



Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

Gestiona tus emociones de manera inteligente

Trabajo fin de grado presentado por: Cristina Ruiz de Gordo Delgado

Titulación: Grado de Maestro en Educación Primaria

Línea de investigación: Proyecto Educativo

Director/a: Ana León Mejía

Ciudad: Logroño, 13 de septiembre de 2012

Firmado por:

CATEGORÍA TESAURO: 1.1.4

Resumen

En este trabajo revisamos cuál es el estado actual de la educación emocional (EE, de aquí en adelante), y cómo ésta repercute en la enseñanza y en el aprendizaje socioemocional de los alumnos. Al mismo tiempo estudiaremos la necesidad de insertar la educación emocional en los currículos, en donde tradicionalmente solo tienen cabida las habilidades académicas. El objetivo último de nuestro trabajo es proponer que la dimensión emocional en las escuelas debería adquirir mayor relevancia para contribuir al pleno desarrollo de la personalidad de los alumnos. Asimismo, proponemos un programa de actividades que puede ser llevado a cabo durante un curso académico del primer ciclo de Educación Primaria.

Palabras clave: autocontrol, educación emocional, empatía, inteligencia emocional, resiliencia.

TABLA DE CONTENIDOS

CAPÍTULO I. Introducción al Proyecto Educativo y Justificación.....	5
1. Introducción.....	5
2. La necesidad de un proyecto educativo de gestión emocional en el aula .	6
3. Objetivos del trabajo.....	8
CAPÍTULO II. Marco Teórico: Las Emociones	10
4. Breve revisión histórica sobre el estudio de las emociones.....	10
4.1. El periodo previo a la revolución de los noventa	10
4.2. Hacia una teoría de inteligencias múltiples	11
4.3. La relación entre emoción e inteligencia: una visión integradora	12
4.4. Las emociones en las modernas neurociencias de la educación	14
5. El paso final: de la teoría a la realidad	15
5.1. Inteligencia emocional y bienestar psicológico	17
5.2. Inteligencia emocional y relaciones interpersonales	18
5.3. Inteligencia emocional y conductas disruptivas.....	18
5.4. Inteligencia emocional y rendimiento académico.....	19
6. Una nueva manera de abordar la educación emocional.....	19
6.1. Resiliencia y mindfulness	19
6.2. El Programa de Resiliencia Interna.....	20
CAPÍTULO III. Programa de Educación Emocional.....	22
7. Gestiona tus emociones de manera inteligente.	22
7.1. Contextualización.....	22
7.2. Objetivos	23
7.3. Contenidos	24
7.4. Metodología	24
7.5. Recursos.....	25
7.6. Organización, secuenciación y temporalización.....	25
7.7. Propuesta de Evaluación para el programa	26
7.8. Actividades del programa	26
CAPÍTULO IV. Comentarios Finales.....	50
8. Conclusiones y Prospectiva	50
9. Referencias bibliográficas	52
10. Anexos	54
A) Glosario.....	54
B) Ficha de seguimiento	56
C) Instrumentos de Medición MASS y CISS	57

*Este trabajo está dedicado a Vega,
mi niña, que estando dentro de mí, me
ha dado todas las fuerzas y las ganas de
involucrarme en este proyecto para así mañana
poder ayudarla a ser una persona feliz y
capaz de enfrentarse a todas las adversidades.*

Agradecimientos

Este trabajo no hubiera podido realizarlo sin la ayuda de mi directora Ana León a la que estoy sumamente agradecida por toda su preocupación, dedicación y tiempo, mil gracias Ana.

Agradezco enormemente a mis padres la oportunidad que me han dado de poder continuar con mis estudios y apoyarme en todo momento.

Y como no, agradezco de todo corazón a mi marido todo el tiempo que ha pasado ayudándome bien directa o indirectamente para poder finalizar este trabajo con éxito.

Muchísimas gracias a todos.

CAPÍTULO I. Introducción al proyecto educativo y justificación

Cuando un profesor se preocupa de ser un buen educador, es decir, cuando considera los objetivos socioafectivos, entonces está reduciendo, también, problemas como los de disciplina en clase, que tantas veces preocupa, y está, a su vez, propiciando un escenario o clima para una enseñanza de calidad.

Hernández, 2000.

1. Introducción

Para presentar este trabajo nos vamos a servir de la historia de un niño de cinco años que contempló con horror como su hermano se ahogaba sin poder hacer nada para evitarlo. Ese mismo año un glaucoma y la falta de recursos económicos de su familia para tratar su enfermedad acabaron con su vista. Totalmente ciego, se quedó pronto sin la ayuda y afecto de sus padres, que fallecieron cuando era tan solo un adolescente. Al ser afroamericano tuvo negado el acceso a muchos recursos educativos y formativos, entre ellos, la educación musical. Después de este corto relato, estamos casi seguros de que nadie hubiera apostado o adivinado que el niño del que estamos hablando se convertiría años más tarde en un carismático músico de reconocido prestigio mundial. Nos referimos a Ray Charles (relatado en Brooks y Goldstein, 2010, p. 11).

La inteligencia emocional (IE, de aquí en adelante) y la resiliencia —definida ésta última como una mentalidad adecuada y positiva para hacer frente a retos y adversidades— se esconden detrás de una capacidad maravillosa: la de dirigir nuestras vidas hacia un proyecto exitoso independientemente de las circunstancias, adversas o no, con las que nos encontremos en la vida. Sin embargo, en la escuela no se educa a los niños en estas capacidades; no se fomentan actitudes emocionales inteligentes o resilientes.

De ahí que la educación emocional y social sea una innovación educativa que ha surgido de las necesidades no atendidas en las materias académicas ordinarias. La finalidad que tiene el desarrollo de estas competencias emocionales es contribuir a un mejor bienestar personal y social. Para esto es imprescindible que el profesorado reciba una formación en consonancia con lo que se pretende desarrollar en los alumnos.

Las emociones están relacionadas directamente con los aprendizajes, y no saber regular las emociones puede conllevar a tener trastornos personales, interpersonales y conflictos académicos. Además, no se puede separar el bienestar del estado emocional en que se encuentren las personas. Por otra parte, es difícil evitar los impulsos

emocionales de cada persona, aunque la investigación en neurociencia sugiere que sí se pueden modificar. Finalmente, las emociones tienen mucha influencia en la motivación y son fundamentales para la gestión de conflictos y una buena convivencia escolar.

Consecuentemente, no podemos hablar exclusivamente de inteligencia académica, sino que debemos referirnos también a la IE, definida como la capacidad que tenemos de relacionarnos con el mundo, de tener en cuenta los sentimientos propios y de los demás, de empatizar, de auto controlarnos, de conocernos a nosotros mismos, de adaptarnos, de ser amables, tener respeto, etc. Además, formar esta inteligencia supone muchos beneficios para nuestra sociedad como pueden ser facilitar las relaciones sociales, resolver conflictos, los problemas con drogas, la violencia infantil, los trastornos de alimentación, y por ello, debería ser desarrollada en la edad escolar:

Parece claro que dedicar tiempo y reflexión a este conjunto de capacidades que han sido denominadas inteligencia emocional es una de las mejores maneras de asegurar un desarrollo integral de nuestros alumnos y de empezar a diseñar una futura sociedad más tolerante y equilibrada (...) aún siguen siendo claramente insuficientes los programas que desarrollan actividades escolares sistemáticas para potenciar este conjunto de habilidades sociales y emocionales cuya mejora posibilitaría una actuación personal y social más equilibrada, eficiente y gratificadora (Díez y Martí, 1998, p.84 citado en Teruel, 2000, p.142).

