad muy importante especialmente en el proceso de enseñanza aprendizaje (Berrocal y Pacheco, 2005).

La habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento, se refiere a la capacidad de tener en consideración a los sentimientos en la solución o razonamiento de un problema, las emociones afectan al estado mental y a la toma de decisiones, ya que dependiendo de nuestro estado afectivo serán de una manera u otra. Un estado afectivo positivo ayudaría a ello pero por el contrario uno negativo lo dificultaría. Esta capacidad también se utiliza en el proceso de enseñanza- aprendizaje, por ejemplo algunos alumnos necesitan un estado anímico positivo para poder centrarse y por el contrario otros necesitan un estado de tensión, por ello en algunos casos muchos se ponen a estudiar un examen con tan solo dos o tres días de antelación. El profesor también utiliza esta capacidad muchas veces para introducir en los alumnos un estado anímico positivo, como poner música para la concentración en tareas más creativas, además para la corrección de exámenes muchos profesores afirman que un estado anímico negativo les hace ser menos imparciales en los exámenes y ser más exigentes corrigiendo. Por el contrario un estado anímico positivo les haría ser menos exigentes y corregir dejando pasar muchas cosas, por ello muchos prefieren hacerlo cuando se encuentran en un estado anímico que no sea ni negativo ni positivo para ser más imparciales (Berrocal y Pacheco, 2005).

La comprensión emocional es la capacidad para saber descifrar las distintas señales emocionales, etiquetarlas y saber en qué categorías se agrupan unos sentimientos u otros. Además esta capacidad sirve para anticipar las futuras consecuencias de los actos y las causas que han generado un estado anímico u otro. Además permite conocer la combinación de emociones que originan un estado anímico, por ejemplo los celos ante un sentimiento de amor y ansiedad por el miedo a perder a esa persona. También incluye la capacidad de interpretar el significado de las emociones sentidas en una relación con otra persona, por ejemplo el arrepentimiento por decirle algo, y la habilidad para reconocer las transiciones de unos estados emocionales a otros, por ejemplo en una situación desagradable se pasa a un estado de enfado posterior y finalmente a un estado

de culpabilidad por haber reaccionado de una manera u otra, además también permite la habilidad de reconocer los sentimientos contradictorios, es decir cuando se siente amor y odio por la misma persona. En el proceso de enseñanza aprendizaje esta habilidad es puesta en práctica cuando por ejemplo un compañero se pone en el lugar de otro que no está pasando por un buen momento para ofrecerle apoyo, o el sentimiento de culpabilidad y arrepentimiento que sienten algunos alumnos si salen antes de un examen, además también los profesores la ponen en práctica especialmente los que tienen más desarrollada esta habilidad, cuando distinguen cuando un alumno lo está pasando mal fuera del aula para ofrecerle su apoyo, del mismo modo les resulta útil para conocer cómo van a encajar las críticas unos alumnos u otros y adaptar sus palabras para lograr motivarles, igualmente les funciona para conocer que alumnos no pueden ir juntos o cuando es mejor cortar alguna situación en la clase para que no se le vaya de las manos (Berrocal y Pacheco, 2005).

Finalmente la regulación emocional es la habilidad más compleja de la inteligencia emocional según Salovey y Mayer. Esta habilidad incluye la capacidad para recapacitar sobre las emociones positivas o negativas, para eliminar o aprovechar lo que hace falta o no, igualmente incluye la capacidad para regular las emociones controlando las negativas y fomentando las positivas. Así pues es la capacidad para regular tanto las emociones propias como las de los demás, ya que según que estrategias se utilicen posibilitan cambios en los estados anímicos, los sentimientos y las emociones de los demás. En el proceso de enseñanza-aprendizaje esto se manifiesta cuando por ejemplo un alumno se ve metido en un conflicto y utiliza una resolución no agresiva del mismo, o cuando se acercan los exámenes y a un alumno le aumenta la ansiedad pero pone en práctica estrategias para controlar esa ansiedad y que los sentimientos negativos no aumenten, como por ejemplo hablar del tema con otra persona. Del mismo modo el profesor la utiliza igualmente cuando comenta con sus compañeros o le pone humor a alguna situación negativa para evitar que los sentimientos y emociones negativas aumenten, también pone en práctica estas estrategias con el alumnado cuando les motiva para que consigan sus objetivos dando lo mejor de ellos mismos o incitarles precaución cuando se acerca un examen y están demasiado tranquilos y confiados, también cuando actúa como mediador en un conflicto entre dos estudiantes. Al mismo tiempo también se deben poner en práctica estas habilidades con los padres, sabiendo cuando usar una crítica constructiva resaltando los puntos positivos de su hijo en vez de

los negativos, para que ellos adopten una actitud también más positiva y activa en su educación o para controlar un conflicto. Como último también se ha de resaltar que mantener unas buenas relaciones con los compañeros ayudará a una mejor acomodación y aumento del bienestar (Berrocal y Pacheco, 2005).

3.2.3. El modelo de Goleman y Lantieri

Daniel Goleman es popularmente conocido como el padre de la inteligencia emocional y su colaboradora principal es Linda Lantieri. Siguen un modelo mixto caracterizado, como se ha explicado anteriormente, por concebir la inteligencia emocional como un conjunto de rasgos de personalidad, competencias socio-emocionales, aspectos motivacionales y habilidades cognitivas. Este modelo de inteligencia emocional es muy amplio y el más extendido debido al éxito del libro publicado por Goleman (Berrocal y Pacheco, 2005).

Como se ha señalado anteriormente Goleman popularizó el término inteligencia emocional al publicar en 1996 su bestseller *Emotional Intelligence* (Inteligencia Emocional) siguiendo los pasos dados en 1990 por Salovey y Mayer.

Además Goleman establece la existencia de un cociente emocional que es complementario al cociente intelectual ordinario y que no se opone a él, de esta manera se explica que una persona con un cociente intelectual más alto que otra, en alguna situación no sabe qué hacer cuando una persona con un cociente intelectual más bajo supera la situación satisfactoriamente, esto se debe a que la persona con el cociente intelectual más bajo tiene mayor cociente emocional que la persona con el cociente intelectual más alto, por lo tanto ambos conceptos se complementan (Goleman, 1996).

Según Goleman los componentes que constituyen la inteligencia emocional son la conciencia de uno mismo, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales. La conciencia de uno mismo se refiere al conocimiento de los estados internos, los recursos que se poseen y las intuiciones propias. La autorregulación es el control de esos estados, es decir el manejo de los impulsos y de los recursos que se poseen. La motivación se concibe como una capacidad que conduce o facilita la consecución de los objetivos de cada uno. La empatía es tener conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los demás. Y para finalizar, las

habilidades sociales son las capacidades para incitar respuestas que se desean por parte de los demás pero sin controlarlo (García y Giménez, 2010).

En el año 1993, un grupo de investigadores, pedagogos y filántropos se reunieron bajo el liderazgo de Daniel Goleman, Eileen Rockefeller Growald y Linda Lantieri y se estableció una organización llamada “CASEL” (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning). Su objetivo era el de potenciar y difundir la educación emocional y social (Social and Emotional Learning, SEL) en todo el mundo siendo pionera en estudiar la política y la práctica del aprendizaje social y emocional (Lantieri, 2010).

¹Collaborative for Academic, Social y Emocional Learning (CASEL) es la organización más importante del país avanzando en el desarrollo de la competencia académica, social y emocional de todos los estudiantes. Nuestra misión es ayudar basados en la evidencia, a que el aprendizaje social y emocional (SEL) sea una parte integral de la educación desde el preescolar hasta la secundaria. A través de la investigación, la práctica y la política, CASEL colabora para asegurar que todos los estudiantes sean informados, responsables, cuidadosos y miembros contribuyentes de la sociedad (CASEL, 2016).

