



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 10 – SEPTIEMBRE DE 2008

“INTERVENCIÓN EDUCATIVA E INTELIGENCIA EMOCIONAL (II)”

AUTORIA CRISTINA MÁRQUEZ IZQUIERDO
TEMÁTICA PSICOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN
ETAPA EP, ESO,...

Resumen

La educación emocional debe entenderse como un factor importante para el desarrollo de la personalidad integral del individuo. Las propuestas de intervención se dirigen al cambio de los estados emocionales que tienen su origen en procesos de naturaleza interactiva o experiencial y que por tanto, son susceptibles de un tratamiento eficaz desde los procesos de enseñanza-aprendizaje

Palabras clave

Autoestima, motivación, desadaptación, inteligencia, dificultades de aprendizaje, liderazgo, diversidad, capacidades, desajustes emocionales, orientación, empatía, habilidades sociales, autorregulación, estrategias e intervención.

1. INTRODUCCIÓN

Actualmente existe un importante número de propuestas de intervención que tiene en su punto de mira el desarrollo de la competencia emocional de los alumnos y alumnas y la modificación de conductas emocionalmente desadaptativas (De la Caba, 1999). Bajo este epígrafe vamos a plantear algunas características encaminadas al logro de esta finalidad:

- ❖ El modo más adecuado de desarrollar la educación emocional es considerarla integrada en las prácticas educativas cotidianas.
- ❖ En la escuela, en un marco de prevención y desarrollo, la educación emocional se debe integrar significativamente en el currículum ordinario.

Además, estas propuestas son claramente aplicables al escenario educativo y forman parte de las competencias asignadas a los distintos agentes educativos encargados de la orientación y el asesoramiento psicopedagógico, básicamente: tutores y psicopedagogo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 10 – SEPTIEMBRE DE 2008

La orientación del afecto y el autocontrol se procesa tanto de forma experiencial como cognitiva. La dimensión cognitiva ha tenido en los últimos tiempos un mayor desarrollo en el ámbito educacional, a través del desarrollo de habilidades sociales y de toma de decisión. Se ha puesto énfasis en las técnicas donde la capacidad analítica y reflexiva han sido preferenciales.

Sin embargo, la educación del afecto y autocontrol va más allá de la perspectiva racional. La capacidad de recuperar la sensibilidad, la imaginación, los sentimientos positivos y negativos y de poder expresarlos sin miedo, es un elemento imprescindible en el desarrollo emocional. El desbloqueo de las emociones implica tener conciencia de ellas, identificarlas, comprenderlas y saber manejarlas de forma constructiva. Este proceso de desarrollo de la subjetividad, tiene un papel determinante en la conducta, en el desarrollo intelectual y en la calidad de vida.

2. JUSTIFICACIÓN Y DESCRIPCIÓN DE LA INTERVENCIÓN.

La metodología de talleres es idónea para trabajar contenidos relacionados con la inteligencia emocional porque permite vivenciar, reproducir ensayos de comportamiento, simular vivencias y, a partir de las mismas, hacer reflexionar a los alumnos y alumna. En cualquier caso esta opción metodológica incluye estrategias de la metodología investigativa o de descubrimiento personal guiado.

La estrategia más apropiada, como hemos señalado en otras ocasiones (GROP, 1988; Bisquerra, 1990) consiste en sistemas de programas integrados (SPI), secuenciado a lo largo del currículum como parte del mismo. Se necesita de una sistemática colaboración con los diferentes profesores de área para incluirla en las programaciones de aula correspondiente. Por ello, la educación emocional debe entenderse como un tema transversal en el que debería implicarse y participar la totalidad del profesorado, en todas sus clases a lo largo del currículum académico.

Esta propuesta didáctica está diseñada para ser desarrollada en el nivel de programación de aula. Se puede abordar en distintos momentos del curso académico, con especial énfasis en aquellos momentos de la programación de las diferentes unidades didácticas en las que se aborden problemáticas directa o indirectamente relacionadas con la mejora del comportamiento personal y/o social... Por ello, las pautas presentadas no responden a una propuesta puntual ante un problema concreto. Por el contrario forman parte de la oferta educativa del centro en tanto que dinamizan su funcionamiento y permiten el ajuste de la intervención desde una perspectiva global e integradora.