Viendo las claras deficiencias de nuestro sistema educativo en el desarrollo de la competencia emocional, y su importancia en el desarrollo de las futuras generaciones, en este proyecto educativo nos planteamos la necesidad de trabajarla en el aula. Para ello propondremos una serie de actividades que pueden realizarse en un año académico. También veremos las posibilidades que la organización de los centros educativos españoles ofrece actualmente para poder implantar un programa de este tipo.

2. La necesidad de un proyecto educativo de gestión emocional en el aula

Las emociones están permanentemente presentes en la toma de decisiones, en nuestras expectativas, en la construcción de los valores, en los aprendizajes, en las relaciones sociales, etc., (Carpena, 2010). Por ello es fundamental que desde la escuela se deje de prestar atención únicamente a la dimensión cognitiva, y comience a educarse también las emociones, para que así esta EE nos conduzca a una educación integral y al pleno desarrollo de la personalidad. De este modo conseguiremos no solo el bienestar propio sino también el del otro.

Sin embargo, en el aula nos centramos en aspectos puramente cognitivos e intelectuales dejando de lado el desarrollo socioemocional de nuestros alumnos. Castilla La Mancha es la única Comunidad Autónoma de todo el Estado español que a las ocho competencias básicas propuestas por la Unión Europea y refrendadas en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE) ha incluido la competencia emocional como objeto de tratamiento educativo para avanzar en la consolidación de un sistema educativo fundado en los principios de calidad y equidad a nivel estatal, y matizados con las aspiraciones de cohesión social e interculturalidad a nivel regional. Y lo ha hecho en torno a un objetivo común: favorecer el aprendizaje a lo largo de la vida (Consejería de Educación, 2006, citado por Sánchez, 2010, p.81).

Los nuevos programas cambian los nombres de las cosas y dejan todo el resto igual. [...] Pero no se reflexiona sobre el sentido de lo que se hace en las instituciones escolares, que siguen muy ancladas en el pasado y no consiguen adaptarse a los rápidos cambios de las sociedades actuales (Delval, 1999, p.10).

La literatura ha comenzado a reconocer en los últimos años el papel que desarrollan las competencias emocionales en el aula, y su influencia en los niveles de bienestar y ajuste psicológico. Asimismo, también se ha señalado el papel de la IE y su relación con la calidad de las relaciones interpersonales, así como su vínculo con las habilidades cognitivas más tradicionales como las lingüísticas y/o las espaciales (entre otras). Por tanto, el planteamiento de un proyecto educativo en estas competencias que ayude a la educación integral del alumno es necesario y puede resultar novedoso en sí mismo. Lo que guardan en común las diversas definiciones de IE y de aprendizaje social y emocional (SEL, en sus siglas en inglés) “es la coordinación de los procesos cognitivos, el afecto y el comportamiento, e incluye la conciencia, el entendimiento y la gestión de las emociones propias y ajenas (Lantieri, 2010, p. 70).

Hasta la fecha se han planteado diversos proyectos educativos relacionados con este tema, pero sus resultados no se han generalizado, ni se han plasmado en iniciativas a gran escala. Por eso queremos que nuestro proyecto sea realista, factible, actual (revisaremos las últimas innovaciones en EE y SEL) y adecuado a nuestro sistema educativo.

Por tanto, las principales razones por las que se propone este trabajo son:

- 1) Interés propio por un área de conocimiento hasta ahora poco trabajado personalmente.

- 2) Acercamiento a una de las principales demandas que reflejan actualmente los centros educativos, como son los problemas de índole socio-emocional entre el alumnado.
- 3) El desarrollo de un proyecto educativo que pueda ser de utilidad en un desarrollo profesional futuro.

3. Objetivos del trabajo

Entendemos la EE como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo junto al desarrollo corporal y el desarrollo moral, los elementos esenciales de la personalidad integral del individuo (Bisquerra, 2000, citado por Obiols, 2005 p.139). De ahí que este proyecto educativo parta de los siguientes objetivos generales y específicos:

Objetivos generales

- » Estudiar cómo sería posible desarrollar competencias emocionales en un curso académico del primer ciclo de Primaria en base a los distintos aspectos o subcomponentes de la IE.
- » Examinar las principales trabas, limitaciones o dificultades que se plantean a la hora de plantear un proyecto de EE en un currículo ordinario dentro del sistema educativo español.

Objetivos específicos

- Analizar el concepto de IE, tal y como aparece en la literatura relevante, así como sus distintas dimensiones, con el fin de examinar su aplicación en el contexto educativo.
 - Revisar la literatura sobre las últimas aportaciones de materia de EE procedentes de las neurociencias de la educación.
- Relacionar la IE y su influencia en los niveles de bienestar, ajuste psicológico, y la calidad de las relaciones interpersonales.

- Realizar una programación escolar para trabajar la IE, con especial atención a las capacidades de atención plena (*mindfulness*) y resiliencia.
 - Detectar posibles dificultades o retos a la hora de hacer una programación de este tipo.
 - Ver cuáles son las necesidades de formación en EE de los docentes que quieran implicarse en proyecto como el aquí planteamos.

En definitiva, a nuestros alumnos les será muy útil reconocer sus emociones y aprender a gestionarlas, y de este modo estaremos creando niños/as más felices, con mayor autoestima, mayor confianza, empatía, etc.

CAPÍTULO II. Marco Teórico: Las Emociones

4. Breve revisión histórica sobre el estudio de las emociones

Cuando hablamos de inteligencia emocional nos viene inmediatamente a la cabeza autores como Gardner o Goleman, pero hay una ola precursora de estas propuestas que se hicieron populares en los noventa; además los esfuerzos por entender las emociones vienen de mucho antes. Es por eso que comenzamos hablando de este periodo, para posteriormente revisar el concepto de IE, y dar paso a las aportaciones que se han hecho en la actualidad.

4.1. El periodo previo a la revolución de los noventa

Galton, en 1870, fue uno de los primeros investigadores en realizar un estudio de las diferencias individuales en la capacidad mental de las personas. Propuso un análisis estadístico como aplicación al fenómeno mental, así como su implicación y uso (Trujillo y Rivas, 2005). Seguidamente Charles Darwin publicó en 1872 la primera obra extensiva sobre las emociones, en la que se incluyó también por vez primera técnicas fotográficas; nos referimos a *La expresión de las emociones en el hombre*. Una década más tarde se publicaría uno de los artículos seminales sobre este tema de la mano de William James (1884): *¿Qué es una emoción?*, que ha inspirado la obra del conocido neurocientífico Antonio Damasio.

Continuando con esta visión retrospectiva, en 1890 Catell desarrolló pruebas mentales con el objetivo de convertir la psicología en una ciencia aplicada, y fue el primer psicoanalista en América en medir cuantitativamente el estrés (Trujillo y Rivas, 2005). En 1905, el Ministerio francés encargó a Binet el desarrollo de un instrumento para evaluar la inteligencia de los niños (Ibíd.), y tan solo una década más tarde, en 1916, Terman modificó éste instrumento apareciendo por vez primera el término “cociente intelectual” (Ibíd.).

En 1920, Thorndike propuso una noción de inteligencia social a partir de la ley del efecto (ley sobre el comportamiento humano de corte conductista), y dicha definición es la antecesora de la hoy conocida IE. También estableció la inteligencia abstracta y la mecánica (Ibíd.). Por su parte, Wechsler dio a conocer en la década de los treinta dos baterías de prueba: escalas para adultos y escalas para niños. Sin embargo, debido al auge del conductismo, estos estudios sobre la naturaleza de la inteligencia quedaron pronto silenciados (Ibíd.).