El aprendizaje social y emocional (SEL) es un proceso mediante el cual los niños y adultos logran y aplican de una forma correcta los conocimientos, actitudes y habilidades que son necesarias para comprender y manejar las emociones, formar y conseguir metas positivas, sentir y mostrar empatía, formar y conservar relaciones positivas con los demás y tomar decisiones responsables. El programa de SEL se basa en los buenos resultados que aportan las relaciones de apoyo para el aprendizaje, ya que las habilidades sociales y emocionales son necesarias no solo para ser un buen estudiante, sino también un ciudadano y trabajador. Muchos de los comportamientos de riesgo como el consumo de drogas o la violencia entre otros, se pueden prevenir o minimizar cuando se desarrolla, mediante el proceso enseñanza-aprendizaje, las habilidades sociales y emocionales de los estudiantes, y esto se consigue mediante actividades positivas tanto dentro como fuera del aula y con relaciones de cooperación y

¹ Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) is the nation’s leading organization advancing the development of academic, social and emotional competence for all students. Our mission is to help make evidence-based social and emotional learning (SEL) an integral part of education from preschool through high school. Through research, practice and policy, CASEL collaborates to ensure all students become knowledgeable, responsible, caring and contributing members of society.

apoyo por parte de los padres y de la comunidad, para la planificación, implementación y evaluación del programa. Para que se produzca una buena programación de SEL hace falta empezar en la educación infantil y continuar hasta la educación secundaria. La organización CASEL ha reconocido cinco tipos de competencias relacionadas entre sí, estas competencias son tanto cognitivas como afectivas y conductuales. Estos cinco grupos de capacidades son la autoconciencia, la autogestión, la conciencia social y las habilidades de relación (CASEL, 2016).

La autoconciencia o conocimiento de si mismo se refiere a la capacidad de reconocer las emociones y los pensamientos propios, es decir, de uno mismo y la influencia en el comportamiento, en otras palabras, evaluar las fortalezas y debilidades de cada uno. La autogestión es la capacidad de regular las propias emociones para combatir el estrés y la impulsividad y persistir ante los obstáculos, esto incluye ponerse metas y expresar adecuadamente las emociones. La conciencia social es la capacidad para ser capaz de ponerse en el lugar del otro, es decir, de empatizar. Las habilidades de relación se basan en crear y conservar relaciones saludables y gratificantes en las que exista una comunicación, escucha y cooperación en ellas. Y para finalizar la toma de decisiones responsable (Lantieri, 2010).

Existen diferentes enfoques en los programas SEL, algunos enseñan habilidades sociales y emocionales de manera directa en temas como la prevención de la drogadicción, de la violencia o de promoción de la salud entre otros. Y otros enfoques tienen como componente principal fomentar entornos de aprendizaje participativo que constituyan el apego a la escuela y la motivación para aprender. Las interacciones alumno-profesor son importantísimas y su calidad influye directamente en el rendimiento de los alumnos y en su adaptación, por lo que el maestro debe utilizar una disciplina positiva que favorezca el desarrollo de esas habilidades en ellos. La cooperación entre la escuela y familia también son indispensables para conseguir una educación y un aprendizaje continuo y equilibrado, ya que lo que se aprende en la escuela debe ser practicado y continuado en casa y viceversa. Además unos 213 estudios realizados de SEL en las escuelas, indican que los estudiantes que reciben una buena educación social y emocional tienen un mejor rendimiento académico que los que no la recibieron, tienen una mayor motivación, sus actitudes y comportamientos son mejores, tienen menos comportamientos negativos y la angustia emocional se ha

reducido, presentándose menos informes de depresiones y de ansiedad en los estudiantes (CASEL, 2016).

En cuanto al impacto positivo del aprendizaje social y emocional, se podría destacar el informe que desarrollan Payton, Weissberg, Durlak, Dymnicki, Taylor, Schellinger y Pachan llamado *The positive impact of Social and Emotional Learning for Kindergarten to Eighth-Grade Students* (El impacto positivo del aprendizaje social y emocional de estudiantes de infantil hasta octavo grado), en el que también colabora la organización CASEL. En ella se muestra una revisión de los resultados de tres investigaciones sobre los programas de aprendizaje social y emocional desarrollados desde infantil hasta octavo, a través de dos periodos de tiempo diferentes, durante las clases y después de las clases; y para dos tipos diferentes de estudiantes, los que no muestran ningún problema y los que se les identificó algún problema. Este informe demuestra que aplicando el aprendizaje social y emocional se obtienen resultados muy positivos en cuanto a habilidades de aprendizaje social y emocional, actitudes positivas, comportamiento social positivo, problemas de conducta, angustia emocional y desempeño académico (Payton et al, 2008).

Los siguientes gráficos corresponden a una comparación entre los resultados obtenidos en las tres investigaciones señaladas anteriormente e investigaciones previas (Payton et al, 2008)

Figure 1: Comparing the Amount of Change Across Outcomes for Students in the Universal Review with the Results of Previous School-Based Universal Reviews

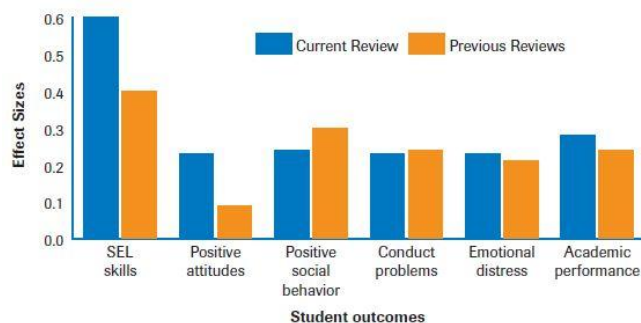
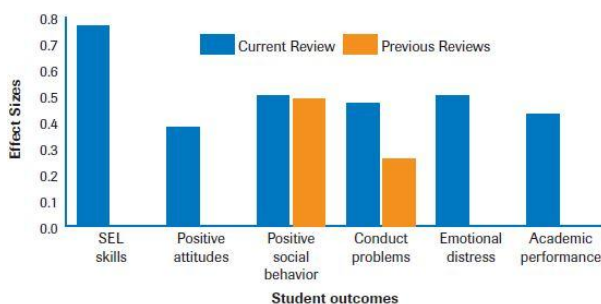
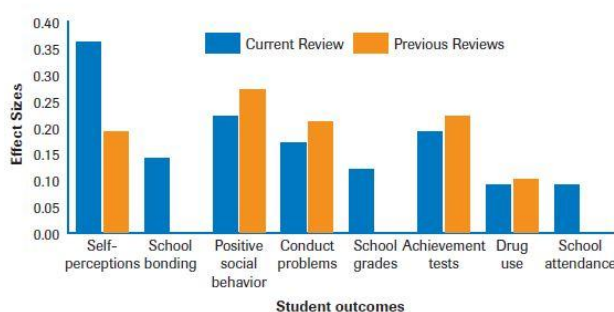


Figure 2: Comparing the Amount of Change Across Outcomes for Students in the Indicated Review with the Results of Previous Indicated Reviews



Note: Previous Indicated reviews have examined changes in positive behaviors and conduct problems, but not the other outcomes we evaluated.

Figure 3: Comparing the Amount of Change Across Outcomes for Students in the After-School Review with the Results of Previous After-School Reviews



Como se puede ver, los resultados de trabajar con programas SEL son muy positivos.

Para finalizar es importante resaltar que el SEL se puede utilizar como un marco global común que desarrollar en las escuelas de todo el mundo.

3.2.4. La Educación Racional-Emotiva

La Educación Racional-Emotiva deriva de la Terapia Racional-Emotiva de Ellis, según esta última, las perturbaciones o crisis emocionales suceden cuando las personas intentan alcanzar sus metas pero encuentran alguna dificultad para ello, por lo tanto surgen pensamientos que intervienen en la manera en cómo se sienten y actúan, es decir que los pensamientos son los causantes del sentimiento y la emoción consecuente, a la vez estos pensamientos pueden ser racionales y ser totalmente normales según la situación o irracionales, en los que el sentimiento y la emoción que se desprende evita la consecución de esas metas y la satisfacción, evitando del mismo modo la tolerancia a la frustración, exagerando la realidad. La Terapia Racional-Emotiva tiene un modelo educativo que conduce a un modelo de prevención en la salud emocional a través de la Educación Racional-Emotiva (Vernon, 2000).

