Universitat de les Illes Balears
Facultad de las Islas Baleares

Memoria del Trabajo de Fin de Grado

La importancia de la educación emocional en el desarrollo integral del alumno de primaria

Raquel Ortiz López

Grado de Educación Primaria

Año académico 2016-17

DNI del alumno: 46950699V

Trabajo tutelado por Catalina Cardona Costa
Departamento de pedagogía aplicada y psicología de la educación

El autor autoriza el acceso público a este Trabajo de Fin de Grado.

RESUMEN

La educación emocional es una parte esencial de la educación de cualquier persona y en especial, de los niños. Para conseguir ser emocionalmente competentes se requiere práctica continua, por lo que este tipo de aprendizaje debe iniciarse en los primeros años de vida y estar presente durante toda ella.

Aunque el término Educación Emocional empezó con Goleman, ya antes se habían realizado propuestas para integrar aspectos socioafectivos en el currículum en nuestro país y en otros. Sin embargo, aún queda mucho por hacer pues hay aspectos que no se trabajan o no se trabajan lo suficiente en las escuelas, debido en gran medida a la falta de formación en este campo, tanto de profesores como de alumnos.
La educación emocional es una innovación educativa que responde a necesidades sociales no atendidas en las materias académicas ordinarias. (Bisquerra, 2003, p.8).

Las emociones negativas son inevitables, por lo que es necesario aprender a identificarlas, regularlas y expresarlas de forma apropiada. Las positivas son la base del bienestar subjetivo, por lo que se propone trabajar la educación emocional en las escuelas como objetivo para conseguir dicho bienestar.
Diversos autores y estudios confirman que a mayor desarrollo emocional, mayores habilidades sociales, menor número de conflictos y conductas disruptivas, mejor convivencia escolar, mejor rendimiento académico y, en definitiva, mejor desarrollo integral del niño.

En este trabajo se analizan y describen experiencias prácticas llevadas a cabo en diversas escuelas del país y de otras partes del mundo.

PALABRAS CLAVE:

Educación emocional - Inteligencia Emocional - emociones - conflictos - desarrollo integral de los niños y niñas.

ABSTRACT

Emotional education is an essential part of the education of any person and especially of children. To be emotionally competent requires continuous practice, so this type of learning should start in the first years of life and be present throughout it.

Although the term Emotional Education began with Goleman, proposals had already been made to integrate socio-affective aspects in the curriculum in our country and in others. However, much remains to be done as there are aspects that are not worked or are not sufficiently worked at schools, largely due to the lack of training in this field, both teachers and students.
Emotional education is an educational innovation that responds to unattended social needs in ordinary academic subjects. (Bisquerra, 2003, p.8).

Negative emotions are inevitable, so it is necessary to learn to identify, regulate and express them appropriately. The positive ones are the basis of the subjective well-being, reason why it is proposed to work the emotional education at schools like objective to obtain such well-being.
Several authors and studies confirm that greater emotional development, greater social skills, fewer conflicts and disruptive behaviors, better school life, better academic performance and, in short, better integral development of the child.

This paper analyzes and describes practical experiences carried out in various schools in the country and in other parts of the world.

KEYWORDS:

Emotional education - Emotional Intelligence - emotions - conflicts - integral development of children.

Índice **Página**

1. Descripción del tema …….……..…..... 5

2. Introducción y justificación ……...…. 5

3. Objetivos ….……...……..…7

3.1. Objetivo general ……...……..……..... 7

3.2. Objetivos específicos ……...……...7

4. Metodología …….....…...7

5. Marco teórico ……..…..... 8

6. Educación emocional en la escuela ……... 11

7. Propuestas prácticas para trabajar la inteligencia emocional en la escuela 13

8. Competencias en educación emocional del profesorado ……..…… 23

9. Reflexiones y conclusiones…….…….…….... 24

10. Bibliografía ……..……..... 26

1. Descripción del tema

El tema elegido para este trabajo es la educación e inteligencia emocional.
Según Daniel Goleman (1995), investigador y periodista que puso este tema en el centro de atención de todo el mundo, describe la inteligencia emocional como:

> La capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los otros, de motivarnos y de manejar bien nuestras emociones en nosotros mismos y en nuestras relaciones. Es la capacidad de aprovechar las emociones de la mejor manera y combinarlas con razonamiento para llegar a buen puerto. (p.3)

2. Introducción y justificación

Si bien existe abundante material teórico sobre la educación emocional, hay pocos trabajos empíricos que permitan tener un diagnóstico real de la introducción de estas teorías en la práctica educativa. Por eso, aquí analizaremos algunas de estas experiencias prácticas en escuelas del territorio español y de otras partes del mundo, llevadas a término en los últimos años.

Como futuros docentes, hemos de ser conscientes de la importancia tan grande que tiene conocer las emociones y sentimientos de los niños y niñas y que estos aprendan a reconocer lo que sienten y a autorregular sus emociones, igual que hemos de hacer los propios maestros, ya que somos su modelo y referente, junto con la familia.

La educación emocional no está incluida en el currículum académico ordinario ni es imprescindible en la formación del profesorado, a pesar de que sabemos que problemas en esta área traen muchas veces como consecuencia problemas de rendimiento y de conducta en los alumnos. Por ello es fundamental profundizar y trabajar en este aspecto y en la formación de alumnos y maestros en educación emocional.
La educación emocional no aparece de manera explícita en el currículum, aunque sí en el currículum oculto. Con la LOGSE (1990) se introdujo como eje transversal y después como competencia básica con la LOE (2006).

Como resultado de esta falta de educación emocional, además, los alumnos pueden presentar comportamientos de riesgo, ansiedad, depresión, violencia, comportamientos disruptivos, etc. Es decir, trabajar en este ámbito es una necesidad dentro de la educación para que los alumnos puedan avanzar en su aprendizaje y disfrutar de un buen desarrollo psicológico, emocional y social.

El objetivo de la educación emocional es el desarrollo de competencias emocionales, las capacidades, actitudes y habilidades necesarias para comprender y regular las emociones de manera apropiada para poder conseguir un adecuado desarrollo integral y bienestar de las personas, que es el objetivo último de la educación, aparte de saber resolver situaciones de la vida cotidiana.