A partir de 1960, se observó un debilitamiento en las posturas conductistas. Por ejemplo, según Piaget, el principio de todo estudio del pensamiento humano debía centrarse en el estudio del individuo que trata de comprender y dar un sentido al mundo (Ibíd.). En este sentido, Vygotsky encontró que las pruebas de inteligencia no daban una indicación acerca de la zona de desarrollo potencial de un individuo¹ (Ibíd.).

Desde entonces han existido diferentes reformulaciones de la ley del efecto de Thorndike, como las realizadas por Freud (1971), Ribot (1925), Hull (1951), Dollard y Miller (1977), Galperin (1979). Piaget en 1972 y Maslow en 1973 formularon un enfoque de desarrollo dinámico del principio². En la actualidad el desarrollo de la neurociencia ha estimulado la aparición de modelos integradores de la ley del efecto, combinando la capacidad racional con la determinación voluntaria, y dando lugar a nuevo paradigma, la IE (Ibíd.), que exploramos a continuación.

4.2. Hacia una teoría de inteligencias múltiples

El concepto de IE propiamente dicho se origina a raíz del trabajo de Gardner (1983) *Frames of Mind* sobre inteligencias múltiples, donde afirma que los seres humanos tenemos múltiples inteligencias. Gardner entiende la inteligencia como algo que cambia y se desarrolla según las experiencias que cada persona experimente en su vida, con lo que depende del contexto, y es por esto que la educación tiene tanta importancia para el desarrollo de la inteligencia.

Gardner creía, como hemos afirmado, en la existencia de varias inteligencias, cada una relacionada con los diferentes conocimientos y comportamientos del ser humano, como la lógico-matemática, la lingüística, la espacial, la corporal-kinestésica, la musical, la natural, la intrapersonal, o la interpersonal. Piensa que todas trabajan en conjunto, aunque también pueden hacerlo individualmente. Gardner señala que la educación integral debe trabajar todas ellas, y no solo centrarse en las cognitivas (Gardner, 1995).

La inteligencia interpersonal para Gardner (1983) es aquella que se construye como una capacidad para conectarnos con los demás, sentir sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones; también permite al individuo relacionarse

¹ La zona de desarrollo próximo es un rasgo esencial del aprendizaje, y es “la distancia en el nivel real de desarrollo, determinado por la capacidad de resolver independientemente un problema, y el nivel de desarrollo potencial, determinado a través de la resolución de un problema bajo la guía de un adulto o en colaboración con otro compañero más capaz” (Vigotsky, 1988, p.133, citado en Sánchez, 2010).

² Ver Trujillo y Rivas (2005) para una discusión más amplia.

con los demás de manera socialmente adaptada, y favorece que se produzca el desarrollo social (Pérez y Beltrán 2006).

Por otra parte, la inteligencia intrapersonal nos permite configurar una imagen más adecuada de nosotros mismos, que nos hace capaces de utilizar dicha imagen para actuar en la propia vida de un modo más eficaz. Supone también una capacidad de establecer contacto con los propios sentimientos, discernir entre ellos y aprovechar esos conocimientos para orientar nuestra conducta. Por tanto, es la que permite comprenderse a uno mismo, conocerse mejor y actuar conforme a dicho conocimiento, favoreciendo a su vez el conocimiento de los demás (Pérez y Beltrán, 2006).

El propio Gardner ha afirmado que “en la vida cotidiana no existe nada más importante que la inteligencia intrapersonal, ya que a falta de ella, no acertaremos en la elección de la pareja con quien vamos a contraer matrimonio, ni en la elección del puesto de trabajo, etcétera.” (Goleman, 1995, p. 86). Por tanto, es una capacidad que debería de ser desarrollada desde una edad temprana.

Una de las críticas más serias que ha recibido Gardner es que su identificación de las inteligencias ha sido más bien “el resultado de una intuición que de una fundamentación comprensiva y rigurosa de la investigación empírica” (Pérez y Beltrán 2006, p.151). Es más, se le acusa de que todavía no existe una batería de tests para identificar y medir las diferentes inteligencias; y además, Gardner nunca ha querido apoyarse en los tests, ya que según él, conducen a la estigmatización y al etiquetado de los individuos. (Ibíd.).

Al margen de estas críticas, el mérito de Gardner es haber recordado que hay muchas maneras de aprender, al menos tantas cuantas como inteligencias humanas existen. Y, del mismo modo, hay muchas formas distintas de enseñar. Al haber tantas formas distintas y personalizadas de aprender y enseñar, la posibilidad de mejorar el rendimiento académico del alumnado se multiplica considerablemente (Pérez y Beltrán 2006, p.152), poniendo de manifiesto la existencia de una “variabilidad interindividual en el aula” (Ibíd.).

4.3. La relación entre emoción e inteligencia: una visión integradora

Tras la publicación del trabajo de Gardner, el término IE fue introducido años más tarde por Peter Salovey y John Mayer (1990) en su artículo *Emotional Intelligence*. Es

definida como “la habilidad para controlar emociones y sentimientos propios y de los otros, discriminar entre ellos y usar esa información para guiar el pensamiento y las acciones” (Domínguez, 2004, p. 49). Comprende cualidades emocionales como empatía, expresión y comprensión de los sentimientos, control de los impulsos, independencia, capacidad de adaptación, capacidad de resolver los problemas de forma interpersonal, habilidades sociales, persistencia, cordialidad, amabilidad y respeto a los demás. Se identificaron 4 áreas de la Inteligencia Emocional:

- 1) Percepción, evaluación y expresión de la emoción.
- 2) Facilitación emocional del pensamiento.
- 3) Entendimiento y análisis de las emociones; utilización del conocimiento emocional.
- 4) Regulación adaptativa de la emoción.

No obstante, quien popularizó verdaderamente este término fue Daniel Goleman (1995) al publicar su libro *Inteligencia emocional*, que fue un *best seller* en muchos países. Goleman reconoce que se basa en el trabajo previo de Salovey y Mayer (1990) y también de Gardner (1983). Este libro de ciencia social es el menos científico según sus críticos pero el más vendido de la historia. En él resume la necesidad que tenemos de no prestar atención exclusivamente a los aspectos cognitivos e intelectuales, sino de centrarnos también en los aspectos emocionales y sociales, ofreciendo una nueva visión del estudio de la inteligencia humana. En resumidas cuentas, Goleman –recogiendo las aportaciones de Salovey y Mayer– considera que la inteligencia emocional se compone de varias dimensiones (1995, pp. 83-84):

Figura 1. Inteligencia emocional según Goleman (elaboración propia)



Goleman afirma además que hay habilidades más importantes que la inteligencia académica a la hora de alcanzar un mayor bienestar personal, académico, laboral y social (Ibíd., pp. 465-466). También sostiene que la IE puede ser tan o más poderosa que la inteligencia general, y que en todo caso son inteligencias diferentes (Ibíd., p.87).