La Educación Racional-Emotiva fue desarrollada por William Knaus, quien desde el año 1971 no ha parado de trabajar en éste campo (Evans, 2013).

La Educación Racional-Emotiva es un programa emocional en cuya base se encuentra la importancia de enseñar a los niños herramientas emocionales y racionales para que se ayuden, aprendiendo a manejar su vida de una manera más eficaz. Su objetivo es ayudar a tomar conciencia y enseñar a los niños desde una edad temprana nociones generales de salud emocional, para que las apliquen tanto con ellos como con los demás en diferentes situaciones a lo largo de la vida. En la clase, la Educación Racional-Emotiva se trabaja mediante un conjunto de lecciones en las que los estudiantes aprenden e interaccionan en grupo a través de la experiencia (Vernon, 2000).

Los programas educativos basados en la Educación Racional-Emotiva se basan en conceptos racionales como los sentimientos, los pensamientos y comportamientos, la autoaceptación y la solución de problemas (Vernon, 2000).

- Los conceptos relacionados con los sentimientos tienen como objetivo que los alumnos entiendan la conexión entre estos y entre los pensamientos y comportamientos, para que puedan llegar a entender la importancia que tiene reconocer los sentimientos y saber expresarlos de una manera correcta.
- Los conceptos relacionados con los pensamientos y los comportamientos tienen como objetivo que los alumnos aprendan a diferenciar los pensamientos irracionales de los racionales, es decir entre lo que son hechos reales y lo que son las creencias de cada uno.
- Los conceptos relacionados con la autoaceptación tienen como objetivo que los alumnos aprendan a conocer sus virtudes y sus defectos, es decir sus puntos fuertes y sus puntos débiles aceptando sus imperfecciones.
- Por último los conceptos relacionados con la solución de problemas tienen como objetivo que los alumnos aprendan a pensar de manera objetiva, tolerando las frustraciones y desarrollando estrategias de solución de problemas, disminuyendo los pensamientos irracionales, reconociendo las consecuencias y equilibrándolo con pensamientos alternativos (Vernon, 2000).

Las clases se organizan de tal manera que en primer lugar se realiza una actividad corta que dura de 15 a 25 minutos aproximadamente, esta actividad actúa como estímulo. Es diversa, en ella pueden darse desde cuentos racionales a escritura de historias como a juegos de rol y de mesa. Una vez terminada esta actividad se realiza una importante discusión mediante preguntas, y dura también de 15 a 25 minutos aproximadamente; las preguntas se organizan en torno a dos tipos, de contenido y de personalización. Las de contenido tienen como objetivo destacar lo cognitivo de la actividad y las de personalización buscan ayudar a los alumnos a aplicar lo que han aprendido en sus experiencias. Se ha demostrado que a los niños y niñas les beneficia y les estimula relacionarse con sus compañeros y realizar actividades conjuntas, que permitan compartir y aprender de cada uno de ellos, favoreciendo la cohesión de la clase. Es importante destacar que los contenidos de cada una de las lecciones deben impartirse de forma progresiva, para que puedan introducirse y desarrollarse correctamente, además se pueden ampliar e integrarlos en otras materias del currículo (Vernon, 2000).

3.3. Revisión de autores y programas

Una vez explicado el marco teórico en el que se fundamenta el presente TFG, consideramos necesario hacer un recorrido por la historia de la educación emocional en España con los programas que existen en la actualidad y sus respectivos autores.

En España se ha innovado mucho en los últimos años en cuanto a la Educación Emocional. En Cantabria en el año 1964 se creó la Fundación Marcelino Botín, una institución cuyas finalidades principales eran asistenciales, educativas, culturales y científicas, además de desarrollar y gestionar iniciativas tanto en el ámbito nacional como internacional, con intención de fomentar una sociedad más justa, eficiente, libre y responsable. Alrededor del año 1997 se empezó a poner en práctica la educación de las emociones en varias comunidades, siendo Cataluña donde se realizaron las primeras experiencias. En ese mismo año se fundó en la Universidad de Barcelona, el Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP) con el objetivo de investigar sobre la educación emocional. A finales de los años 90 surgieron una serie de iniciativas a favor de la educación emocional. Esto repercutió en toda España y Latinoamérica y a principios del año 2000 se desarrollaron publicaciones, cursos, jornadas y diferentes experiencias (Bisquerra, 2012).

En Madrid en el año 2002 se creó un programa llamado “Ulises” que desarrollaremos más pormenorizadamente un poco más adelante, cuyo objetivo era la prevención del consumo de drogas mediante el desarrollo del autocontrol emocional y está destinado a alumnos de entre 10 y 12 años (Comas, Moreno y Moreno, 2002).

En ese mismo año, en Castilla y León se desarrolló un programa llamado “Construyendo Salud”, que es una adaptación española del programa norteamericano “Life skills training” (Entrenamiento en habilidades para la vida) de Gil Botvin. Está destinado al primer y el segundo curso de la ESO, además del último curso de primaria, es decir, a alumnado comprendido entre los 11 y los 13 años, aunque también se ha aplicado en alumnos de 14 a 15 años con resultado satisfactorio; tiene como objetivo la prevención de conductas como la agresión o la violencia (JCYL, 2016).

Pero fue en el año 2004 cuando se inicio una línea de trabajo centrada únicamente en la educación y cuyo objetivo principal es investigar, crear, realizar, apoyar y evaluar con recursos y técnicas educativas que ayuden a los niños y jóvenes de educación Infantil, Primaria, Eso y Bachillerato, junto con sus adultos de referencia, a crecer siendo autónomos, responsables, solidarios y competentes no solo académicamente si no también emocional y socialmente (Berrocal, 2008).

En ese mismo año, en Aragón, Juan Antonio Planas, creó la Confederación de Organizaciones de Psicopedagogía y Orientación de España. Actualmente es el presidente y está realizando una contribución en la difusión de la educación emocional (Bisquerra, 2012).

En Las Palmas de Gran Canaria está la Sociedad de Investigación Científica de las Emociones, coordinada por Josefa Sánchez Doreste, que organiza actividades diversas, entre las que se pueden destacar los Congresos Internacionales de Inteligencia Emocional en Educación, el primero en el año 2004 y el segundo en el año 2008 (Bisquerra, 2012).

En el País Vasco, a principios del año 2005, el departamento para la innovación de la Sociedad del Conocimiento de la Diputación de Guipúzcoa, organizado por José Ramón Guridi, puso en funcionamiento un plan de de innovación educativa consistente en la formación del profesorado en educación emocional, cuyo objetivo era y sigue siendo el de poner en práctica programas para el desarrollo de competencias emocionales en el

alumnado en los diversos niveles educativos. Además en Castilla La Mancha se adjuntó la competencia emocional a las ocho competencias básicas del sistema educativo español, que consiste en el conocimiento de las emociones y su regulación (Bisquerra, 2012).

Un poco más tarde, en el año 2007, se creó en Barcelona la Fundació per l'Educació Emocional con el objetivo de difundir la educación emocional (Bisquerra, 2012).

En Andalucía, un año después, se fundó el Proyecto INTEMO basado en el modelo de inteligencia emocional de Mayer y Salovey. Se encuentra financiado por la delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, y está dirigido a alumnos entre 12 y 18 años en la provincia de Málaga. La finalidad del Proyecto INTEMO es que los alumnos desarrollen habilidades emocionales para prevenir el inicio y consumo de sustancias adictivas, y también para prevenir la falta de autoestima y la inadaptación tanto personal como escolar además del desajuste emocional (Berrocal, 2008).