La elección de la etapa y el nivel en el que se aplique dependerán de la evaluación respecto al nivel de desarrollo personal y madurez personal mínima de los alumnos/as que les permita sacar provecho, es decir, incorporar los aprendizajes propuestos en estas situaciones de aprendizaje.

No se trata de afrontar los comportamientos emocionalmente disruptivos con respuestas disciplinarias o con tratamientos terapéuticos, sino de considerar las emociones como un tópico de los contenidos educativos. Las lecciones deberían estar presentes a lo largo de todo el ciclo educativo, en todas las áreas académicas, como si se tratara de un tema transversal. Es necesario que el



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 10 – SEPTIEMBRE DE 2008

profesorado que participa en la educación emocional se sienta cómodo hablando de las emociones. Esto exige una formación previa.

Una estrategia consiste en aprovechar los problemas de los alumnos y alumnas para tratarlos en asamblea. Los problemas que surgen varían según el nivel educativo. En los primeros niveles lo típico son las “bromas”, el sentir que le dejan fuera, los miedos. Alrededor de sexto curso emerge un nuevo grupo de preocupaciones: sentimientos heridos (no haberle preguntado si le iba bien, no contar con ella), los mayores se meten conmigo, mis amigos quieren que fume como ellos, etc.

Los alumnos y alumnas deben saber que existen diversas formas de responder a una emoción. Cuantas más formas se conocen, más rica puede ser la vida (Goleman, 1995).

Un programa de educación emocional integrado en el currículum, debe ofrecer un conjunto de materiales preparados para ajustarse a lecciones específicas de las diversas áreas académicas. Al mismo tiempo han sido tratados a medida que ha ido presentándose la ocasión a partir de los problemas y debates ordinarios que se generarán en la clase.

Los diversos temas del programa se introducen en un determinado curso. Pero son retomados, ampliados y profundizados en sucesivos cursos. No se trata de que en cada curso se repita todo, sino de que cada tópico pueda ser contemplado varias veces a lo largo de todo el currículum, en un proceso de profundización progresiva (programación en cascada).

3. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA PARA EL DESARROLLO DEL AUTOCONTROL.

Objetivos:

- Revivir situaciones de la vida cotidiana, y a partir de ellas reflexionar sobre el propio comportamiento.
- Desarrollar la habilidad de modular y controlar las propias acciones, de forma apropiada a la edad. Un sentido de control interno.
- Desarrollar la habilidad de implicarse con otros, de sentirse comprendido y comprender a los demás.
- Analizar el propio comportamiento y elaborar formas de comportamiento coherentes con determinados valores.

Contenidos:

- Habilidades de control, regulación y gestión de las emociones propias y ajenas.
- Expresar una emoción a través de una determinada actitud.

Metodología:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 10 – SEPTIEMBRE DE 2008

- Evaluación del efecto emocional de diferentes soluciones frente a un determinado conflicto.
- Pautas de pensamiento, autoinstrucciones y pensamiento positivo.
- Aprender a ser gratificante y a mantener buenas relaciones sociales.
- Estrategias sociales (toma de decisiones).
- Creación de situaciones de autoevaluación emocional.
- Dinámica de grupos.
- Negociar soluciones (Prevención y solución de conflictos).
- Conexión personal (empatía).
- Análisis social (detectar sentimiento, motivaciones y preocupaciones de los demás manteniendo buenas relaciones).

Evaluación:

- De cada actividad.
- Profesores.
- Padres.
- Alumnos.

4. FASES DEL PROCESO DE INTERVENCIÓN.

Las actividades que aquí proponemos, tienen como objetivo hacer que el alumnado sea capaz de entregarse a sus emociones, expresar sus sentimientos, experimentar la riqueza afectiva que posee, y entender cómo todo ese potencial puede ser utilizado para conseguir sus objetivos y bienestar.