De su obra se deduce que si bien el temperamento nos viene determinado, los primeros años de vida son fundamentales en nuestra configuración cerebral. Por lo tanto, las competencias emocionales pueden ser aprendidas, y todo el mundo puede aspirar a ser emocionalmente inteligente y feliz. En concreto, Goleman defiende que las diferencias existentes entre, por ejemplo, un trabajador “estrella” y cualquier otro ubicado en un punto medio, o entre un psicópata asocial y un líder carismático, es la diferencia en el conjunto de habilidades que ha llamado IE, entre las que destacan el control de los impulsos y la agresividad, la intensidad emocional, la capacidad de desembarazarse de estados de ánimo negativos (pesimismo, enfado, ansiedad, ira), la empatía, el optimismo, la perseverancia y la capacidad para motivarse a uno mismo. Si bien una parte de estas habilidades pueden venir configuradas en nuestro equipaje genético, (y otras tantas se moldean durante los primeros años de vida), la evidencia respaldada por abundantes investigaciones demuestra que las habilidades emocionales son susceptibles de aprenderse y perfeccionarse a lo largo de la vida (Ibíd., pp. 342-354), si para ello se utilizan los métodos adecuados:

El aprendizaje no sucede como algo aislado de los sentimientos de los niños. Así, la alfabetización emocional es tan importante como el aprendizaje de las matemáticas o la lectura (Goleman, 1997, p.403).

4.4. Las emociones en las modernas neurociencias de la educación

Durante mucho tiempo se pensó que la función principal de la inteligencia era conocer: se trataba pues de una inteligencia cognitiva. Después durante la década de los noventa se empezó a reconocer la importancia de la IE, debido a la importancia del mundo afectivo en el comportamiento humano (Marina, 2012).

Podría decirse que a esta primera ola de las propuestas de inteligencia emocional le ha seguido una segunda ola centrada no solo en capacidades emocionales sino en las llamadas “funciones ejecutivas”³. Dicha ola está siendo impulsada desde un campo

³ Las funciones ejecutivas pueden definirse como “un conjunto de habilidades implicadas en la generación, la supervisión, la regulación, la ejecución y el reajuste de conductas adecuadas para alcanzar objetivos complejos, especialmente aquellos que requieren un abordaje novedoso y creativo (citado en Verdejo-García y Bechara, 2010).

relativamente novedoso: las neurociencias de la educación. Y es que desde múltiples campos de investigación está emergiendo la idea de una “inteligencia ejecutiva”, vital para el éxito educativo, y el desarrollo personal (Marina, 2012; Blakmore, y Frith, 2007). Es decir, esta ola aprovecha el legado de los noventa para situar la inteligencia emocional en un marco teórico más amplio y potente: las funciones ejecutivas. Ésta inteligencia organiza todas las demás, engloba la emocional, y tiene como gran objetivo dirigir bien la acción (mental o física), a través del autocontrol, y aprovechando nuestros conocimientos y emociones (Marina, 2012, p.19-21).

Esta nueva idea de inteligencia ejecutiva se encarga, por ejemplo, de hacer proyectos, tomar decisiones, utilizar los conocimientos, gestionar las emociones, mantener el esfuerzo, aplazar la recompensa, realizar metas a largo plazo, etc. Esta inteligencia no es innata, sino que el niño tiene que aprenderla (Marina, 2012, p. 12). Por tanto, ayudarle a que lo consiga es una meta educativa ineludible, ya que para que se produzca el aprendizaje óptimo “los estudiantes han de ser emocionalmente competentes” (Blakemore y Frith, 2007, p. 259).

En este sentido para Lantieri el SEL es “el eslabón perdido” en los variados intentos que ha habido hasta ahora por mejorar las escuelas, ya que se ha ideado “a partir de lo que se sabe del desarrollo infantil, la gestión dentro del aula, la prevención del comportamiento problemático y los nuevos conocimientos neurocientíficos relacionados con el crecimiento social y cognitivo (Lantieri, 2010, p70), y además refleja “el creciente reconocimiento de que el desarrollo social y emocional mejora los logros de los niños, tanto escolares como vitales” (Ibíd.).

5. El paso final: de la teoría a la realidad

Tal y como puede observarse por la revisión histórica que acabamos de realizar, hace ya más de dos décadas que venimos hablando de la IE y sus múltiples beneficios. Sin embargo, a día de hoy son muchas las Comunidades Autónomas que no tienen en cuenta la IE en sus planes educativos escolares. Los maestros que conocemos la problemática y apostamos por una solución seguimos preocupados por cómo conseguir que los alumnos mejoren su IE, aunque no se contemple como una competencia más para contribuir al desarrollo integral del niño.

Hasta el momento nuestra sociedad se ha preocupado exclusivamente por los aspectos intelectuales y académicos olvidando los aspectos emocionales o considerando que no son algo que deba tratarse en la escuela. Sin embargo, la literatura demuestra que las

habilidades de inteligencia emocional afectan a los estudiantes dentro y fuera de la escuela. Tenemos, por tanto, la teoría, pero nos falta el compromiso y los conocimientos necesarios para ponerlo en práctica.

Nuestro proyecto educativo de EE se inspira en aquellos trabajos que precisamente han analizado empíricamente los efectos positivos de desarrollar las capacidades emocionales en la infancia dentro de la escuela, y que han aportado soluciones concretas para llevar a cabo una formación emocional adecuada. Ambos coinciden en señalar que el objetivo no es solamente formar a individuos más capaces y brillantes, sino sociedades más justas y humanas.

En concreto, nos apoyamos en el trabajo de revisión realizado por Fernández-Berrocal y Ruiz (2008), y en el programa experimental e innovador de Linda Lantieri (2009). En ambos trabajos se recogen estudios experimentales, y se aportan datos concretos sobre los beneficios de cultivar la IE en el aula. Lantieri propone además trabajar el concepto de resiliencia popularizado por Brooks y Goldstein (2010), y el de *mindfulness* o atención plena procedente de la terapia cognitiva de Segal, Williams y Teasdale (2002). Es decir, mientras que Fernández-Berrocal y Ruiz examinan los distintos estudios que se han hecho sobre la implantación de propuestas emocionales inspiradas por el trabajo de los autores clásicos revisados en este trabajo (Salovey y Mayer, Gardner y Goleman), Lantieri abre una vía nueva al unir las emociones con los conceptos de resiliencia y consciencia plena, a través de técnicas meditativas y de relajación que enlazan con estudios clínicos y de neuropsicología.

Por último, este proyecto parte del convencimiento de que a la luz de lo que hemos revisado existen cuatro áreas fundamentales en las que una falta de IE provoca o facilita la aparición de problemas de conducta entre los estudiantes (Fernández-Berrocal y Ruiz, 2008):

- Inteligencia emocional y relaciones interpersonales
- Inteligencia emocional y bienestar psicológico
- Inteligencia emocional y la aparición de conductas disruptivas
- Inteligencia emocional y rendimiento académico.

Veamos primero en profundidad estas dimensiones de la IE. Para ello, nos vamos a apoyar en el citado trabajo de Fernández-Berrocal y Ruiz (2008), y en los estudios que dichos autores analizan exhaustivamente en su investigación, y que pueden ser

consultados en su trabajo. Después examinaremos con mayor detenimiento la propuesta de Lantieri.

Debemos aclarar que la propuesta de Lantieri no tiene que ver con la rama de psicología transpersonal (que trata del estudio y comprensión de los estados de conciencias trascendentes y espirituales), sino más bien con una rama moderna de la neurociencia que ha realizado estudios científicos de lo que sucede en el cerebro durante estados meditativos, contemplativos y de relajación. En la revisión de Cahn y Polich (2006) sobre estudios psicofisiológicos de la meditación se concluye que la práctica de la meditación afecta claramente la función del Sistema Nervioso Central. Los estudios de Delgado, Guerra, Perakakis y Vila, (2010) compararon índices de meta-cognición emocional, índices clínicos (preocupación, ansiedad, depresión, afecto positivo y negativo, problemas de salud) e índices fisiológicos (funcionamiento del Sistema Nervioso Autónomo y patrón respiratorio) entre un grupo entrenado en atención plena (meditación) y un grupo control entrenado en relajación progresiva. Los resultados mostraron que:

- a. Los índices clínicos mejoran de forma similar en ambos grupos.
- b. Los índices de meta-cognición emocional fueron superiores en el grupo de atención plena, reflejando la consecución de una mayor claridad y discriminación de sentimientos y emociones.
- c. Ambos grupos mejoraron el Sistema Nervioso Autónomo (índices de variabilidad cardíaca y tasa respiratoria), pero el grupo de atención plena mostró un patrón respiratorio más adaptativo, con una tendencia a reducir la ventilación.
- d. La respuesta cardíaca de defensa también mostró cambios más favorables en el grupo de entrenamiento de habilidades de atención plena, observándose una tasa cardíaca menos acelerada.