En el año 2009, en Extremadura, se creó La Red Extremeña de Escuelas de Inteligencia Emocional de tal manera que los centros que se integran a la Red desarrollan programas de aprendizaje social y emocional y se comprometen a participar activamente en innovar en torno a la inteligencia emocional (Bisquerra, 2012).

Además en Zaragoza, en el año 2010, se formó el equipo SATI (Atención Plena) con el objetivo de crear un programa destinado a la educación infantil, primaria y secundaria basado en la Psicología Positiva y el cual llamaron "Aulas Felices" que desarrollaremos más adelante (Arguis et al, 2012).

En ese mismo año, en Madrid, la Institución Educativa SEK que posteriormente desarrollaremos, puso en funcionamiento un programa de aprendizaje social y emocional basado en la organización Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) (Bisquerra, 2012).

Más recientemente, en el año 2014, el Gobierno de Canarias aprobó incluir en el currículo la asignatura de educación emocional y para la creatividad, es una asignatura obligatoria y evaluable y cuyo objetivo es que los alumnos desarrollen ciertas habilidades como reconocer, expresar y regular las emociones además de gestionar adecuadamente sus sentimientos con uso de la razón (El Mundo, 2014).

En definitiva, en los últimos años se ha avanzado mucho en el campo de la inteligencia emocional y su incorporación en el ámbito educativo, pero todavía falta mucho camino que recorrer ya que muchos de los avances que se han realizado han sido más en cuanto a investigación que a puesta en práctica (Bisquerra, 2012).

Una vez hecho este recorrido por el desarrollo de la educación emocional en España es importante profundizar en algunos de los programas educativos existentes en la actualidad y guiados por el marco teórico antes expuesto.

3.3.1. Programa Ulises (Madrid, 2002)

El programa Ulises fundamenta sus bases en que las conductas se forman por un conjunto de causas, siendo el resultado de interacciones derivadas de diferentes fuentes tanto psicológicas como sociales, estas interacciones son las que hacen que se desarrolle o no en los jóvenes las habilidades y o competencias necesarias para llevar una vida saludable, potenciar estas competencias o habilidades sería una manera de prevenir conductas peligrosas. Además, estas conductas peligrosas, tienen como factor de riesgo el incorrecto desarrollo de la gestión emocional; el programa Ulises pretende trabajar en esa línea (Miñaca, Hervás y Laprida, 2013).

Se trata de un programa de prevención del consumo de drogas basado en el autocontrol emocional como protector frente a conductas de riesgo, es decir que el programa, tiene como objetivo prevenir la drogadicción desarrollando habilidades de autocontrol, además de fomentar la autoestima y la autoconfianza para que el alumnado logre enfrentarse a conductas de ira y ansiedad en un futuro. El desarrollo y la adquisición de estas habilidades influye positivamente en los alumnos. Los objetivos del programa son, conocer y analizar las emociones propias y las ajenas, analizar la capacidad propia de autocontrol emocional, ejercitar conductas de autocontrol de la ansiedad y la ira, aprender a expresar emociones de forma positiva y por último potenciar la expresión emocional para mejorar la relación con el entorno (Comas et al, 2002).

El programa se creó en Madrid en el año 2002 y surgió del modelo de inteligencia emocional desarrollado por Salovey y Mayer. Está destinado a alumnos adolescentes de entre 10 y 12 años. Se compone de un cuaderno del alumno y un cuaderno del monitor,

el cuaderno del monitor tiene como objetivo facilitar y orientar su labor mediante un marco teórico y un conjunto de actividades y el programa del alumno tiene como objetivo ser un material de trabajo ameno, claro y divertido (Comas et al, 2002).

El programa consta de 10 sesiones en las que se pretende trabajar el autocontrol emocional, de una manera amena y divertida en un entorno no formal, además de aprender literatura con las historietas de Ulises, de ahí el nombre del programa. Las 10 sesiones están organizadas en tres partes diferenciadas, la primera se basa en el conocimiento de las emociones. Una vez desarrolladas lo que son las emociones y conociéndolas bien, se pasa a la siguiente parte que tiene como objetivo enseñar a los alumnos a controlarlas. La última parte se fundamenta en el entrenamiento del autocontrol emocional, es decir, en practicar ese control emocional que se les ha enseñado a los alumnos en la parte anterior (Comas et al, 2002).

Las historietas que propone el programa, se centran en la figura de Ulises y sus vivencias con sus hombres, durante su viaje de vuelta a casa tras la Guerra de Troya, que fue relatado por Homero en la Odisea; durante ellas, las habilidades de autocontrol emocional y las reacciones emocionales se pueden ver perfectamente. En estas actividades los alumnos trabajan el importante tema del autocontrol emocional a través de la literatura, la plástica, las manualidades y la historia de una manera divertida, la cual es una gran manera de aprender y donde se asientan mejor y más fácilmente los conocimientos. Para finalizar, el programa propone juegos que son elaborados por el alumnado y en los que se resume lo visto y aprendido hasta el momento (Comas et al, 2002).

3.3.2. Programa Construyendo Salud (Castilla y León, 2002)

El programa Construyendo Salud, tal y como se ha dicho anteriormente, se desarrolló en el año 2002 en Castilla y León y es una adaptación española del programa norteamericano “Life skills training” (Entrenamiento en habilidades para la vida) de Gil Botvin. Está destinado al primer y el segundo curso de la ESO además del último curso de primaria, es decir a alumnado comprendido entre los 11 y los 13 años, aunque también se ha aplicado en alumnos de 14 a 15 años con resultado satisfactorio. Tiene como objetivo la prevención de conductas como la agresión o la violencia, además del

consumo de droga. Al igual que el programa Ulises, surge del modelo de inteligencia emocional desarrollado por Salovey y Mayer (JCYL, 2016).

El programa está constituido por el manual del profesor, el manual del alumno y una cinta de relajación. Se divide en 7 componentes, informativo, toma de decisiones, centrado en la autoestima y la autosuperación, centrado en el control emocional, de entrenamiento en habilidades sociales, de tolerancia y cooperación y por último un componente centrado en las actividades de ocio. El programa tiene como base y objetivo desarrollar estos componentes en su aplicación (Luengo, Gomez, Garra y Romero, 2002).

- El componente informativo se basa en proporcionar conocimientos sobre drogas, para evitar y prevenir conductas negativas.
- La toma de decisiones se refiere a potenciar el pensamiento crítico, a desarrollar habilidades para poseer una buena toma de decisiones.
- El componente centrado en la autoestima y la autosuperación se basa en desarrollar estas habilidades para que cada alumno consiga llegar a las metas que se proponga.
- El componente centrado en el control emocional tiene como objetivo enseñar lo que son las emociones y desarrollar algunas habilidades para controlarlas.
- El componente de entrenamiento en habilidades sociales está basado en desarrollar habilidades de comunicación para que los alumnos lleguen a ser competentes socialmente.
- El componente centrado en la tolerancia y la cooperación tiene como objetivo que los alumnos comprendan la importancia de reconocer y respetar a los demás además de explicar también la importancia del trabajo cooperativo.
- Finalmente, el componente centrado en las actividades de ocio está basado en enseñar a los alumnos alternativas para divertirse, alejadas de los comportamientos negativos (Luengo et al, 2002).

Es importante señalar que el programa está formado por 11 unidades, que se pueden impartir en 17 sesiones de clase, de 45 minutos cada una. Aunque el programa posee flexibilidad, de tal forma que se adapta al trabajo del profesor, del alumno y del centro. El programa aborda diferentes temáticas como el alcohol y el tabaco, la autoestima y superación, el control emocional, habilidades de comunicación y sociales, la tolerancia, la cooperación y actividades de ocio. En la toma de decisiones se tratan temas como persuasión y pensamiento independiente y la publicidad (Luengo et al, 2002).

3.3.3. Aulas Felices (Zaragoza, 2010)

El programa Aulas Felices surgió en Zaragoza por la necesidad de difundir entre el profesorado las aportaciones de la Psicología Positiva aplicada a la educación, es decir la Educación Positiva. El objetivo es instaurar y promover una ciencia de la felicidad tanto en las aulas como en la familia además de potenciar el desarrollo personal y social del alumnado. Este programa está destinado a alumnos de entre 3 y 18 años, es decir de educación infantil, primaria y secundaria (Arguis et al, 2012).