Las técnicas o dinámicas escogidas desarrollan algún aspecto de los contenidos de la educación emocional y procuran posibilitar una vivencia emocional que podemos conducir con acierto para que las situaciones producidas en el contexto de clase sean constructivas, de forma que la manifestación de emociones y sentimientos lleven a un mejor autoconocimiento y madurez emocional.

Un requisito inicial para comenzar cada técnica será recordar al grupo de alumnos la necesidad de un pacto de silencio. Un contexto de apoyo mutuo y de confianza, serán la base para que estas dinámicas vayan más allá de un pasatiempo o reflexión pedagógica y posibiliten un crecimiento personal, y con ello, el fortalecimiento de vínculos afectivos entre compañeros y profesores. La mayoría de estas técnicas requieren modificar el entorno, es decir, cambiar las mesas de posición, dejando libre el espacio central de la clase, o bien, yendo a una sala con más espacio, más silenciosa, donde se tengan las condiciones más favorables.

Las dinámicas de orientación emocional que presentamos se caracterizan por tener un sentido lúdico para que faciliten la expresión emocional. Pueden aparecer a veces momentos de tensión, propios del proceso de reconocimiento de las emociones. En este sentido debemos controlar el nivel de profundidad del ejercicio adecuándolo a cada grupo. Debemos estar atentos también a las intervenciones de los alumnos para que, en los momentos necesarios, pueda aliviar la tensión, de forma



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 10 – SEPTIEMBRE DE 2008

que la dinámica no se convierta ni en una sesión de psicoterapia ni, por el contrario, en un juego superficial.

Presentamos seguidamente una descripción rápida de las actividades basadas en la propuesta curricular sobre educación emocional:

1. Identificación de emociones. Esta actividad tiene como objetivo principal la adquisición de conciencia emocional, identificando tres emociones diferentes con es la preocupación, el miedo y la ansiedad y elaborando estrategias para controlarlas. Para ello los alumnos han de buscar en el diccionario los significados de las tres palabras y seguidamente describan por escrito tres situaciones reales e imaginarias en las que indiquen el tipo de emoción y su posterior reacción en cada situación. Posteriormente se trabaja en grupo sobre aquellas situaciones y se busca una solución a las mismas. Al final se puede realizar un debate sobre las diferentes historias y soluciones planteadas.
2. Éste soy yo. Esta actividad tiene como objetivo el desarrollo del autoconocimiento de sí mismo, creando una atmósfera de colaboración y aproximación para así conocerse mejor. Para ello habrá un trabajo individual previo en el que se le pedirá a los alumnos que miren la prensa durante varios días con la finalidad de buscar una fotografía, un personaje o frase que expresen algo de lo que ellos son. El trabajo en grupo consistirá en hacer un “collage” que recoja las características de cada miembro del grupo. Posteriormente se realizará un debate en el que se hablará de las cualidades positivas de sus compañeros, de cómo se manifiestan y que consecuencias se derivan de ellas. Para finalizar cada alumno entregará un resumen del debate y de las conclusiones a las que ha llegado.
3. Desarrollo de la conciencia emocional. En esta actividad trabajaremos las emociones asociadas a una pérdida, por lo que examinaremos las emociones asociadas a una pérdida tanto voluntaria como involuntaria. Para ello se trabajará de forma individual en donde los alumnos escribirán en dos tarjetas el nombre de dos personas muy queridas por él; en otras dos tarjetas el nombre de dos cosas que él quiera mucho; en otras dos el nombre de dos actividades que son muy importantes para su vida, y finalmente dos roles que desempeña en su vida cotidiana. Una terminado se trabajaría en grupo la pérdida de una tarjeta de cada pareja mediante un análisis de lo que siente por las tarjetas perdidas, y por lo que siente cuando piensa en el contenido de las tarjetas que le quedan. para terminar hay que decirles que es posible recuperar las tarjetas perdidas, pero para ello han de dibujar una flor de ocho pétalos y en cada uno de ellos han de escribir el contenido de una tarjeta. Se devolvería las tarjetas a cambio de la flor.
4. Signos del estrés. En esta actividad tomaríamos conciencia del estrés tomando conciencia de la incidencia de esos síntomas en nuestra propia vida. Primeramente los alumnos buscarán en el diccionario el significado de la palabra estrés y escribirán en un folio una situación real e imaginaria de estrés y cómo reaccionaron. Se hablará en grupo y posteriormente se iniciara un debate con todos los alumnos. Para finalizar, una vez profundizado en el tema, se puede pasar el cuestionario individual “Signos del Estrés”.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 10 – SEPTIEMBRE DE 2008