Este aprendizaje debería iniciarse cuanto antes mejor, desde pequeños, y continuar toda la vida. Es especialmente importante en los niños pequeños, ya que estos no saben ni tienen las estrategias necesarias para regular su propio comportamiento y bienestar psicológico, para resolver conflictos sociales con los compañeros, etc. Por este motivo hemos de enseñar todo eso desde la escuela, pues depende de cómo se sientan, cambiarán su actitud hacia la escuela y disfrutarán y aprenderán o no. Además, es necesario el trabajo constante y cooperativo con las familias, que a veces no saben cómo gestionar el tema y es que nadie nos ha enseñado eso en la escuela ni en ningún otro lugar. La escuela y la familia son pues los primeros agentes socializadores del alumno.

Si un niño o niña no está bien a nivel emocional, psicológico y social, ya podremos intentar enseñar contenidos académicos, que no atenderán, ni disfrutarán ni aprenderán.
Pero la escuela, siguiendo el currículum oficial, se ha centrado más en la parte cognitiva del alumno hasta ahora, descuidando la parte afectiva emocional, tanto o más importante que la primera, especialmente en alumnos de infantil y primaria, que resultan los años más decisivos e importantes para su desarrollo como personas felices y equilibradas.

Podremos observar como las escuelas que han puesto en práctica experiencias prácticas en este ámbito, se sienten satisfechos con los resultados obtenidos en cuanto a la mejora en el rendimiento personal y académico de los sus alumnos, tanto en el clima de aula como de centro que se genera.

Por todo eso está justificado incluir este tipo de educación en el currículum y práctica diaria de los maestros de primaria.

3. Objetivos

3.1. Objetivo general:

Investigar y profundizar sobre el tema de la educación emocional en los alumnos de primaria y en los maestros en los últimos años.

3.2. Objetivos específicos:

- Fomentar la importancia de trabajar la educación emocional en los alumnos de primaria y en los maestros.
- Investigar la relación entre la educación emocional y el rendimiento académico, el comportamiento y el desarrollo integral de los niños y niñas.
- Analizar experiencias prácticas de educación emocional en las escuelas de primaria.

4. Metodología:

Este trabajo es una revisión e investigación bibliográfica sobre el tema de la educación e inteligencia emocional, ya que analiza la bibliografía existente sobre el tema de estudio, teorías más actuales y experiencias prácticas llevadas a cabo en el ámbito de la educación y la inteligencia emocional. Se trata de un estado de la cuestión sobre la evolución del tema en los últimos años, tanto a nivel nacional como internacional.

León-Mejía (2013) define el estado de la cuestión como:

> Una panorámica de un área de investigación determinada: qué es lo que ya se ha dicho sobre el tema que nos ocupa, quiénes son los autores principales que han investigado y publicado sobre la materia, cuáles son las teorías e hipótesis que prevalecen en la actualidad, qué preguntas se han planteado, y qué metodología e instrumentos de

> investigación resultan adecuados para este campo de estudio. Por tanto, la búsqueda bibliográfica va unida a la realización de dicho estado. (p.1)

Además, daremos respuesta a preguntas como qué grado de importancia tiene la educación emocional de los niños y niñas en el su desarrollo integral, en su conducta y rendimiento académico y qué parte juega la actitud, estilo y formación de los maestros en este ámbito; qué parte de la competencia emocional se incluye en el currículum de educación primaria o cuáles son los resultados y conclusiones de las experiencias prácticas llevadas a cabo en diferentes escuelas del mundo.

5. Marco teórico

El interés por la educación y la inteligencia emocional ha aumentado en los últimos años, tanto en el ámbito científico como en la población general, especialmente a raíz de la publicación del libro de Daniel Goleman titulado Inteligencia Emocional en el año 1997 (Bar-On, 2006; Salovey y Mayer, 1997; Boyatsis, Goleman y Hay Group, 2001).

Anteriormente, las emociones estaban excluidas de la investigación científica. Vivíamos en un analfabetismo emocional en el que no conocíamos nuestras emociones ni las de los demás, ni sabíamos reconocerlas ni regularlas, regularnos a nosotros mismos, resultando en importantes consecuencias negativas tales como peor establecimiento de vínculos, problemas de socialización y, en definitiva, de desarrollo personal y social.

Como afirma Bisquerra (2011), no es hasta bien entrada la década de los 2000 cuando se producen aportaciones significativas en el marco de la neurociencia y de la psicología positiva, las cuales son el fundamento para la acción educativa.
Se plantea una nueva "educación para la felicidad", la cual, basada en conocimientos científicos, podría suponer una verdadera innovación educativa.

Según las investigaciones más recientes, la educación emocional y la psicología positiva supondrán una verdadera revolución educativa en los próximos años.
A pesar de que la psicología positiva no surgió hasta el año 2000, cuando la educación emocional ya tenía algunos años de vida, sus aportaciones deben considerarse como uno de los fundamentos importantes en el estudio e investigación de la primera. Son

diversas las investigaciones que han demostrado sus efectos positivos en las relaciones interpersonales, en la disminución de la conflictividad, en el rendimiento académico y en el bienestar.

A raíz del desarrollo de la necesidad de concienciación sobre la importancia que tiene la educación emocional, han ido surgiendo grupos de investigación sobre este tema, como el GROP (Grup de Recerca en Orientación Psicopedagógica) en la Universidad de Barcelona o el DPE (Desenvolupament Personal i Educació) en la Universidad Autónoma de Barcelona, ambos en el ámbito nacional. Cataluña fue la Comunidad Autónoma española pionera en el estudio y experiencias en el tema de la educación emocional.

El GROP inició sus investigaciones en educación emocional en 1997, las cuales se basan en las aportaciones de la neurociencia, la psiconeuroinmunología, las investigaciones sobre el bienestar subjetivo, el concepto de fluir, el counseling, la teoría de las inteligencias múltiples, etc. Su línea de trabajo se basa en el diseño, aplicación y evaluación de dicho campo, a cuyo proyecto se unió después la Universidad de Lleida.
Desde el GROP se han publicado numerosos trabajos sobre el tema a tratar, entre los que destacamos los de fundamentación de la educación emocional (Bisquerra, 1999; 2000; 2009; Bisquerra y Pérez-Escoda, 2007), materiales prácticos para el desarrollo de competencias emocionales en la Educación Primaria (Renom, 2003), en familias (Bisquerra, 2011), experiencias prácticas (Agulló et al. 2010), música y emoción (Gustems y Calderón, 2005) y relajación (López-González, 2007).