El equipo SATI fue el responsable de la creación e implementación del programa. Este equipo está formado por Ricardo Arguís Rey, coordinador, maestro especialista en Pedagogía Terapéutica, licenciado en Psicología y doctor en Pedagogía además de profesor de Pedagogía Terapéutica en un instituto público de Zaragoza. Ana Pilar Bolsas Valero es maestra especialista en Educación Infantil y trabaja como tutora en un colegio público de Zaragoza. Silvia Hernández Paniello es maestra especialista en Educación Infantil y licenciada en Pedagogía además de ser asesora de formación en el C.I.F.E. “Juan de Lanuza” de Zaragoza. Y para finalizar, María del Mar Salvador Monge es maestra especialista en Pedagogía Terapéutica y en Audición y Lenguaje, y licenciada en Psicología además de trabajar como profesora en un colegio público de Zaragoza. El nombre escogido SATI significa atención plena, siendo esta última una de las bases del programa (Arguis et al, 2012).

De entre los fundamentos impulsados desde la Psicología Positiva, hay dos áreas de investigación e intervención que constituyen las bases del programa. La práctica de la atención plena o mindfulness y las fortalezas personales. La primera es un conjunto de técnicas que tienen como objetivo desarrollar en el alumnado estilos de vida basados en la calma y que les permita vivir en el momento actual y presente. La segunda se centra

en desarrollar en el alumnado los rasgos positivos de cada uno. El programa se centra en 24 fortalezas personales a desarrollar, clasificadas en 6 grupos que son:

- Sabiduría y Conocimiento.
- Coraje.
- Humanidad.
- Justicia.
- Moderación.
- Y finalmente Transcendencia (Arguis et al, 2012).

Dentro de ellos se encuentran divididas las 24 fortalezas que son: creatividad, curiosidad, apertura mental, amor por el aprendizaje, perspectiva, valentía, perseverancia, integridad, vitalidad, amor, amabilidad, inteligencia social, ciudadanía, sentido de la justicia, liderazgo, capacidad de perdonar, modestia, humildad, prudencia, autocontrol, apreciación de la belleza y excelencia, gratitud, esperanza, sentido del humor y por último la espiritualidad (Arguis et al, 2012).

En síntesis, el objetivo de las Aulas Felices es potenciar los aprendizajes y la felicidad de los alumnos de tal manera que desarrollando la atención plena y las fortalezas personales, se logre fomentar los 5 componentes básicos de la felicidad que son, las emociones positivas, el compromiso, su significado, las relaciones y los logros, los cuales favorecerán el bienestar y los aprendizajes (Arguis et al, 2012).

Entre los niveles de intervención de las aulas positivas se incluyen además de las aulas, los equipos de ciclo o de departamento, el centro educativo y la comunidad educativa. El programa se desarrolla dentro de la acción tutorial, la educación en valores y en el desarrollo de las competencias básicas como autonomía e iniciativa personal, social y ciudadana y aprender a aprender. El trabajo entre las familias y el centro es indispensable e importantísimo (Arguis et al, 2012).

Se trata de un programa que posee un enfoque global pero que a la vez tiene la tendencia de ser flexible, para que cada docente pueda adaptarlo a sus decisiones y a su manera de trabajar. Lo pueden aplicar todo el profesorado, tanto los responsables de la

clase, es decir los tutores, como los que son especialistas en otras asignaturas, ya que el programa, como se ha dicho, tiene la flexibilidad para poder adaptarse y poder complementarse e implementarse dentro del horario de otra materia. Sería conveniente que no supusiera un tiempo extra ya que el programa pretende reestructurar lo que ya se hace en el centro pero adaptándolo desde la perspectiva del bienestar y la felicidad, tomando como base la atención plena y las fortalezas personales. No se debería intentar abarcar todo el programa en un curso ya que es complicado, el programa se debe impartir en varios cursos académicos y el docente tiene la responsabilidad de saber distribuirlos correctamente (Arguis et al, 2012).

3.3.4. Institución Educativa SEK (Madrid, 2010)

La Institución Educativa SEK, es privada y sin vinculación alguna a ningún grupo alguno religioso, político o económico. Su presidente es Felipe Segovia Olmo y su presidenta, su hija Nieves Segovia Bonet. El colegio tiene sede en la Urbanización Ciudadcampo de San Sebastián de los Reyes de Madrid y el primer colegio SEK que se fundó fue el Colegio San Estanislao de Kostka en el año 1892, de ahí las iniciales SEK (Wikipedia, 2016).

En el año 1920 el Colegio San Estanislao de Kostka se traslado a la calle San Ildefonso, y en el año 1935 Felipe Segovia Martínez asumió la dirección del centro. Un año más tarde, Carmen Olmo de Segovia fundó el Colegio femenino SEK en la calle Atocha, por ello se le llamó Colegio SEK-Atocha, a partir de entonces comenzó la apertura de nuevos colegios y la expansión de la Institución Educativa SEK (Wikipedia, 2016).

La Institución Educativa SEK tiene un total de 9 centros escolares además de los SEK International Schools fuera de España y una Universidad, la Universidad Camilo José Cela creada en el año 2000. El Modelo SEK se basa en el desarrollo de conocimientos a través de la investigación y búsqueda del alumno, al mismo tiempo que se trabajan algunas habilidades que potencian el pensamiento crítico y la creatividad. El alumno SEK desarrolla una serie de habilidades que le hacen ser más autónomo, seguro e independiente. Este modelo da mucha importancia a la inteligencia emocional y al desarrollo de sus competencias, por ello las integra en su currículo educativo y se trabaja desde la resolución creativa de los conflictos. Todos los profesores, han sido

formados por Linda Lantieri cofundadora del instituto CASEL junto con Daniel Goleman. El modelo SEK sigue una metodología de Aula inteligente, esto quiere decir que los alumnos desarrollan su inteligencia y sus valores de manera independiente, siendo el tutor y el profesor únicamente mediadores de ese conocimiento, todo ello en un aula equipada con la última tecnología y en la que la evaluación se produce tanto entre los alumnos como en los profesores (Institución Educativa SEK, 2016).

El bachillerato se apoya en el concepto de Aula invertida, esto quiere decir que se promueve la adquisición del conocimiento fuera del horario de clase y donde también se puede ver que los alumnos asumen la responsabilidad en su aprendizaje (Institución Educativa SEK, 2016).

En educación infantil se trabaja un programa entero en inglés con una sola hora al día de español. En educación primaria se trabaja de tal manera que un día el programa es en inglés y otro en español. En educación secundaria, el 50% de las asignaturas se imparte en inglés y en Bachillerato, se puede elegir entre el Programa del Diploma en inglés, o el Bachillerato Nacional con asignaturas en inglés del Programa del Diploma. A partir de 5º de primaria se incorpora una tercera lengua que puede ser el alemán o el francés. Además la Institución SEK, debido a que integra en España los programas de la Organización del Bachillerato Internacional (IB), incorpora su marco curricular para enriquecer el currículo nacional de manera continua desde los 3 hasta los 18 años, el Diploma del IB es de máximo prestigio académico y gracias a él, el alumno puede acceder a las universidades más importantes del mundo (Institución Educativa SEK, 2016).

Como se ha comentado anteriormente, en colaboración con la fundación Punset y la Universidad Camilo José Cela, la institución SEK está aplicando en sus aulas un programa muy novedoso de Aprendizaje Social y Emocional y de Resolución Creativa de Conflictos, cuyo objetivo es conseguir que los alumnos sean capaces de gestionar y reconocer las emociones, desarrollar la comprensión e interés por los demás, establecer relaciones positivas y tomar decisiones responsables (Segovia, 2012).