Esto supone que la atención plena frente a la relajación comprende “una meta-cognición emocional más adaptativa y unos mejores índices fisiológicos de regulación autonómica” (Delgado *et al.*, 2010).

5.1. Inteligencia emocional y bienestar psicológico

En los últimos años se han realizado varios estudios para observar la influencia de la IE en el bienestar psicológico de los alumnos, siguiendo la propuesta de Mayer y Salovey (1997). Dichos estudios en Estados Unidos demuestran que los alumnos con

mayor IE tienen menos síntomas físicos, menos ansiedad y depresión; tienen más estrategias de afrontamiento activo para solucionar problemas y menos pensamientos obsesivos. Además, cuando son expuestos a tareas estresantes de laboratorio, perciben los estresores como menos amenazantes y sus niveles de cortisol y de presión sanguínea son más bajos (Salovey, Stroud, Woolery y Epel, 2002, citado en Fernández-Berrocal y Ruiz, 2008). Las investigaciones realizadas con adolescentes españoles muestran que cuando se les divide en grupo en función de sus niveles de sintomatología depresiva, los estudiantes con un estado normal se diferenciaban de los clasificados como “depresivos” por una mayor claridad hacia sus sentimientos y por una mayor capacidad para regular sus emociones (Ibíd.).

5.2. Inteligencia emocional y relaciones interpersonales

Una alta IE nos posibilita ofrecer a los demás una información correcta de nuestro estado psicológico. Para que cada uno de nosotros seamos capaces de manejar el estado emocional de los otros, primero deberemos saber manejar los nuestros. Las personas con IE son más hábiles a la hora de percibir, comprender y manejar sus emociones pero también son capaces de extrapolar estas habilidades a las emociones de los demás.

Por esto es tan importante la IE, ya que juegan un papel fundamental en el establecimiento, mantenimiento y calidad de las relaciones interpersonales. Algunos estudios realizados han encontrado datos empíricos que apoyan la relación entre la IE y unas adecuadas relaciones interpersonales⁴.

5.3. Inteligencia emocional y conductas disruptivas

Los alumnos con baja IE son más impulsivos, y tienen peores habilidades interpersonales y sociales, lo cual favorece el desarrollo de diversos comportamientos antisociales. También se ha apuntado a que las personas con una menor IE se implican más en conductas autodestructivas tales como el consumo de tabaco (ver discusión completa en Fernández-Berrocal y Ruiz, 2008).

Los adolescentes que tienen mayor capacidad para manejar sus emociones son más capaces de afrontarlas en su vida diaria facilitando un mejor ajuste psicológico y teniendo así un menor riesgo de consumo abusivo de sustancias. En concreto, los

⁴ Ver los estudios de Brackett et al., 2006; Extremera y Fernández-Berrocal, 2004; López, Salovey, Cote, Beers, 2005, citados en Fernández-Berrocal y Ruiz (2008).

adolescentes con una mayor repertorio de competencias afectivas basadas en la comprensión, el manejo y la regulación de sus propias emociones no necesitan utilizar otro tipo de reguladores externos (por ejemplo, tabaco, alcohol y drogas ilegales) para reparar los estados de ánimo negativos provocados por la variedad de eventos vitales y acontecimientos estresantes a los que se exponen en esas edades (Ibíd.).

5.4. Inteligencia emocional y rendimiento académico

Las personas con escasas habilidades emocionales tienen más posibilidades de experimentar estrés y dificultades emocionales durante sus estudios y, en consecuencia, se beneficiarán más del uso de habilidades emocionales adaptativas que les permitan afrontar tales dificultades. La IE podría actuar como un moderador de los efectos de las habilidades cognitivas sobre el rendimiento académico (Fernández-Berrocal y Ruiz, 2008).

6. Una nueva manera de abordar la educación emocional

Hemos elegido el modelo de Linda Lantieri por dos motivos:

- 1) Es innovador, ya que conecta con otras ramas hasta ahora no abordadas por las propuestas de IE (*mindfulness* y resiliencia).
- 2) Porque se han realizado estudios experimentales que demuestran que su programa es efectivo.

6.1. Resiliencia y *mindfulness*

La resiliencia es la cualidad por la que algunas personas logran superar la adversidad y otras, no. Una mentalidad resiliente nos proporciona la fortaleza emocional que nos acompañará tanto en nuestros retos diarios como frente a los escollos más inesperados (Brooks y Goldstein, 2010.). La mentalidad resiliente se caracteriza por sentir que tenemos control sobre la vida propia, por la resistencia al estrés, una alta empatía, comunicación efectiva, habilidades interpersonales, resolución efectiva de conflictos, capacidad de establecer metas reales, saber aprender del éxito y del fracaso, ser compasivo, llevar una vida responsable basada en valores sensatos, y sentirse bien mientras ayudamos a los demás a sentir lo mismo (Ibíd., pp.19-21).

El mindfulness puede entenderse como atención y conciencia plena, como presencia atenta y reflexiva a lo que sucede en el momento actual. Pretende que la persona se centre en el momento presente de un modo activo, procurando no interferir ni valorar lo que se siente o se percibe en cada momento. Su principal utilidad, más allá de las técnicas concretas que ofrezca, tal vez sea el contrastar con una psicología que propugna el control, el bienestar, la eliminación del estrés, la ansiedad, etc., mediante procedimientos que, a falta de esa experimentación natural, pueden contribuir a perpetuarlos (Vallejo, 2006).

6.2. El Programa de Resiliencia Interna

El programa de Lantieri (2009) ayuda a los niños a:

- Relajar el cuerpo mediante la relajación muscular progresiva y un ejercicio de examen corporal.
- Tranquilizar la mente mediante un ejercicio de atención o conciencia plena.

En dicho proyecto se trabaja el aprendizaje social y emocional enseñando a entrenar la mente y controlar las emociones. Su aportación original reside en formar a las personas emocionalmente para que lo hagan intencionadamente, es decir, para que entrenen voluntariamente la mente, ya sea a través de la meditación o de lo que se denomina “el rincón de la paz” en las aulas: un sitio donde los niños pueden ir a estar en calma y centrar la atención (Lantieri y Greenberg, 2009).

No es muy conocido por el público general que Linda Lantieri inspiró a Daniel Goleman para escribir su libro *La inteligencia emocional* (Goleman, 1995). Y no es de extrañar que Goleman en agradecimiento le escribiera el prólogo a su libro sobre inteligencia emocional infantil y juvenil (Lantieri, 2009). Lantieri fue profesora y directora del instituto de Harlem, trabajó para el Ayuntamiento de Nueva York ayudando a superar diversos conflictos, en concreto, prestó sus servicios a profesores y alumnos de colegios cercanos al *World Trade Center* para que vencieran el trauma del 11-S. Ahora dirige *The Inner Resilience Program*, que ha enseñado a más de 10,000 alumnos a gestionar sus emociones, y que ya se ha implantado en seis centros españoles (Ferragut, 2011).