También han surgido desde este grupo diversas tesis doctorales, algunas de las cuales han dado lugar a publicaciones en revistas especializadas (López-Cassà, 2005; Obiols, 2004; 2005). Además, en 2002 se inicia el posgrado en Educación Emocional, el cual se convierte en master en 2008 y en 2009 se crea el Master en Inteligencia Emocional. Ambos títulos se imparten también en Lleida, gracias al impulso de Gemma Filella, Ramona Ribes, María Jesús Agulló y Anna Soldevila (2002).

En el año 2000 tiene lugar uno de los hitos más importantes para el reconocimiento de la necesidad de integrar la educación emocional en la escuela: el I Congreso Estatal de Educación Emocional en Barcelona. En éste se plantea que muchas de las conductas

desadaptativas de los alumnos de primaria y adolescentes tienen su origen en problemas de tipo emocional.

En 2005 se llevan a cabo las I Jornadas sobre Educación Emocional (JEE), en la universidad de la capital catalana, las cuales se celebran cada año desde entonces.

Por otra parte, en la universidad Autónoma de Barcelona destaca el DPE (Desenvolupament Personal i Educació), un grupo de investigación sobre las emociones, formado por profesionales de diferentes campos educativos y coordinados por Pere Darder y Conrad Izquierdo. Este grupo investiga el perfil emocional del maestro, ha realizado investigaciones en diferentes centros educativos y ha reunido a profesionales sobre el tema de la educación emocional. De sus trabajos han surgido diversas publicaciones, como por ejemplo las de Salou y Salmurri (2004).

A nivel de contexto balear encontramos el IRIE, Instituto de Investigación e Innovación Educativa, creado en 2015 a raíz de la transformación del Instituto de Ciencias de la Educación (ICE) de la UIB en instituto de investigación para la investigación científica y la innovación en educación y formación. Es decir, busca contribuir a la mejora del sistema educativo a través de un grupo de investigación llamado "Competencia emocional", coordinado por Ana María Morey Alzamora.

A nivel internacional, autores como Denham, Ferrier, Howarth, Herndon y Bassett (2016) también evidencian la importancia de desarrollar la competencia emocional de los alumnos de infantil y primaria para conseguir un óptimo desarrollo a nivel mental, para su aprendizaje y para el éxito académico:

> Recent years have witnessed a surge in evidence on preschoolers' emotional development as crucial for both concurrent and later well-being and mental health, and for learning and academic success. Given the importance of building such strengths, assessing emotional competence skills is important to aid early childhood educators in focusing programming for individuals and classrooms.
>
> [1]

[1] Los recientes años han sido testigo de una oleada en la evidencia del desarrollo emocional de los preescolares para su bienestar y salud mental actual y posterior, para su aprendizaje y éxito

En lo que están de acuerdo todos los investigadores es que cuerpo y mente tienen que estar en equilibrio, por lo que la educación debería incluir el aprendizaje de habilidades tan humanas como la empatía, el autoconocimiento, el autocontrol, etc.

6. Educación emocional en la escuela

Una de las finalidades de la educación es el desarrollo integral de la persona, el desarrollo de la personalidad en todos sus ámbitos. Por ello, son numerosos los autores que confirman la necesidad de incluir la educación emocional en la práctica educativa (Darder, Izquierdo o Bisquerra, por ejemplo, en el ámbito español). Aunque el proceso de concienciación sobre la necesidad de esta integración es lento, en los últimos años y en la actualidad, se le está dando el reconocimiento que se merece. Uno de los acontecimientos que dio impulso a este reconocimiento fue el Congreso Estatal de Educación Emocional (Barcelona, 2000), en el cual se planteaba que muchos de los comportamientos disruptivos de los alumnos tienen su origen en problemas emocionales. Es por ello que conducir a los niños para que aprendan a gestionar la propia vida emocional es un factor decisivo para la socialización. (Abarca, 2003, p.108).

A raíz del desarrollo de esta concienciación han ido surgiendo grupos de investigación sobre la educación emocional, como el GROP en la Universidad de Barcelona o el DPE en la Universidad Autónoma de Barcelona, mencionados anteriormente.

Sin embargo, la realidad actual dista bastante de conseguir este objetivo. Tal y como dice Vallés (2001), la realidad curricular nos ofrece una panorámica general en la que el aprendizaje para la vida, la educación emocional, el aprendizaje social en las relaciones interpersonales en el contexto escolar, así como la educación de los procesos cognitivos de autocontrol distan mucho de la integridad que se propone como meta educativa. Además dice que no es suficiente con disponer de determinados contenidos para enseñar y aprender comportamientos, sino que es necesaria la confluencia de otras variables.

---

académico. Dada la importancia de construir tales destrezas, el asesoramiento en habilidades de competencia emocional es importante para ayudar a los maestros de niños pequeños a enfocar sus programaciones de aula e individuales.

Numerosos son los autores y profesionales del tema de estudio que confirman la necesidad de incluir la educación emocional en las escuelas, especialmente ahora, en la era y sociedad en que vivimos hoy en día. Una época de transformaciones sociales, de pobreza emocional, de pérdida de valores y de educación, de la influencia negativa de los medios de comunicación y de las nuevas tecnologías, de desprestigio de la institución escolar, de conflictos, del aumento de separaciones matrimoniales con las consecuentes secuelas en los niños y niñas, de escasa vinculación afectiva y desarrollo moral, de estrés, de competitividad, etc. Como afirma Vallés (2000), todas estas transformaciones son la causa principal de la pobreza emocional que padece nuestra era.