El programa está basado en cuatro pilares:

- 1) La necesidad que existe de apoyar a los alumnos para que desarrollen y adquieran competencias sociales y emocionales.

- 2) Los avances científicos cuyos estudios avalan que existe la posibilidad de entrenar el cerebro en la gestión de las emociones.
- 3) La existencia en todo el mundo de diferentes proyectos pilotos de gestión emocional y social, cuya evaluación de resultados ha sido muy positiva en los últimos años.
- 4) Y finalmente, el deseo de la Institución de formar parte de un proyecto innovador, participando en la introducción de la gestión emocional y social en el sistema educativo español (Segovia, 2012).

Para la creación y puesta en práctica de este proyecto se acudió a los creadores del programa y a los mayores expertos mundiales en inteligencia emocional, la plataforma Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL). Se trata de la plataforma más importante de divulgación y formación en aprendizaje social y emocional del mundo. Linda Lantieri es socia fundadora junto a Goleman de CASEL y experta a nivel mundial en inteligencia emocional, además de ser una de las educadoras más veteranas y respetadas en este campo. Formo personalmente a todos y cada uno de los profesores y orientadores de la institución, realizándose experiencias de prueba, para ver si se estaban adquiriendo los conocimientos de forma adecuada antes de llevarlo definitivamente a las aulas, además de firmarse un acuerdo de colaboración entre ella y la institución (Segovia, 2012).

Para finalizar, es importante señalar, que se realizaron reuniones informativas para los padres antes de implementar el programa definitivamente. El programa de Linda Lantieri, Resolving Conflict Creatively Program, (Resolución Creativa de Conflictos) es el de más experiencia en gestión emocional de Estados Unidos, además de estar especializado en resolución de conflictos y entrenamiento mental, estando avalado científicamente por CASEL y la Universidad de Chicago. La Universidad Camilo José Cela, junto con el laboratorio de Aprendizaje Social y Emocional y el Instituto de Enseñanza y Aprendizaje de la Facultad de Ciencias Sociales y de la Educación, se encarga de aplicar en muchos colegios los conocimientos adquiridos mediante una dinámica investigación científica, que permite a la institución estar actualizada e innovada (Segovia, 2012).

Las primeras reacciones, tanto de profesores como de padres, fueron muy positivas. Las primeras observaciones del aula también mostraron la buena acogida del proyecto. Finalmente a lo largo del curso 2010-2011, el programa se extendió a las 8 escuelas de la Institución SEK (Segovia, 2012).

Este programa nos está permitiendo observar que mediante el aprendizaje de las habilidades emocionales y sociales, los niños no solo amplían su vocabulario emocional, si no que aprenden a emplear estrategias de afrontamiento ante situaciones emocionalmente difíciles, alcanzar el autocontrol emocional, de modo que manejen adecuadamente las emociones e impulsos conflictivos. Estas estrategias autorreguladoras son muy útiles en el contexto escolar cuando, por ejemplo, se acomete tareas académicas, a la vez que resultan eficaces en otros contextos no escolares (familiar y social) con lo que logramos que se transfieran las habilidades de la inteligencia emocional en tareas académicas en otros ámbitos, como el personal y social (Segovia, 2012, p. 112).

Los profesores están empezando a hallar indicios de la mejora de las calificaciones académicas y el desempeño escolar. Del mismo modo se han incrementado los niveles de bienestar y ajuste psicológico y la satisfacción de las relaciones interpersonales de los alumnos. De esta manera se puede determinar que altos niveles de inteligencia emocional predicen mejor bienestar psicológico, es decir menor sintomatología ansiosa y depresiva y menor tendencia a tener pensamientos intrusivos (Segovia, 2012, p. 112).

Creemos conveniente destacar, que el programa tiene como finalidad conseguir: un aumento de la autoconsciencia y la autocomprensión, una mayor capacidad para relajar el cuerpo y liberar la tensión física, una mejora de la concentración y la capacidad de prestar atención, la capacidad de hacer frente a situaciones de estrés de manera positiva, un mayor control sobre los pensamiento con una disminución de los pensamientos negativos, unas mayores oportunidades para progresar en la comunicación y el entendimiento con profesores y compañeros, y una mayor facilidad para resolver los conflictos (Segovia, 2012).

Al igual que en otras materias, el programa de Inteligencia Social y Emocional, incluye conocimientos, conceptos, actitudes y habilidades que requieren de una instrucción y aprendizaje continuado; basado en un currículo de investigación, con un grupo de lecciones que, una vez que las habilidades sociales y emocionales han sido aprendidas, han de ser aplicadas en todas las áreas del mismo y en situaciones reales de

la vida escolar y personal del alumno. Consideramos importante señalar que el programa está formado por 20 lecciones para cada curso, en las que sería conveniente que no se superen los 20 o 30 minutos, siendo significativa la aplicación en todas las áreas del currículo y en situaciones reales de la vida escolar y personal (Segovia, 2012).

De entre los temas que se trabajan en el programa está: aprender a escuchar, crear un clima escolar positivo, aprender a trabajar de forma cooperativa, entender qué es la comunicación, identificar, comunicar y expresar sentimientos, desarrollar la asertividad y la relajación muscular, aprender la importancia de prestar atención, de resolver conflictos y de identificar la mejor solución para todos. El papel que debe asumir el profesorado a lo largo de todo el proceso no es el de ser transmisor de conocimiento, sino el de ser facilitador de experiencias que permita a los alumnos hacer sus propios descubrimientos. Las actividades del programa siguen una serie de fases: la reunión, la agenda, el cuerpo de la lección, la evaluación y el cierre.

- La reunión tiene la función de abrir la lección. Suele ser una actividad que involucra a todos, en la que todos contribuyen. Cuando el espacio del aula es más pequeño, se separa a los estudiantes en parejas durante un minuto o dos para que todos tengan la oportunidad de decir algo.
- La agenda permite a los alumnos saber qué actividades harán ese día.
- El cuerpo de la lección consiste en actividades destinadas a ayudar a los estudiantes a aprender un concepto o habilidad de una forma muy atractiva. La actividad debe ser explicada de manera clara para que todo el mundo sepa lo que hay que hacer; los profesores deben dar a los estudiantes todo el apoyo que necesitan para llevar a cabo la actividad. La clase debe discutir la experiencia después.
- Finalmente, la evaluación y cierre consisten en la realización de preguntas, reflexiones acerca de la actividad realizada, para ver lo que se ha aprendido en ella. No se trata de poner notas, sino de reflexionar acerca de lo aprendido. Para finalizar se hace algún juego breve, que sirve de resumen de todo aprendido (Segovia, 2012).

Los resultados de aplicar este programa de inteligencia social y emocional en nuestros colegios sugieren una reducción de conflictos, un aumento de empatía, mas solidaridad y cooperación, una mejora en la lectura, escritura y matemáticas, mayor implicación de toda la comunidad escolar en el desarrollo de la competencia social y emocional y familiar sensibilizada en la importancia del aprendizaje y gestión de las emociones (Segovia, 2012, p. 115).

3.3.5. Programa “*You can do it*” (“*Puedes hacerlo*”)

Al contrario que los programas desarrollados anteriormente, el programa “*You can do it*” no se encuentra en España, pero consideramos conveniente desarrollarlo, debido a que el marco teórico en el que se basa, es la Educación Racional-Emotiva, incluida en el marco teórico del presente TFG.

“*You can do it*” (“*Puedes hacerlo*”) es un programa de aprendizaje social y emocional que se utiliza actualmente en 6000 escuelas de Australia, Nueva Zelanda, Inglaterra, Canadá, Rumanía, Singapur y los Estados Unidos. Fue fundado por el profesor Michael Bernad y tiene sus bases en la Educación Racional-Emotiva. Su objetivo principal es apoyar a las escuelas, hogares y sociedad donde se relacionan los alumnos, para que haya una cooperación común e identificar las capacidades sociales y emocionales, que son necesarias que los estudiantes adquieran para mejorar sus resultados, no solo académicos, si no también sociales y emocionales, es decir que tengan éxito en la escuela y experiencias de bienestar, tanto con ellos mismos como con los demás, manteniendo relaciones positivas (You can do it education, 2016).