Lo que Lantieri plantea es ayudar a los alumnos a sentirse más seguros de sí mismos y a manejarse mejor con sus emociones. Lo hace de dos formas diferentes (Ibíd.):

- Creando un clima en clase en el que los niños se sientan emocionalmente a salvo, donde puedan hablar y sientan que la clase se preocupa por ellos.
- Trabajando para que sepan que se puede hablar sobre sentimientos.

Hay más de 230 estudios sobre cómo enseñar IE y social a los niños y han encontrado que los jóvenes tienen mejores actitudes pro-sociales, son más positivos y tienen menos comportamientos de riesgo (Lantieri, 2010). En concreto, los estudiantes en programas SEL obtienen del 11 al 17% mejores resultados académicos, y a los 18 años tienen una menor tasa de abandono escolar, un 20% menos de comportamientos violentos y un 40% menos de alcoholismo (Ibíd.).

Ayudando a los jóvenes de esta manera se trabaja la parte del cerebro relacionada con la regulación de la atención, de manera que cuando les ayudamos a centrar su atención son capaces de aprender mejor, ya que para aprender la capacidad de prestar atención es fundamental. Se trata, además, de entrenar a los niños y adolescentes para que sean capaces de focalizar y conectar los nuevos contenidos aprendidos con lo que ya conocen. Y cuando mejoran esta habilidad, mejoran su forma de aprender en todo, incluyendo matemáticas y lectura (Lantieri, 2009; 2010).

En definitiva, la atención es una habilidad que se puede aprender y cultivar. Cultivando la atención, se consiguen consecuencias positivas sobre la capacidad de concentración, el aprendizaje y, por tanto, mejora el rendimiento escolar y la inteligencia ejecutiva.

Lantieri propone métodos de relajación, basados en conseguir calmar la mente y el cuerpo mediante técnicas de meditación, yoga, o salidas a la naturaleza, Cualquier cosa que sirva para calmar, centrar la atención, y vencer el estrés resulta válido, ya sea una canción, un ejercicio de respiración o una dinámica de grupo. Aunque considera que primero hay que trabajar con los adultos para transmitir algo a los niños. (Lantieri, 2009.).

Esto último es un punto muy importante a tener en cuenta, ya que muchos programas de educación emocional infantil ignoran que para que éstos tengan éxito los adultos (padres y maestros) deben tener un cierto grado de concienciación y apertura emocional, que es necesario desarrollar previamente a la intervención educativa infantil.

CAPÍTULO III. Programa de Educación Emocional

7. Gestiona tus emociones de manera inteligente.



Ilustración elaborada a partir del video "mindfulness", disponible en <http://www.youtube.com/watch?v=V94gPLA7rw0>

Después de la labor de investigación acerca de los distintos estudios sobre la IE y el impacto que ésta tiene sobre el bienestar, ajuste psicológico y la calidad de las relaciones interpersonales, hemos elaborado un proyecto educativo que podría ponerse en práctica en un centro escolar de primaria. El objetivo del mismo es intentar mejorar el desarrollo de distintos aspectos o subcomponentes de la IE a lo largo de un curso académico. A partir de la revisión de fuentes secundarias se ha elaborado el material didáctico del proyecto que presentamos a continuación.

7.1. Contextualización

Cada vez más investigaciones sugieren que ayudar a los niños a desarrollar habilidades sociales y emocionales desde temprana edad afecta a su salud y bienestar a largo plazo. Los estudios señalan que su conducta y funcionamiento social y emocional comienzan a estabilizarse a los 8 años (Lantieri, 2009), y dicho comportamiento puede predecir su conducta y salud mental posterior. Por tanto, si antes y durante las primeras etapas de primaria aprenden a expresar sus emociones de forma constructiva y se implican en relaciones afectuosas y respetuosas, entonces es más probable que eviten la depresión, la agresividad y otros graves problemas de salud mental a medida que crezcan (Ibíd.).

Por lo tanto, para comenzar trabajaremos con los alumnos del primer ciclo de primaria, ya que practicar estos ejercicios les transmite tempranamente a los alumnos el mensaje de que valoramos sus capacidades interiores. Y por ello les resultará muy motivante

adentrarse en un mundo nuevo para ellos que podrán desarrollar en los años posteriores. Tenemos que tener en cuenta las características socioemocionales de los niños de esta edad (Lantieri, 2009, p. 61-63):

- Son curiosos por naturaleza, se asombran fácilmente y son muy entusiastas con lo que les rodea, por esto es posible que respondan de manera positiva, con interés y sinceridad a la idea de aprender algo nuevo.
- El cerebro de un niño pequeño cambia con las experiencias de su entorno. A esta edad se forman conexiones neuronales rápidamente, y las experiencias que les enriquecen tienen un efecto positivo sobre el desarrollo del cerebro.
- Los niños de esta edad pueden expresar lo que piensan y sienten si se les da tiempo, además poseen un nivel de autoconciencia que les permite valorarse a sí mismos.
- La aprobación de los maestros y su identificación con ellos son muy importantes para los niños de este ciclo.
- Es bueno realizar las actividades poco a poco para que no fracasen y se sientan satisfechos de su éxito, y satisfechos del apoyo que reciben del maestro.
- Hay que tener en cuenta que los niños de este ciclo pueden concentrarse en actividades que requieren silencio durante unos veinte minutos.

7.2. Objetivos

- Crear en los niños más conciencia y comprensión de sus emociones y sentimientos.
- Ayudar a los alumnos a identificar y comprender los sentimientos y pensamientos de los demás desarrollando la empatía y así poder resolver conflictos de manera pacífica.
- Habituarse a los niños a liberar la tensión física a través de la relajación del cuerpo.
- Enseñar al alumnado a mejorar su capacidad de atención y a aumentar la concentración.
- Mostrar a los niños como hacer frente a situaciones de estrés con mayor eficacia, creando una forma de respuesta más relajada y positiva a dichas situaciones.
- Ayudar a los alumnos a controlar sus pensamientos y dominar sus emociones sometiéndose en menor grado a pensamientos no deseados.

- Dar más oportunidades a los niños para comunicarse y comprenderse más profundamente.

7.3. Contenidos

- ✓ Creación de mayor autoconciencia y autocomprensión.
- ✓ Desarrollo de conciencia social y empatía.
- ✓ Relajación del cuerpo y liberación de la tensión física.
- ✓ Aumento de la concentración y capacidad de atención.
- ✓ Enfrentamiento a situaciones estresantes con mayor eficacia, creando una forma de respuesta más relajada y positiva a los factores de estrés.
- ✓ Control de los pensamientos, dominio de emociones y menor sometimiento a pensamientos no deseados.
- ✓ Aumento de las oportunidades para una comunicación y comprensión más profunda.

7.4. Metodología

Se utilizarán dos metodologías distintas para adecuarnos a los objetivos planteados con cada actividad. Así plantearemos:

- » Metodología Socializada: gran grupo, grupos colaborativos y trabajo en parejas.
- » Metodología individualizada: para que cada niño pueda desarrollarse y aprender en base a sus propias capacidades y así nosotros poder observar más detalladamente su evolución.

Independientemente del uso de estas dos metodologías, procederemos de la siguiente manera:

- » Fomentaremos el método de aprender a pensar, mediante preguntas los niños irán descubriendo por sí mismos los conocimientos o los retos propuestos por el profesor.