Es preocupante que la práctica de regulación emocional no tenga un lugar definido en el currículo educativo, sino que es algo más bien incidental y esporádico que sólo se tiene en cuenta cuando hay algún conflicto o situación de crisis. Tal como señalan Moore y Stewart (1997), el rol de la escuela al evaluar y desarrollar la regulación emocional es crítico. No puede ser un añadido al Currículo existente, un rato a la semana para discutir la regulación emocional. Los maestros deben incorporar oportunidades para desarrollar la regulación emocional en el currículo en cada nivel y cada materia.

¿Y qué se puede hacer ante este problema? Son muchos los que proponen a las diferentes administraciones educativas y agentes sociales que se incluyan las referencias a la inteligencia emocional en la normativa educativa, así como la necesidad de la formación del profesorado en este campo.

Otra de las propuestas es la referida en el informe de la UNESCO de la Comisión Internacional sobre Educación para el siglo XXI. Esta comisión se formó en el año 1993 con Jacques Delors y catorce profesionales más de todas partes del mundo con el fin de examinar los problemas que encontramos en la educación a nivel mundial, establecer prioridades y ofrecer recomendaciones para la mejora e innovación educativa. Una de ellas es la de sugerir la inclusión de nuevas asignaturas en las escuelas, como el autoconocimiento y las formas de asegurar el bienestar físico y psicológico.

En el siguiente apartado analizaremos diferentes propuestas para trabajar la inteligencia emocional en la escuela, tanto a nivel estatal como internacional.

7. Propuestas prácticas para trabajar la inteligencia emocional en la escuela:

En este apartado analizaremos diversas experiencias prácticas sobre educación emocional llevadas a cabo en diferentes escuelas de primaria a nivel estatal e internacional.
A nivel nacional, hemos seleccionado las siguientes:

- **EDEMCO**. Es un estudio donde se presentan los resultados de la aplicación de un programa de educación emocional a niños de 1º de Primaria de dos colegios de Madrid. El objetivo de este estudio fue comprobar la eficacia de este tipo de intervención en el aumento de la capacidad de los niños para identificar, reconocer, comprender y regular emociones simples y complejas propias y de los demás.
Para su aplicación se realizó una evaluación previa para saber sus conocimientos iniciales respecto al tema de la educación emocional, para conocer su competencia emocional. Se hicieron dos grupos, el grupo experimental y el grupo control y se observó que no había diferencias entre ellos. Sin embargo, tras la intervención las diferencias entre uno y otro grupo fueron significativas: el grupo experimental puntuó más alto en las competencias evaluadas.
Este programa va dirigido a alumnos de entre 6 y 8 años de edad y está diseñado para que realicen actividades en grupo, de manera que el aprendizaje sea cooperativo. Éste se volvió a aplicar un año después, con resultados positivos: un nivel más alto en competencia emocional. Esta mejora pudo observarse en ambos grupos, aunque los del grupo experimental siguieron puntuando más alto que los del grupo control.

- **R.I.E.S** (Respira Inteligencia Emocional y Social). Es un programa dirigido a la mejora de la inteligencia y la competencia emocional en alumnos de 4º de primaria de la provincia de A Coruña. De los colegios contactados, tres se ofrecieron para ser el grupo experimental y dos para el grupo control.

Este programa consta de dos partes: La formación del profesorado y la de los alumnos. En la primera participaron 28 profesores y consistió en 10 sesiones de dos horas y media cada una durante un año. Entre sesión y sesión, los maestros ponían en práctica el

programa con sus alumnos. En la segunda la muestra fue mucho mayor, cerca de 600 alumnos de entre 9 y 13 años, los cuales recibieron entrenamiento por parte de sus profesores durante todo el año escolar, de Diciembre a Junio, con 12 sesiones de una hora y media hora de duración cada una. En ellas realizaban actividades para desarrollar la competencia emocional de los alumnos, las cuales se presentan en un cuaderno personal e individual. Este programa se aplicó durante tres años.

Este programa se basa en los constructos teóricos de Bisquerra y Pérez-Escoda (2007) que entiende por educación emocional aquella acción educativa que tiene como objetivo desarrollar las competencias emocionales, que contribuirán a un mayor bienestar personal y social. Las competencias emocionales incluyen el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. Se agrupan en cinco bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, inteligencia interpersonal y habilidades de vida y bienestar.
Por tanto, siguiendo a Bisquerra (2005), los contenidos de la formación de los docentes y de las actividades con los alumnos contienen los siguientes temas: Marco conceptual de las emociones, consciencia emocional o autoconocimiento, regulación de las emociones o gestión emocional, motivación, habilidades socio-emocionales (empatía, asertividad, colaboración y comunicación), emoción y bienestar subjetivo, concepto de fluir y las fortalezas de carácter y los beneficios de su uso cotidiano.

El material de evaluación usado fue el cuestionario CDE_9-13 creado por el GROP en 2009, un tipo autoinforme de 38 ítems y escala Likert de 0 a 10 (0 nunca y 10 siempre) de desarrollo emocional para niños entre 9 y 13 años que mide la competencia emocional total. Cuenta, además, con una serie de subescalas que son las de conciencia, autonomía, regulación, competencia social y competencias de vida y bienestar. Se realizaron medidas antes y después de la participación de los niños en el programa y los resultados fueron alentadores: Se encontraron mejoras significativas en todas las dimensiones menos en regulación emocional y competencia para la vida.

- El proyecto **«Escúchame»** es una propuesta para el cambio en la educación, cuyo propósito es personalizar la escuela, estableciendo una vinculación emocional positiva entre el/la tutor/a y el/la alumno/a y facilitando el desarrollo integral de la persona de

manera satisfactoria. Además, es una ayuda para los docentes para trabajar la acción tutorial, pues mejora el rendimiento escolar y la cohesión social. Una de las claves de su éxito radica en que se centra más en los elementos que posibilitan el progreso del alumno, en desarrollar sus capacidades, virtudes y fortalezas, que en detectar problemas y déficits. Se trata pues de un proyecto que da un paso más para conseguir escuelas y alumnos resilientes, tan importante para la vida.

El objetivo es lograr la mejor educación posible y lo hace con propuestas innovadoras que van más allá de la propia aula y que dan prioridad a la capacidad de los/las alumnos/as para saber relacionarse y crear lazos e intimidad con los demás. El problema actual es, entre otros, que muy a menudo se subestima el poder de la escucha y nos centramos más en hablar, igual que hacen muchos maestros, aunque escuchando a los alumnos se puede mejorar notablemente su aprendizaje y crecimiento personal.