El programa también contribuye a desarrollar capacidades, no solo en los profesores, si no en todos los adultos que integran el entorno de los jóvenes, debido a que el entorno influye y juega un importante papel en los alumnos, de tal manera que si las personas de su entorno cercano no tienen bien desarrolladas sus capacidades sociales y emocionales, los logros y el ajuste emocional de los jóvenes tampoco se desarrollará plenamente. Además estos programas están planteados de tal manera que se ayude a los estudiantes a desarrollar y mantener la confianza, la persistencia, la organización, el llevarse bien y la tenacidad y a eliminar o evitar la aparición de sentimientos de enfado y mal comportamiento, evitar comportamientos como molestar a los demás o no prestar atención, la demora y por ultimo evitar la aparición de sentimientos de preocupación y depresión. Finalmente, creemos conveniente destacar, que en los casos en los que

existen alumnos con dificultades socio-emocionales y de aprendizaje, el programa se centra en el fortalecimiento de una o varias de sus competencias adquiridas (You can do it education, 2016).

Las lecciones están destinadas para unas edades comprendidas entre los 4 y los 6 años, y entre los 6 y los 16 años. Desde los 4 a los 6 años, las lecciones están enfocadas a mejorar la motivación, el compromiso y el bienestar de los niños pequeños, especialmente para los niños con retraso en las habilidades socioemocionales debido a problemas con su temperamento. Se incluye: una rúbrica para evaluar el desarrollo social y emocional de los niños, una guía para el maestro, una guía para trabajar con los padres, marionetas, un CD con los personajes del programa y 18 carteles de las diferentes etapas en la adquisición de las habilidades que se proponen (You can do it education, 2016).

Consta de 5 unidades:

- La unidad 1, es una introducción al programa en la que se trabaja la confianza.
- En la unidad 2, se trabaja la persistencia.
- En la unidad 3, se trabaja la organización.
- La unidad 4, enseña a como llevarse bien con los demás.
- En la unidad 5, se trabaja la resiliencia emocional, esto es la capacidad que tiene una persona para afrontar las circunstancias adversas (You can do it education, 2016).

Desde los 6 a los 16 años, las lecciones constan de tres volúmenes primarios y seis volúmenes secundarios que es conveniente desarrollar en varias sesiones. Algunas de las actividades invitan a los padres a participar (You can do it education, 2016).

Cada volumen contiene cinco unidades:

- La unidad 1, es una introducción en la que se trata el éxito y el bienestar y está preparada para desarrollarse en cuatro sesiones.

- La unidad 2, trata el tema de la confianza. A partir de esta unidad, las lecciones están preparadas para desarrollarse en 6 sesiones.
- La unidad 3, trata el tema de la persistencia.
- La unidad 4, trata el tema de la organización.
- Finalmente, la unidad 5, enseña a como llevarse bien con los demás (You can do it education, 2016).

Dentro de cada lección se incluyen actividades individuales, actividades de pequeño grupo, de debate y de discusión. El programa contiene también, una guía para el maestro, los materiales que son necesarios para cada unidad y las hojas de trabajo del estudiante (You can do it education, 2016).

Consideramos importante señalar, que el programa incluye guías para los profesores en las que se incluyen actividades que el maestro puede utilizar para enseñar los conceptos que los alumnos deben adquirir. Finalmente, el programa añade guías para trabajar también con los padres (You can do it education, 2016).

4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DIDÁCTICA

Una vez explicado el problema del que partimos, haber desarrollado los conceptos que después han servido para explicar el marco teórico que vertebra el presente TFG junto con el desarrollo de sus programas y la demostración de los beneficios de los mismos; creemos conveniente realizar una pequeña propuesta de actuación, que sirva como boceto ilustrativo de las partes que debería tener un estudio científico y psicológico de intervención, y que sirva también como resumen y punto y final de todo lo investigado hasta el momento.

Los niños a los que va destinada esta intervención tienen entre 4 y 5 años es decir, cursan el segundo curso del segundo ciclo de educación infantil; y los materiales que se utilizan son un test de ansiedad para niños y varios cuentos sacados del libro “Cuentos Racionales para niños” de Virginia Waters, siguiendo el marco teórico de la Educación Racional-Emotiva. Dicha propuesta se trabajará durante una semana, primero se realizará el test para ver el grado de ansiedad presente en la clase, posteriormente y a lo largo de toda la semana se leerá un cuento por día con su respectivo análisis, para que

los niños lo entiendan correctamente; y para finalizar, se volverá a pasar el test para volver a ver el grado de ansiedad existente una vez trabajadas las emociones. Además, junto con la tutora, también se realizará un test para identificar las características de comportamiento de cada alumno, para ver si cambian o se mantienen una vez terminada la intervención. Este test tiene 10 categorías: retraimiento, somatización, ansiedad, dependencia, problemas de pensamiento, atención-hiperactividad, conducta perturbadora, rendimiento académico, depresión y conducta violenta; las cuales se deben puntuar del 0 (Nada), 1 (Bastante) y 2 (Mucho) dependiendo del grado en que se presente.

Es importante también señalar, que para que la intervención se efectúe correctamente es indispensable que los niños y niñas no se copien de las respuestas de los compañeros, por lo que el test se pasará a los alumnos con ellos en la asamblea, mediante las preguntas presentes en el test, que un adulto les irá realizando y apuntando él mismo sus respuestas en la plantilla; ya que son demasiado pequeños para que ellos mismos lo realicen solos.

En conclusión, podemos decir que los resultados obtenidos fueron muy alentadores, respecto al test para identificar las características de comportamiento de cada alumno, los resultados del pre-test indicaban que eran pocos niños los que presentaban comportamiento disruptivo pero los suficientes para poder ver si estos comportamientos se mantenían, aumentaban o se eliminaban una vez terminada la intervención. Respecto al pre-test de ansiedad, tampoco eran muchos los niños que presentaban ansiedad, pero eran también los suficientes para ver si al trabajar las emociones cambiaban.

Se trabajó durante una semana, un cuento por día, del libro “Cuentos Racionales para niños” de Virginia Waters, con sus respectivas reflexiones para que los niños lo entendieran bien y una vez terminada la semana se volvió a pasar los test. Los resultados del post-test fueron muy positivos tanto para el test para identificar las características de comportamiento de cada alumno como para el test de ansiedad, los niños que presentaban comportamiento disruptivo mejoraron en algunas conductas y respecto a el test de ansiedad, los pocos niños que presentaban esta conducta, mejoraron significativamente y sus respuestas del post-test fueron no solo diferentes si no mejores.

Por lo tanto creemos conveniente señalar que si en solo una semana se han conseguido pequeños avances positivos trabajando las emociones, se podría lograr un mayor éxito trabajándolas a diario.

5. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Creemos conveniente señalar que en el presente TFG se han cumplido los objetivos de la investigación propuestos y que además se ha demostrado la validez del estudio con los resultados de la pequeña intervención realizada.

- Se ha revisado el campo bibliográfico sobre la temática escogida.
- Se ha analizado y estudiado el problema del que hemos partido.
- Se ha escogido un método adecuado a la investigación.
- Se ha seleccionado un marco teórico adecuado a la investigación.
- Se han revisado algunos de los programas innovadores sobre la temática escogida.
- Se ha analizado y sintetizado la información obtenida.
- Se ha puesto en práctica una pequeña propuesta de actuación analizando sus resultados.

6. CONCLUSIONES FINALES

El presente TFG supone una aportación más en el campo de investigación tendente a mostrar la importancia que tienen las emociones y demostrar los beneficios que se consiguen trabajándolas en las aulas. Además se han aportado ejemplos de programas pioneros que sirven de base para futuras creaciones de programas educativos. Mediante un recorrido por las leyes del currículo educativo español se ha evidenciado lo necesario e importante que es que se plantee una reestructuración y renovación que integre el aprendizaje social y emocional.