5. El juego de la verdad. El objetivo de esta actividad será la de comunicar sentimientos y para ello prepararemos unas tarjetas con una pregunta específica en una de sus caras. Una vez que todos estén sentados en círculo, colocaremos las tarjetas boca abajo y cada uno cogerá una tarjeta y responderá lo más sinceramente posible. Si alguna pregunta resulta muy comprometida de responder, podrá coger una nueva tarjeta. Para finalizar los alumnos tomarán nota en su cuaderno de las conclusiones que han podido sacar de esta actividad.
6. Dentro y fuera. Esta actividad defenderá los propios sentimientos y valores facilitando al adolescente la ocasión de experimentar la presión social o grupal, defendiendo sus sentimientos y valores y además propiciar una reflexión sobre el significado de la presión social y de grupo, así como sobre la defensa de los propios sentimientos y valores. Se divide a los alumnos en dos grupos del mismo número y se coloca a un grupo en el centro. A este grupo se le entregan tres globos de colores diferentes. Entre los componentes del grupo central ponen nombre a los tres globos. Estos nombres deben ser representativos de sentimientos o valores importantes para ello, por ejemplo : amistad, amor, belleza... El otro grupo de alumnos se coloca rodeando al grupo central e intentará coger los globos con la peculiaridad que el grupo central no podrán retenerlos, solo desplazarlos. Cuando el grupo de fuera haya conseguido coger los globos se invertirá la posición de los grupos. Después se le facilitará un cuestionario que rellenarán individualmente con preguntas como : ¿ Qué valores habéis elegido y por qué? ¿Os organizasteis para atacar o defender?...Una vez cumplimentado se realizará un debate y se anotará personalmente las conclusiones de dicha actividad.
7. El juego de las etiquetas. El objetivo de esta actividad es educar las habilidades socioemocionales, bien analizando como los estereotipos influyen en las relaciones entre compañeros, bien comprendiendo las perspectivas de los demás o bien adoptando compromisos para cambiar conductas que puedan herir a los demás. Para ello se preparan unas tarjetas con diversos estereotipos como ligón, pesado, empollón, pelota, tímido, payaso... y los alumnos buscarán el significado en el diccionario y escribirán en un folio algunos ejemplos de estereotipos. En grupo se hablará de diferentes temas con la peculiaridad de que cada alumno tendrá una tarjeta con un estereotipo que él desconocen mientras los demás lo tratarán según corresponda su tarjeta, y así con todos los componentes. Una vez transcurrido el tiempo suficiente para que cada alumno se sienta identificado con el trato que le pertenece según el estereotipo que le han asignado, se les pasará el cuestionario “¿Y ahora cómo te sientes?”. Para finalizar se hará un debate sobre el juego y sobre los diferentes estereotipos.
8. ¿Por qué lo he decidido? En esta actividad se aprenderá a tomar decisiones, a concentrarse en lo que es importante a la hora de tomar decisiones y a desarrollar la imaginación a la hora de buscar soluciones ante situaciones difíciles además de tener presente las consecuencias de las decisiones que se toman. Para llevarlo a cabo se plantearán una serie de situaciones en las que los alumnos deberán escoger la respuesta correspondiente. Posteriormente responderán a una serie de preguntas tales como: ¿Por qué lo has decidido?, ¿Tienes miedo



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 10 – SEPTIEMBRE DE 2008

a equivocarte?.. Se comentarán públicamente las respuestas con la opción de rectificar. Al final se le puede pasar el cuestionario “Por que me he decidido”.