Con una periodicidad semanal, el/la tutor/a de cada grupo se reúne con subgrupos de tres o cuatro alumnos/as en “el aula pequeña” donde se practica la escucha activa y no se riñe ni se señalan aspectos negativos, sino positivos y se acepta a cada alumno como persona. Además se trabajan aspectos como la resiliencia, la creatividad, la reflexión, el pensamiento crítico, el respeto por los demás, la resolución de conflictos, etc. Es un espacio íntimo donde lo importante es la comunicación, la escucha activa, el desarrollo de las competencias emocionales, donde fortalecer la base para un mejor aprendizaje y desarrollo personal del alumnado, así como una mejor relación y conocimiento del profesor hacia ellos y viceversa. Es decir, ayuda al desarrollo integral de los niños y niñas, objetivo último de este proyecto.

> Tener un espacio de confianza, tranquilo y de escucha propia y a los otros es un buen entorno para trabajar en educación emocional. Se pretende que los alumnos desarrollen las competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar. (Bisquerra y Pérez-Escoda, 2007)

Los resultados de este programa son muy positivos. Después de su aplicación se pidió a los alumnos una valoración de éste y la mayoría de ellos, 150 alumnos de Primaria y secundaria de edades comprendidas entre los 8 y los 14 años, reconocieron su

satisfacción con el programa, afirmando que les gustaba participar en él pues les ayudaba a sentirse más seguros, a resolver conflictos, a mejorar sus relaciones con sus compañeros y tutor/a, etc. Además, se pasó un cuestionario también a los profesores, los cuales confirmaron también su utilidad en cuanto que ayuda a mejorar el clima de clase, a la cohesión de grupo, a la mejora de las relaciones entre los alumnos y con ellos mismos, a cambiar su percepción de los alumnos y**,** en definitiva, a mejorar la tarea educativa.

Además, una investigación presentada en el Congreso Internacional de Convivencia de Almería en 2013, demostró que los alumnos de escuelas en las que se llevaba a cabo el programa «Escúchame» obtenían puntuaciones superiores en cuanto a competencias emocionales que los que no habían participado en él.

> Los resultados de este estudio valoraron que los alumnos que en su centro participaban de «Escúchame» tenían mejores puntuaciones que los alumnos de las escuelas control, en consciencia emocional, autonomía, competencia social, competencias de vida y en total de competencia emocional, medido con el CDE-GROP. (Bisquerra y Pérez-Escoda, 2007).

- Proyecto "**Cultivando emociones**". Este proyecto se ha puesto en práctica en diversos colegios de la provincia de Badajoz, en 2º, 3º y 4º de primaria con resultados muy positivos. Tiene una doble finalidad: favorecer el desarrollo adecuado de la personalidad y conocimiento social del alumnado para conseguir su máximo bienestar posible y prevenir la aparición de conflictos y de conductas violentas o desadaptativas. Se trata de dar estrategias a los alumnos para resolver situaciones problemáticas de manera adecuada, asertivamente, aprender a solucionar conflictos sin violencia, aprender a autorregularse, a identificar las emociones ajenas y propias, conocerse mejor a uno mismo y a los demás, desarrollando la empatía, la autoestima positiva, etc.

Este proyecto de Inteligencia Emocional está dirigido al alumnado de primaria y en especial para las clases en las que hay más conflictos. En él participan los tutores, orientadores del EOEP y las familias, las cuales juegan un papel fundamental en la consecución de los objetivos.

Paralelamente a la intervención en el colegio, se realizan diversos talleres (tres de cuatro horas en total) con las familias en las que se realiza la presentación y desarrollo del proyecto, se trabajan las emociones y se les da material para trabajarlo desde casa, de manera que puedan desarrollar la inteligencia emocional en sus hijos. Al finalizar, las familias exponen sus experiencias y se evalúa la eficacia o no del programa.

En las escuelas, el proyecto se lleva a cabo durante siete semanas, de lunes a viernes, en dos clases lectivas semanales. Al final del programa se realiza la evaluación del proyecto, tanto con los alumnos como con el resto de agentes implicados. Se evalúan diferentes aspectos, en especial la disminución del número y gravedad de los conflictos interpersonales, que es uno de los objetivos principales: Dotar a los alumnos de estrategias para que ellos mismos puedan resolver sus conflictos mediante el control de impulsos y asertividad, en lugar de comportamientos y actitudes agresivas o inhibidas y aprendiendo a identificar las propias emociones y de los demás. Se valorará la integración de los alumnos en el aula, el afecto expresado hacia otros, el estilo de respuesta asertivo o no, la autorregulación de las emociones, la capacidad para resolver conflictos y la evolución del clima en el aula.

Los instrumentos usados para dicha evaluación son: el diario de clase, registros anecdóticos, cuestionarios a tutores, familias y alumnos, observación directa y sistemática, asistencia de las familias a los talleres y la satisfacción y opiniones del profesorado.

Las actividades realizadas con los alumnos se dividen en seis bloques de contenido y se desarrollan en catorce sesiones. A continuación se describen los bloques y algunas de las actividades:

- Bloque 1: Autoconocimiento personal. En esta sesión inicial los alumnos aprenden a reconocer su propio estado de ánimo y a relacionarlo con caras que les mostramos. Después, han de completar frases tales como “Me siento alegre cuando…” O “Me enfado cuando…”.
- Bloque 2: Autoestima. En este segundo bloque de tres sesiones de duración se trabaja la autoestima, haciendo a los alumnos reflexionar sobre sus cualidades positivas y de sus compañeros y el valor que estas tienen. Sentados en semicírculo, cada niño/a ha de decir algo positivo al compañero de al lado. Luego lo escriben y se lo regalan. En otra

sesión, han de pensar y escribir cosas buenas que sabe hacer el compañero, felicitándole por ello. Después se comenta cómo se han sentido y las ventajas de expresarse así, de manera positiva. Finalmente, los alumnos pedirán a sus padres que digan tres situaciones en las que se portan muy bien y ellos lo han de escribir o dibujar. Finalmente, se comenta en clase.