Las aportaciones del presente TFG pretenden ser una colaboración más en la investigación educativa que busque soluciones a los problemas presentes en la

educación con respecto a la enseñanza de las emociones, que promueva investigaciones futuras relacionadas con el tema y la creación de más programas de educación emocional, que demuestre sus beneficios y que fomente el desarrollo de la misma en el sistema educativo español.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alzina, R. B. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21 (Vol.1), 7-43.
- Alzina, R. B. (2004). *Metodología de la investigación educativa (Vol. 1)*. Madrid: La Muralla.
- Arguís, R. R., Bolsas V. A. P., Hernández, P. S., & Salvador, M. M. M. (2012). *Programa aulas felices: Psicología positiva aplicada a la educación*. Zaragoza: Recuperado de: <http://catedu.es/psicologiapositiva/index.htm>.
- Berrocal, P. F., & Pacheco, N. E. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*, 54, 63-94.
- Bisquerra, R., Punset, E., Mora, F., García, E., López-Cassà, È., Pérez-González, J. C., & Segovia, N. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Recuperado de: www.faroshjd.net.
- CASEL (*Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning*). Consultado el 14 de mayo de 2016. Recuperado de: <http://www.casel.org/about/>
- CASEL (*Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning*). Consultado el 14 de mayo de 2016. Recuperado de: <http://www.casel.org/social-and-emotional-learning/>
- CASEL (*Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning*). Consultado el 14 de mayo de 2016. Recuperado de: <http://www.casel.org/social-and-emotional-learning/promotion/>
- CASEL (*Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning*). Consultado el 14 de mayo de 2016. Recuperado de: <http://www.casel.org/social-and-emotional-learning/outcomes/>
- CASEL (*Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning*). Consultado el 14 de mayo de 2016. Recuperado de: <http://www.casel.org/social-and-emotional-learning/core-competencies/>

- Comas, V. R., Moreno, A. G., & Moreno, A. J. (2002). *Programa Ulises: Aprendizaje y desarrollo del autocontrol emocional. Cuaderno del Monitor*. Madrid:Recuperadode:<http://www.fundacioncsz.org/ArchivosPublicaciones/173.pdf>
- Delors, J. (Pr.). (1996). *La educación encierra un Tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI*. Santillana, ediciones UNESCO. Recuperado de: http://www.unesco.org/education/pdf/DELORS_S.PDF
- El Mundo*. Consultado el 16 de mayo de 2016. Recuperado de: <http://www.elmundo.es/espana/2014/11/03/5456aa0aca4741b5118b457e.html>
- Enrique, J. P. (2014). *La inteligencia emocional en el profesorado de Educación Infantil y Primaria*. (TFG). Universidad de Valladolid. Recuperado de: <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/5847>
- Evans, J. (2013). *Filosofía para la vida: y otras situaciones peligrosas*. Grijalbo.
- Fortea, M. A. (2009). Metodologías didácticas para la enseñanza/aprendizaje de competencias. *Curso CEFIRE, "Competencias en el ámbito de las ciencias experimentales: Programar y trabajar por competencias"*, Castellón, 2009. Recuperado de: http://cefire.edu.gva.es/pluginfile.php/73850/mod_folder/content/0/Miguel_A._Fortea/Metodologias_didacticas_E-A_competencias_FORTEA_.pdf.
- Fundación Marcelino Botín. (2008). *La Educación Emocional y Social: Análisis internacional*. Santander: Fundación Marcelino Botín. Recuperado de: <http://www.fundacionbotin.org/educacion-contenidos/educacion-emocional-y-social-analisis-internacional.html>
- García, F. M., & Giménez, M. S. I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 6 (Vol.3), 4.
- Gardner, H. (1994). *Estructuras de la mente*. México: Fondo de Cultura económica.
- Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- IEPP (Instituto Europeo de Psicología Positiva)*. Consultado el 13 de mayo de 2016. Recuperado de: <http://www.iepp.es/es/terapia-psicologica.html>

- Institución SEK*. Consultado el 17 de mayo de 2016. Recuperado de:
<http://www.institucionsek.es/historia/>
- JCYL (Junta de Castilla y León)*. Consultado el 16 de mayo de 2016. Recuperado de:
http://www.jcyl.es/web/jcyl/Familia/es/Plantilla100/1200491909945/_/_/_
- Lantieri, L. (2010). Las emociones van a la escuela. *National Geographic, Monográfico Cerebro y emociones*, 66-73.
- Ley Orgánica, 1/1990, de 3 de octubre de 1990, de Ordenación General del Sistema Educativo, Madrid: Boletín Oficial del Estado, 238. (1990).
- Ley Orgánica, 10/2002, de 23 de diciembre, de Calidad de la Educación, Madrid: Boletín Oficial del Estado, 307. (2002).
- Ley Orgánica, 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, Madrid: Boletín Oficial del Estado, 106. (2006).
- Ley Orgánica, 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, Madrid: Boletín Oficial del Estado. 295. (2013).
- Luca, S. L. (2000). El docente y las inteligencias múltiples. *Revista Iberoamericana de la educación*, 11.
- Luengo, M. M. A., Gomez, F. J. A., Garra, L. A., & Romero, T. E. (2002). *Construyendo salud: Promoción del desarrollo personal y social. Guía del profesor*. Castilla y León: Recuperado de:
[http://www.usc.es/udipre/es/pdf/2002,construyendo%20salud%20\(ed.%20revisada\).pdf](http://www.usc.es/udipre/es/pdf/2002,construyendo%20salud%20(ed.%20revisada).pdf)
- Miñaca, L. M. I., Hervás, T. M., & Laprida M. I. (2013). Análisis de programas relacionados con la Educación Emocional desde el modelo propuesto por Salovey & Mayer. *RES Revista de Educación Social*, 17, 1-17.
- Payton, J., Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., Schellinger, K. B., & Pachan, M. (2008). *The Positive Impact of Social and Emotional Learning for Kindergarten to Eighth-Grade Students: Findings from Three Scientific Reviews. Technical Report*. Chicago: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). Recuperado de:
<https://static1.squarespace.com/static/513f79f9e4b05ce7b70e9673/t/526a25cae4b0f35a9effc678/1382688202240/the-positive-impact-of-social-and-emotional-learning-for-kindergarten-to-eighth-grade-students-technical-report.pdf>

- Poseck, B. V. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del psicólogo*, 1 (Vol.27), 3-8.
- Psychology today*. Consultado el 27 de mayo de 2016. Recuperado de: <https://www.psychologytoday.com/experts/bill-knaus-edd>
- Rafael Bisquerra*. Consultado el 11 de mayo de 2016. Recuperado de: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/educacion-emocional.html>
- Rafael Bisquerra*. Consultado el 12 de mayo de 2016. Recuperado de: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/educacion-emocional/concepto-educacion-emocional.html>
- Rafael Bisquerra*. Consultado el 13 de mayo de 2016. Recuperado de: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/educacion-emocional/contenidos-educacion-emocional.html>
- Rubia, F. A. (2013). Entrevista a Pedro Uruñuela: "La LOMCE no habla nada de la competencia social, emocional y ética". *In Forum Aragón: revista digital de FEAE-Aragón sobre organización y gestión educativa*, 7, 30-34.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 3 (Vol. 9), 185-211.
- Vernon, A. (2000). Terapia racional emotiva: aplicaciones en el currículo escolar. *RET: Revista de toxicomanías*, 25, 27-30.
- Wikipedia*. Consultado el 17 de mayo de 2016. Recuperado de: https://es.wikipedia.org/wiki/Instituci%C3%B3n_Educativa_SEK
- You can do it education*. Consultado el 28 de mayo de 2016. Recuperado de: <http://www.youcandoiteducation.com/whatis.html>
- You can do it education*. Consultado el 10 de junio de 2016. Recuperado de: <http://www.youcandoiteducation.com/pdf/Brochure-US-3-08.pdf>