9. La relación con mis padres. en esta actividad se les presentará un texto que se refiera a las relaciones que tienen con sus padres. Tendrán que poner sobre las líneas punteadas la palabra o palabras que completen el texto, de manera que lo que en él se diga coincida con lo que tú piensas en elación con tus padres. Por ejemplo :

- “Cuando tengo algún problema o me preocupa alguna cosa,..... Lo hablo con mis padres”.
(1)

(1) : siempre/ a veces / nunca.
(etc.)

10. Mensajes Emocionales. Esta actividad esta pensada para despertar la necesidad de ser consciente de las propias emociones. Se desarrollará de tal forma que los alumnos individualmente realicen una lista de los mensajes que recuerden que hayan recibido a lo largo de su vida referente a las emociones. Se anotará en la pizarra el número de mensajes que hayan recibido, y cuantos de ellos fueron negativos, de tal forma que queden dos columnas en la pizarra. Los alumnos harán comentarios respecto a la proporción de mensajes que inciden negativamente sobre las emociones respecto del total de mensajes recibidos.

11. Yo siento. En esta actividad se trabajará la capacitación para hablar de las propias emociones. Para ello, se pondrán dos columnas en donde aparezca “Yo siento...” y justo a su lado “Cuando...” de tal forma que los alumnos tras una lluvia de ideas sobre diferentes emociones deberán de cumplimentar el cuadro. Los alumnos formarán grupos y comentarán las emociones que hayan identificado, para después hacer un comentario general con aportaciones de aquellos alumnos que quieran compartir sus experiencias.

12. Estrategias de control emocional. Podremos reflexionar sobre el propio control emocional mediante una tabla en la que hablar que cumplimentar con los diferentes apartados: Emoción / Situación real / Estrategia de control posible / Estrategia de control usada. Una vez rellenada la tabla se comentarán en grupo las diferentes estrategias y su validez.

13. Identificación del diálogo interno. En esta actividad nos centraremos en los pensamientos automáticos. Para ello cada alumno o alumna rellena la tabla, primero identificando una situación real que le provoca rabia y a continuación identifica el pensamiento que tiene a continuación de vivir la situación. En pareja se comentan los resultados de la tabla y se saca conclusiones de esta actividad.

14. Reestructuración cognitiva. Esta actividad se centrará en la reestructuración cognitiva, es decir, en adquirir conciencia de los propios pensamientos y de que hay otras formas de pensar sobre los acontecimientos. Para ello los alumno rellenan la tabla: Cada alumno identifica entre una y tres situaciones de la vida real y las anota a la columna “situación. En la columna “pensamiento propio” anotará lo que piensa respecto a esta situación. Y en la última



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 10 – SEPTIEMBRE DE 2008
columna de “reestructuraciones aportadas” será el grupo quien reestructure o haga otra lectura de la situación. Finalmente se hará una puesta en común.

15. La voz del pensamiento. En esta actividad nos centraremos en pensar en positivo, diferenciando claramente el pensamiento positivo del negativo. Par ello se escogen a cinco alumnos, dos de ellos para hacer la voz del pensamiento positivo, otros dos para ser la voz del pensamiento negativo y un alumno para definir la situación. Los demás alumnos observarán la escena e intentarán junto con el docente valorar la importancia del pensamiento positivo con relación a las emociones.

6. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA.

La justificación de la propuesta de intervención sobre inteligencia emocional parte de las necesidades detectadas por mejorar el contexto. Teóricamente además destaca la importancia que se le está concediendo a las habilidades prosociales y por tanto se hace imprescindible trabajar el desarrollo del autocontrol.

Algunas cuestiones investigativas de candente actualidad, tales como; ¿Cómo potenciar las habilidades emocionales? ¿En qué consisten?, etc. están llegando a demostrar que los alumnos con problemas socioeconómicos y familiares presentan un bajo índice de inteligencia emocional y que los alumnos con problemas en casa tienen problemas de integración y adaptación. Sin embargo, contrariamente hemos observado que el 100% de los casos seleccionados, precisamente desde los distintos ámbitos de análisis (compañeros, profesores, y padres), sí existe relación entre el número de suspenso y el bajo índice de inteligencia emocional. Las principales causas se constatan por una desadaptación social dentro del grupo, una falta de interés por las tareas escolares, baja autoestima y desinterés familiar. Estos factores se traducen a su vez en el rechazo por su contexto relacional ante su actitud conflictiva y que a su vez deriva consecuentemente en un ciclo sucesivo en una falta de autocontrol para actuar en su medio (refuerzo de su actitud negativa).