- Bloque 3: Autocontrol emocional, trabajado a través de una metodología reflexiva, introspectiva y empática.
- Bloque 4: Empatía. En esta sesión se realizan dramatizaciones planteadas por los alumnos en las que uno se sienta mal, expresando cómo se ha sentido cuando el otro ha hecho o dicho algo y explicando el porqué. Se trata de que entiendan que podemos producir emociones en los demás (buenas o malas), muchas veces sin darnos cuenta y sobre la necesidad o no de cambiar nuestra actuación si producimos malestar en otra/s persona/s.
- Bloque 5: Habilidades sociales y de comunicación. En esta ocasión se enseña a los alumnos a saber decir “no” ante situaciones desagradables mediante juegos de rol. Después se analiza cómo se han sentido y la importancia de poder y saber expresar su disconformidad y de defender sus derechos.
- Bloque 6: Resolución de conflictos. La última sesión está dedicada a la resolución de conflictos. En grupos de cuatro, han de analizar una situación conflictiva y pensar el mayor número de posibles soluciones al problema presentado. Después se pone en común y entre todos se eligen las mejores opciones.

Además de esto, en las aulas se colocó lo que se denominó “la caja de las emociones”, en la que los alumnos escriben anécdotas suyas y cómo se han sentido, lo cual se comenta en clase al finalizar la semana y tiene continuidad durante todo el curso.

Los resultados de la aplicación de este programa fueron muy positivos, aunque breve en el tiempo; las tutoras manifestaron su deseo de repetirlo en cursos posteriores, esta vez con duración anual. Además, produjo cambios importantes en los alumnos, como una actitud más abierta al diálogo y a la negociación a la hora de resolver conflictos en el aula o en el recreo; ante la aparición de un problema se discute en clase y todos participan de manera activa para solucionarlo. Para ello aprenden a ponerse en el lugar del otro, es decir, empatía.

Otro éxito de este proyecto fue que los alumnos aprendieron a identificar, aceptar y respetar sus emociones y las de los demás y a gestionar las propias. Con esta metodología en la que se fomenta la reflexividad se pudo trabajar también el autocontrol de conductas impulsivas, en lo cual se vieron mejoras importantes.
El resultado de todo ello fue la disminución y gravedad de los conflictos, la mejora en la comunicación asertiva y en las relaciones entre los alumnos.

Por otro lado, las familias también mostraron una gran satisfacción con el programa y se interesaron en continuar el trabajo en casa, puesto que pudieron observar mejoras en sus hijos, especialmente en lo referente a la identificación y expresión de las emociones y en una actitud más abierta hacia el diálogo y la reflexión. Al igual que las tutoras, también las familias manifestaron su deseo de alargar la duración del proyecto en cursos posteriores.

A nivel internacional analizaremos experiencias en escuelas de primaria de Nueva York, Argentina y Reino Unido, como son:

- Experiencias en **escuelas de Nueva York** en las que usaron técnicas contemplativas, de introspección y relajación, tanto maestros como alumnos o el rincón de la paz, un recurso sencillo pero efectivo para aprender a relajarse y calmarse. La integración de la contemplación y el aprendizaje emocional y social (ASE) en las escuelas resulta muy positivo y una excelente medida con múltiples ventajas.

En muchas escuelas de EEUU y de otros países, los maestros dedican un tiempo a la práctica contemplativa, practicando la introspección con regularidad para cultivar su vida interior. Antes de enseñar a los alumnos a calmarse y relajarse, han de aprender ellos y dedicar un tiempo a esta práctica contemplativa de forma regular. Para ello se recomienda el uso de un CD llamado *The art of meditation* (2011), de Daniel Goleman que contiene cuatro ejercicios reflexivos diferentes. Después de dedicar un tiempo a explorarse y conocerse a sí mismos, los maestros pueden enseñar a sus alumnos habilidades para ser más conscientes de sus emociones y ser capaces de regularlas de manera eficaz.
Se ha descubierto que la práctica regular de estas habilidades refuerza el circuito cerebral relacionado con la regulación de las emociones.

> Teniendo en cuenta el acelerado ritmo que llevamos hoy en día tanto adultos como niños, se hace necesario encontrar momentos de calma y reflexión. Cuanto más experimenten el silencio y la clama los niños más fácil les resultará conseguir el equilibrio interior y la sensación de que la vida tiene un sentido y de esta manera compensarán el exceso de estímulos predominante en la mayor parte de nuestras vidas (Lantieri, 2008, p. 10).

Algunas de las ventajas de la práctica de la contemplación son: Más concentración, mayor control sobre los propios pensamientos para evitar el predominio de pensamientos negativos, mayor autoconsciencia y comprensión de uno mismo, mayor habilidad a la hora de relajar el cuerpo y liberar tensiones, más capacidad para gestionar situaciones de estrés de manera eficaz y de ofrecer una manera más relajada de responder a los factores desencadenantes del estrés, mejorar la comunicación a una más profunda y aumentar el entendimiento con los demás, produciéndose un intercambio habitual de pensamientos y emociones.

El programa consiste en que los instructores guían y forman a los maestros y trabajan con ellos durante dos o tres años, hasta que los educadores sean capaces de llevarlo a cabo ellos mismos. El primer año, los instructores guían a los maestros y sus clases durante un programa de ocho semanas con sesiones de veinte minutos cada una. Al año siguiente los instructores observan y ayudan a los maestros a realizar las actividades aprendidas, en las cuales los alumnos aprenden a reconocer sus emociones y a autorregularse. Se realizan diferentes actividades para relajarse, ejercicios de respiración, yoga, mindfulness, etc. Se recomienda empezar la mañana con actividades de relajación y respiración durante cinco minutos antes de empezar la jornada escolar y en otros momentos del día, lo cual ayuda a los alumnos a concentrarse, estar relajados, reducir los conflictos y comportamientos negativos, el estrés… Es decir, mejora el bienestar psicológico y físico de los alumnos, su aprendizaje y todo lo referente a su crecimiento y desarrollo integral en general.

Además, se integra y se trabaja en diferentes asignaturas, como por ejemplo en las clases de inglés o de castellano, donde pueden escribir cada día cosas que les hagan felices en la lengua correspondiente**.** Se trata de integrar el programa en el currículum y

práctica diaria del centro y no como un programa aislado sin conexión con el resto de asignaturas.

El año pasado, en 2016, se puso el foco en la práctica de mindfulness durante tres días antes de los exámenes finales, de manera que los alumnos pudieran ser capaces de detectar su tensión y de relajarse. Estas prácticas forman ya parte de las programaciones de muchas escuelas americanas también durante el período no lectivo, es decir, todo el año.

- Programa SEAL (Social and Emotional Aspects of Learning), en Reino Unido. El objetivo de este programa es la adquisición de habilidades sociales, emocionales y de comportamiento como medio para proporcionar un clima emocional positivo para la convivencia en los centros educativos y para obtener un aprendizaje efectivo y el desarrollo profesional.

Este programa promueve el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, de comportamientos positivos y mejora del aprendizaje y bienestar emocional. Obtuvo efectos positivos tales como la reducción del bullying, la mejora del comportamiento y del control de la ira, etc. Tuvo tanto éxito que en 2005 ya se había implantado en el 90% de los centros de primaria del país.

Para dicho éxito, destacan la importancia del apoyo y compromiso del Equipo Directivo y de la Comunidad Educativa desde dentro y desde fuera del colegio. Es decir, un enfoque integral que involucra a toda la escuela.

El programa considera cinco habilidades socioafectivas a desarrollar: Autoconciencia, empatía, habilidades sociales, manejo de sentimientos y motivación. Todas ellas nos ayudan a tener un aprendizaje mejor y a manejarnos en la vida de manera más efectiva y se desarrollan a través de siete temas, que son: Nuevos comienzos (para la construcción de comunidad de curso al comenzar el año escolar), llevarse bien y pelearse (habilidades sociales, empatía, manejo de sentimientos), di no al bullying, a ponerse metas (motivación), qué bueno ser yo (autoconocimiento o autoconciencia), relaciones (habilidades sociales) y cambios (autoconciencia, manejo de sentimientos). Cada uno de estos temas es trabajado por todo el colegio en el mismo momento y durante un período aproximado de seis semanas para cada tema, lo cual se repite anualmente. Incluye actividades y reflexiones planificadas para cada grupo de edad, de la misma manera que

provee de guías de trabajo para el equipo docente y para las familias. La participación activa y coordinada de todos los adultos en contacto con los alumnos es fundamental.
Además, este programa se vincula con objetivos del currículum de primaria que se trabajan y pueden trabajarse en otras asignaturas tales como la de valores, entre otras.

- Rondas de Convivencia. Esta experiencia educativa se lleva a cabo en Santa Fe, Argentina, con niños y niñas de edades comprendidas entre los 6 y los 13 años y sus maestros/as.
La aplicación del programa se justifica por la gran cantidad de conflictos y situaciones de confrontación que existía entre los alumnos, lo cual afectaba negativamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje y en el ambiente escolar. La solución la encontramos en las Rondas de Convivencia, espacio de encuentro reflexivo, de convivencia con los demás, de toma de decisiones, de intercambio de opiniones, de empatía, escucha y de solución de problemas, entre otros. Es decir, no es una simple catarsis donde el alumno pueda expresarse y los demás escuchan, sino que se plantean soluciones y se enseña a los alumnos a ser competentes emocionalmente. La palabra se convierte en elemento clave, pero también se realizan actividades donde desarrollan otro tipo de lenguaje, el artístico, con actividades creativas, de manera que el alumnado pueda expresarse de todas las posibles formas.

Desde 2012 la metodología usada en este proyecto es la de taller abierto, en el que los alumnos y su tutor se sientan en una ronda en el lugar que ellos elijan y allí expresan sus quejas, sentimientos… y se proponen soluciones. Se trabajan muchos aspectos, como son el respeto, el diálogo, la escucha, el reconocimiento, expresión y manejo de las emociones, etc. Todo ello con el objetivo de mejorar el clima escolar, conocerse interiormente a sí mismo y a los demás y mejorar su aprendizaje y crecimiento personal.
Los resultados son muy positivos, evidenciando que cuando los alumnos son educados en un ambiente positivo que estimule su desarrollo y bienestar personal, tienen mayor motivación por el aprendizaje, mejoran su rendimiento, su autoestima, sus relaciones con el grupo y maestros y el manejo de sus emociones; en definitiva, mejoras en todos los aspectos.

8. Competencias en educación emocional del profesorado

A continuación se presenta un estudio comparativo sobre la percepción de competencias en educación emocional en el profesorado de Badajoz y en estudiantes del Grado de Maestro en Educación Primaria. En él se revisa y confirma la necesidad de desarrollar la inteligencia emocional en maestros y hace evidente la falta de programas de este tipo en nuestro país, así como de intervenciones que muestren datos actualizados.

El estudio, llamado *Autopercepción socioemocional de maestros de Educación Primaria: estudio comparativo entre maestros en formación y maestros en activo de la ciudad de Badajoz.* forma parte de un proyecto en el que participa la ESE del IPCE de Castelo Branco-Portugal y la Facultad de Educación de la Universidad de Extremadura. Su objetivo es analizar la influencia que tiene la formación en competencia emocional de los docentes en el clima social del aula, en el rendimiento académico de los alumnos y en su desarrollo personal. Sin embargo, a pesar de que sabemos que la influencia es grande y que la formación de los docentes en este aspecto es fundamental, estos no reciben ninguna formación, ni durante la carrera ni durante el desarrollo de su profesión. Por ello, este estudio pretende conocer si el grado de autopercepción emocional de los maestros en activo es igual o difiere de aquellos que aún están estudiando magisterio, así como saber si los años de experiencia laboral influyen en el desarrollo de las competencias emocionales.

Para ello se tomó una muestra de 87 sujetos, 45 de ellos maestros de primaria en activo y 42 estudiantes de primero del grado de Educación Primaria, los cuales implementaron un test de Autopercepción de Inteligencia emocional. Los resultados indicaron que, aunque la percepción de los estudiantes de magisterio era algo menor, no existían diferencias significativas entre un grupo y otro. Ello demuestra que la experiencia profesional no influye en el nivel de autopercepción emocional, sino que es necesario un entrenamiento para desarrollar las competencias emocionales, especialmente en nuestro país, en el que existen muy pocos programas de este tipo para profesores.