En conclusión, debemos de tener en cuenta que para el desarrollo de cualquier programa de Inteligencia Emocional es imprescindible la implicación significativa de todos los agentes educativos formales y no formales que interactúan con el niño para favorecer así, la generalización de los aprendizajes y la adquisición de las habilidades.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 10 – SEPTIEMBRE DE 2008

7. BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez González, M. Y Bisquerra Alzina, R. (1998). *Manual de orientación y tutoría*. Editorial Praxis S.A.
- Bull, B.A. Y Drotar, D. (1991). *Coping with cancer remission: Stressors and strategies reported by children and adolescents*. Journal of Pediatric Psychology, 16,767-782.
- Cascón Soriano, P. Y Martín Beristain, C. (2000). *La alternativa del juego* (Vol. 1 y 2). Juegos y Dinámicas de educación para la paz. Catarata.
- De la Fuente, J. (1999). Ed. Para la construcción personal. *Un enfoque de autorregulación en la formación de profesores y alumnos*. Bilbao. Desclée de Brouwer.
- De la torre, Saturnino (2001) *Estrategias creativas para la educación emocional*. Conferencia en la Universidad de Barcelona.
- Díez de Ulzurum, A. (1998). *La educación emocional: estrategias y actividades para la educación secundaria*. Aula 75, 83-97.
- Díez, A y Martín, J. (1998) *La educación emocional: estrategias y actividades para la educación infantil*. Aula de innovación. Ed. 72, Suplemento Aula Material.
- Elías, M.J., Tobias, S.E., y Friendlander, B.S. (1999). *Educación con inteligencia emocional*. (Educar con inteligencia emocional 3ª ed.). Barcelona: Plaza y Janés.
- Gardner, Howard. *Inteligencias múltiples*. Ed. Paidós.
- Gil, F. Y León, J.M. (1998). *Habilidades sociales. Teoría, investigación e intervención*. Madrid: Síntesis.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona. Kairós.
- Gracia, E. et al. (1992). *Ratones, dragones y seres humanos auténticos*. Madrid: Cepe.
- GROU (1998). *La educación emocional*. En M. Álvarez y R. Bisquerra (COORDS.) *Manual de orientación y tutoría*. Barcelona: Praxis.
- Juan – Espinosa, M. (1997). *Geografía de la inteligencia humana: las aptitudes cognitivas*. Madrid: Pirámide.
- Klaus, A. (1990). *Práctica de la dinámica de grupos*. Barcelona: Herder.
- Lindenfield, G. (1997). *La seguridad emocional. Cómo conocer y manejar los propios sentimientos*. Barcelona: Kairós.
- Marina, J.A. (1997). *¿Qué son y que se sabe de los sentimientos?* En C. Nieto Blanco (Edit) *Saber, sentir, pensar*. 149-171. Madrid: Anaya.
- Mayer, J. D. Y Salovey, P. (1993). *The Intelligence of emotional Intelligence*. Intelligence, 17, 433-443.
- Segal, J. (1997). *Su inteligencia emocional. Aprenda a incrementarla y a usarla*. Barcelona: Grijalbo.
- Spirito, A., Stark, L. J. Y Williams, C. (1988). *Developmente of a brief coping checklist for use with pediatric populations*. Journal of Pediatric Psychology, 13, 555-574.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 10 – SEPTIEMBRE DE 2008

Autoría

- Nombre y Apellidos: Cristina Márquez Izquierdo
- Centro, localidad, provincia: CEIP Virgen de la Caridad, Sanlúcar de Barrameda (Cádiz).
- E-MAIL: cristina_marquezizquierdo@hotmail.com