9. Reflexiones y conclusiones

El concepto de Inteligencia y Educación emocional adquiere cada vez mayor relevancia e importancia en general y en particular en el mundo de la educación.
En los últimos tiempos estamos siendo testigos de un cambio en la sociedad, el cual repercute en la educación y en el crecimiento personal de los alumnos. En las escuelas encontramos cada vez más conflictos, problemas de conducta, psicológicos, emocionales, los cuales afectan al alumnado en su aprendizaje y desarrollo integral como personas. Por ello, la formación en educación emocional es fundamental, tanto para maestros como para alumnos, así como la inclusión en el currículum de asignaturas que nos enseñen a ser competentes emocionalmente, un aspecto más importante que la simple adquisición de contenidos teóricos.

Tras el análisis realizado, podemos confirmar la necesidad y justificación de llevar a cabo este tipo de programas de educación emocional, pues mejoran el aprendizaje y rendimiento de los alumnos, su bienestar y desarrollo personal, a la vez que crean un clima positivo en los centros, con la consecuente reducción de conflictos y una mejor cohesión de grupo.

Ya no sirve el modelo tradicional en el que el que no se tiene en cuenta al individuo como persona, del que sólo preocupa y se trabaja su parte cognitiva, sino que se tienen que tener en cuenta y trabajar otras variables como es ésta, la educación emocional. Las escuelas que trabajan en este ámbito han demostrado mejores resultados en todos los aspectos mencionados, tanto de rendimiento académico como personal de los alumnos, en definitiva, un mejor desarrollo integral y felicidad de la persona, que es el objetivo último de la educación.

Los programas de educación emocional han tenido y tienen muy buena acogida en los colegios a los que se presenta, tanto a nivel nacional como internacional, pero aún siguen siendo escasos los estudios empíricos y experiencias prácticas llevadas a cabo, de las cuales muchas no han sido evaluadas o la muestra ha sido demasiado pequeña para poder extrapolar a la sociedad en general. Por ello, es necesario seguir trabajando en este campo.

Personalmente, este trabajo me ha servido para reforzar mis conocimientos sobre educación emocional y analizar el panorama actual respecto a este tema en relación con las escuelas de primaria, tanto a nivel nacional como internacional.
El análisis realizado me ha hecho ser aún más consciente de la necesidad de trabajar y reforzar en todo centro educativo todo lo referente a la convivencia escolar, pues es la base para cualquier aprendizaje, para crear un ambiente propicio y positivo en las aulas y centros y para la felicidad y desarrollo integral de los alumnos.

Además, he podido poner en práctica competencias aprendidas durante mi formación académica, como el tratamiento de la información, el uso de las TIC, etc, y he podido confirmar mi idea de que si trabajamos la educación emocional mejora el comportamiento disruptivo, el rendimiento y el desarrollo integral del alumnado, en general. Además, mejora el clima de la clase y del centro, como hemos podido observar después del análisis de experiencias prácticas en diversos colegios nacionales e internacionales.

En conclusión, la realización de este trabajo ha resultado costosa, pero interesante y enriquecedor para mi y puede resultar útil para todos aquellos que quieran mejorar la convivencia y vida de los alumnos y adultos en los colegios y también en casa.

10. Bibliografía:

Abarca Castillo, M. M. (2003). Educación emocional en la Educación Primaria: Curriculo y Práctica; La. Extraído de http://www.tdx.cat/handle/10803/2349

Alzina, R. B. (2016). Universo de emociones: la elaboración de un material didáctico. In *Inteligencia Emocional y Bienestar II: reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones* (pp. 20-31). Ediciones Universidad de San Jorge. Extraído de https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5568380

Ambrona, T., López Pérez, B. y Márquez González, M. (2012). Eficacia de un programa de educación emocional breve para incrementar la competencia emocional de niños de educación primaria. *REOP: Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*. Extraído de http://hdl.handle.net/10486/666088

Bisquerra, R. (2011). Educación emocional. *Propuestas para educadores y familias. Bilbao: Desclée de Brower*. Extraído de http://www.msbookspr.com/pdf/Educacion%20emocional.pdf

Denham, S. A., Ferrier, D. E., Howarth, G. Z., Herndon, K. J. y Bassett, H. H. (2016). Key considerations in assessing young children's emotional competence. *Cambridge Journal of Education*, 1-19. Extraído de https://eric.ed.gov/?q=Key+considerations+in+assessing&id=EJ1107273
http://www.tandf.co.uk/journals

Esturgó-Deu, M. E. y Sala-Roca, J. (2010). Disruptive behaviour of students in primary education and emotional intelligence. *Teaching and teacher education*, *26*(4), 830-837.
Extraído de https://eric.ed.gov/?q=emotional+education+in+children&id=EJ876218

McKown, C., Russo-Ponsaran, N., Johnson, J. K. y Warren-Khot, H. K. (2015). Social Emotional Factors and Academic Outcomes Among Elementary Aged Children. *Infant and Child Development*. Extraído de http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/icd.1926/pdf
https://eric.ed.gov/?q=emotional+education+in+children&id=EJ1095854

Nages, J. L. S., Moreno, L. A., Chica, O. D., Pérez, E. E. y Martínez, A. R. (2016). Inteligencia Emocional y Bienestar II: reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones.
Extraído de https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=655308

Gómez, M. C. A. y Chaves, M. J. P. (2015). Innovar desde un proyecto educativo de inteligencia emocional en primaria e infantil/Innovate from an educational project of emotional intelligence in primary and [...]. *Tendencias Pedagógicas*, (26). Extraído de file:///C:/Users/Raquel/Downloads/Dialnet-InnovarDesdeUnProyectoEducativoDeInteligenciaEmoci-5247178.pdf

León-Mejía, A. (2013). Cómo hacer un estado de la cuestión. Extraído de http://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/1187/EC_TFG.pdf?sequence=1&isAllowed=y