- » Será un método activo y participativo. Los alumnos participan activamente en diversas actividades, esperando que llegue su turno de palabra.
- » Trabajaremos también sobre la base de lo que ya conocen los alumnos. Su realidad más cercana.

Finalmente las claves para que el alumno esté motivado y mantenga la atención serán:

- Emplear estrategias de enseñanza-aprendizaje variadas y de corta duración.
- Cambiar de escenarios, dar la posibilidad a los alumnos de decorar la clase para evitar la monotonía, etc.
- Posibilitar que el alumno conozca la utilidad de lo que hace o debe interesarle.
- Ayudar a que el niño verbalice siempre cómo hace algo para saber en qué le puedes ayudar.

En el proceso de enseñanza-aprendizaje se ha tenido en cuenta a través de las actividades que presentaremos los principios que rigen la intervención educativa, como son los principios de actividad, juego, interés, socialización e individualidad que, bajo la construcción de un clima de seguridad y afecto, se intentará dar sentido y significatividad al aprendizaje, todo ello bajo un enfoque globalizador.

7.5. Recursos

- Ver en cada actividad.

7.6. Organización, secuenciación y temporalización

El espacio dedicado a la tutoría grupal semanal será el elegido para realizar este proyecto, ya que según González (2001, citado en Caruana, 2005, p41.) la estrategia más adecuada para desarrollar actividades de inteligencia emocional es hacer uso de un plan de acción tutorial (PAT). En concreto, a la hora trabajar este programa con nuestros alumnos alternaremos una tutoría sí y otra no a lo largo de un curso académico. Es decir, realizaremos la EE cada dos semanas, y dejaremos la tutoría restante para su labor originaria. De esta manera resulta un total de 15 horas anuales. Hemos valorado hacerlo en estas horas de tutoría grupal puesto que el currículo actual no contempla horas para este cometido, y es el único recurso disponible para hacerlo en el horario lectivo. Esta es la mejor manera, a nuestro juicio, de sortear las limitaciones que vienen dadas con la organización de contenidos lectivos.

7. 7. Propuesta de Evaluación para el programa

La evaluación del proyecto se realizará básicamente a través del análisis de las actividades realizadas y de los resultados observados a lo largo del desarrollo del proyecto, como puede ser la detección de mejoras en el comportamiento y el rendimiento de nuestros alumnos. Es decir, es necesario recoger con posterioridad a la realización de una actividad una breve evaluación de la misma que refleje en qué medida la actividad ha funcionado y se han conseguido los objetivos establecidos por la misma (ver hoja de seguimiento en el anexo B).

También es conveniente administrar antes y después del proyecto algunos de los instrumentos (que podrían ser adaptados específicamente para este proyecto) utilizados por Lantieri en sus estudios originales (Ver anexo C). Nos referimos, por ejemplo, al inventario de situaciones estresantes (*coping inventory for stressful situations*, CISS) de Endler y Parker (1990), y a la escala de conciencia de atención plena (*mindfulness attention awareness scale*, MAAS), de Brown y Ryan (2003), con el fin de analizar comparativamente los cambios producidos en los participantes. Ambos instrumentos han sido validados tanto en estudios internacionales como en población española: el MASS recientemente por Soler, Tejedor, Feliu-Soler, Pascual, Cebolla, Soriano, Álvarez y Pérez (2012), y el CISS, por Sánchez-Elvira (1997).

7. 8. Actividades del programa

Para comenzar cada sesión haremos un ejercicio de los propuestos en el modulo 1 de relajación y otro de atención plena, para liberar tensiones, relajarnos y concentrarnos. Una vez hecho esto, procederemos a realizar el ejercicio correspondiente a cada sesión del módulo 2.⁵

MODULO1. EJERCICIOS DE RELAJACIÓN:

1) PLACER

Objetivos:

- Crear en los niños más conciencia y comprensión de sus emociones y sentimientos.

⁵ Para realizar estas actividades me he basado en los libros de Lantieri (2009); Segura y Arcas (2006), López (2005), y en Web de la facultad de psicología UNAM (<http://www.psicol.unam.mx/profesionales/psic clinica/iem/descargas/InteligenciaEmocional.pdf>). Se ha hecho un uso tanto total (con modificaciones menores), como parcial, de diferentes actividades propuestas por los mencionados autores. En otras ocasiones hemos tomado simplemente algunas ideas de partida en el diseño de las actividades.

- Habituarse a los niños a liberar la tensión física a través de la relajación del cuerpo.
- Enseñar al alumnado a mejorar su capacidad de atención y a aumentar la concentración.
- Mostrar a los niños cómo hacer frente a situaciones de estrés con mayor eficacia, creando una forma de respuesta más relajada y positiva a dichas situaciones.
- Ayudar a los alumnos a controlar sus pensamientos y dominar sus emociones sometiéndose en menor grado a pensamientos no deseados.

Materiales:

- Silla donde sentarse.

Duración:

- 5 minutos.

Metodología:

- Metodología individualizada.

Instrucciones

Cierra los ojos, suelta los músculos y siente como pesan. Piensa en algo agradable del pasado o reciente. Vuelve a vivirlo con todos sus detalles: olores, sensaciones, sonidos, etc. Tómalo tu tiempo hasta volver a vivir el placer que originalmente lo provocó.

2) BOSTEZO

Objetivos:

- Habituarse a los niños a liberar la tensión física a través de la relajación del cuerpo.
- Enseñar al alumnado a mejorar su capacidad de atención y a aumentar la concentración.
- Mostrar a los niños cómo hacer frente a situaciones de estrés con mayor eficacia, creando una forma de respuesta más relajada y positiva a dichas situaciones.
- Ayudar a los alumnos a controlar sus pensamientos y dominar sus emociones sometiéndose en menor grado a pensamientos no deseados.

Materiales:

- Silla donde sentarse.

Duración:

- 5 minutos.

Metodología:

- Metodología individualizada.

Instrucciones

Cierra los ojos. Aspira contando hasta 10, siente como el aire pasa por tu nariz y garganta, y como al pasar el aire tu estómago se infla. Suspira fuerte. Haz con la boca y nariz los movimientos que se hacen cuando se bosteza. El bostezo va a venir de manera natural. No intentes reprimirlo, al contrario, amplía los movimientos.

3) DESCARGAR LA CÓLERA

Objetivos:

- Crear en los niños más conciencia y comprensión de sus emociones y sentimientos.
- Habituarse a los niños a liberar la tensión física a través de la relajación del cuerpo.
- Enseñar al alumnado a mejorar su capacidad de atención y a aumentar la concentración.
- Mostrar a los niños cómo hacer frente a situaciones de estrés con mayor eficacia, creando una forma de respuesta más relajada y positiva a dichas situaciones.
- Ayudar a los alumnos a controlar sus pensamientos y dominar sus emociones sometiéndose en menor grado a pensamientos no deseados.

Materiales:

- Silla donde sentarse.

Duración:

- 5 minutos.

Metodología:

- Metodología individualizada.

Instrucciones:

Cierra los ojos. Piensa que estás sólo, en calma. Afloja el cuello volviendo la cabeza de izquierda a derecha varias veces seguidas. Suelta el aire a fondo. Cuenta hasta cinco y aspira por la nariz contando hasta ocho, haz una mueca horrible, y ahora afloja la cara. Contráete como si tuvieras que levantar pesas y no respires. Ahora relájate y sopla, sonríe varias veces y date cuenta de la calma que acabas de experimentar.

4) RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

Objetivos:

- Crear en los niños más conciencia y comprensión de sus emociones y sentimientos.
- Habituarse a los niños a liberar la tensión física a través de la relajación del cuerpo.
- Enseñar al alumnado a mejorar su capacidad de atención y a aumentar la concentración.
- Mostrar a los niños como hacer frente a situaciones de estrés con mayor eficacia, creando una forma de respuesta más relajada y positiva a dichas situaciones.
- Ayudar a los alumnos a controlar sus pensamientos y dominar sus emociones sometiéndose en menor grado a pensamientos no deseados.

Materiales:

- No es necesario ningún material.

Duración:

- 7 minutos.

Metodología:

- Metodología individualizada.

Instrucciones:

Los alumnos se tumbarán en el suelo estirados con los brazos a lo largo del cuerpo y las piernas juntas y estiradas, los ojos cerrados y en silencio. Les daremos instrucciones para la relajación a través de esta historia:

“Una vez tumbados cerramos los ojos y respiramos lenta y profundamente, inspirando por la nariz y expirando por la boca sin hacer ruido; nos imaginamos que estamos en una playa; cogemos un puñado de arena con una mano y la apretamos fuerte; poco a poco la soltamos sintiendo como los granos resbalan entre los dedos; cogemos un puñado de arena con la otra mano y la apretamos fuerte; poco a poco la soltamos sintiendo como los granos resbalan entre los dedos; sentimos como el agua del mar nos toca los dedos de los pies y encogemos los dedos fuerte para que no estén fríos; notamos como el mar retrocede y soltamos los dedos lentamente; el mar vuelve a avanzar y ahora nos moja las piernas, así que encogemos las piernas fuerte sobre el tronco, sin mover nada más; el agua se retira y vamos estirando las piernas, estirando

más y más intentando llegar al agua; pero como no llegamos relajamos las piernas; como es de noche y estamos tumbados boca arriba vemos las estrellas y levantamos despacio un brazo hacia el cielo para intentar cogerlas; relajamos el brazo lentamente; lo intentamos con el otro brazo; y como no llegamos lo relajamos; el viento nos echa arena encima de la tripa y nos hace cosquillitas, así que la ponemos dura; el aire para y relajamos la tripita despacio;; sin abrir los ojos nos incorporamos hasta estar sentados; abrimos los ojos despacio; nos levantamos lentamente y nos vamos a nuestros sitios.” Cada “ ; ” es una pausa para prolongar las sensaciones de los niños.

MODULO1. EJERCICIOS DE ATENCIÓN PLENA:

1) IMAGINACIÓN

Objetivos:

- Habituarse a los niños a liberar la tensión física a través de la relajación del cuerpo.
- Enseñar al alumnado a mejorar su capacidad de atención y a aumentar la concentración.
- Mostrar a los niños cómo hacer frente a situaciones de estrés con mayor eficacia, creando una forma de respuesta más relajada y positiva a dichas situaciones.
- Ayudar a los alumnos a controlar sus pensamientos y dominar sus emociones sometiéndose en menor grado a pensamientos no deseados.

Materiales:

- Silla donde sentarse.

Duración:

- 5 minutos.

Metodología:

- Metodología individualizada.

Instrucciones:

Elije un objeto del aula. Observa su forma, su consistencia, su color, su olor, su temperatura, etc. ¿Para qué te sirve? ¿Qué funciones lógicas o ilógicas podría cumplir? ¿Cómo podrías jugar con ese objeto?

2) VEO-VEO

Objetivos:

- Enseñar al alumnado a mejorar su capacidad de atención y a aumentar la concentración.

Materiales:

- Silla donde sentarse.

Duración:

- 7 minutos.

Metodología:

- Metodología socializada.

Instrucciones:

Lo primero de todo, observad con atención. En este juego yo os voy a dar una pista de algo que estoy viendo y tenéis que intentar adivinar lo que es. Después seréis vosotros los que deis las pistas. Por ejemplo si me fijo en una pelota os diré: “veo-veo... algo redondo y naranja”, si no lo adivináis os seguiré dando pistas, pero tenéis que ser muy observadores porque el objetivo no es ganar ni perder sino darnos cuenta de lo que hay en el aula y observar muy atentamente todo lo que tenemos a nuestro alrededor. ¿Qué os ha parecido el juego? ¿Habéis descubierto algo en la habitación que no habíais visto antes? ¿Qué es?

3) COMER CONSCIENTEMENTE UNA UVA

Objetivos:

- Enseñar al alumnado a mejorar su capacidad de atención y a aumentar la concentración.

Materiales:

- Silla donde sentarse.
- 2 uvas por alumno (puede ser otro alimento si hay algún niño alérgico).
- Folios.
- Servilletas.

Duración:

- 5 minutos.

Metodología:

- Metodología individualizada.

Instrucciones:

Vamos a hacer algo que hacemos todos los días pero esta vez de una manera consciente. Tenéis dos uvas cada uno, podéis comer una antes de empezar el ejercicio. Ahora, concentrad toda vuestra atención en la segunda uva. Observadla con atención unos momentos y después cogedla. Describid la uva con palabras escribiéndolo en el folio. ¿Con qué palabras describirías la uva? ¿De qué color es? ¿De qué tamaño es? ¿Está dura o blanda? ¿Qué más puedes decir de ella?

Ahora meteros la uva en la boca y no la mordáis hasta que cuente cinco. Tocad y sentid la uva con la lengua. 1, 2, 3, 4, 5. Ahora masticadla lentamente hasta que cuento de nuevo cinco. 1, 2, 3, 4, 5. No la traguéis todavía, pensad ¿cómo sabe? De nuevo cuento cinco. 1, 2, 3, 4, 5. Y ahora podéis tragárosla. ¿Qué os ha parecido? ¿Qué ha pasado? ¿Qué habéis notado? ¿Ha sido fácil o difícil? ¿Por qué?

4) ESCUCHA CON ATENCIÓN:

Objetivos:

- Enseñar al alumnado a mejorar su capacidad de atención y a aumentar la concentración.

Materiales:

- Silla donde sentarse.
- Cd con música de la naturaleza.

Duración:

- 7 minutos.

Metodología:

- » Metodología individualizada.

Instrucciones:

Vamos a fijarnos en lo que pasa a cada momento, especialmente en los sonidos. Nos sentamos cómodamente y cerramos los ojos, inspiramos y soltamos varias veces. Vamos a poner toda nuestra atención en lo que vamos a oír. Cuando oigáis un sonido nuevo ponedle un nombre, por ejemplo si oís un pájaro que gorjea, pensad para vosotros en silencio “Pájaro...” Notad como entra el aire y sale, si escucháis una cascada podéis deciros a vosotros mismos “Agua...” inspirad profundamente y soltad, así sucesivamente.

MODULO 2. EJERCICIOS DEL PROGRAMA DE SEL

1) NUESTRO AULA

Objetivos:

- Crear en los niños más conciencia y comprensión de sus emociones y sentimientos.
- Ayudar a los alumnos a identificar y comprender los sentimientos y pensamientos de los demás desarrollando la empatía y así poder resolver conflictos de manera pacífica.
- Enseñar al alumnado a mejorar su capacidad de atención y a aumentar la concentración.
- Mostrar a los niños como hacer frente a situaciones de estrés con mayor eficacia, creando una forma de respuesta más relajada y positiva a dichas situaciones.
- Ayudar a los alumnos a controlar sus pensamientos y dominar sus emociones sometiéndose en menor grado a pensamientos no deseados.
- Dar más oportunidades a los niños para comunicarse y comprenderse más profundamente.

Materiales:

- Cartulina.
- Rotuladores

Duración:

- 40 minutos.

Metodología:

- » Metodología socializada.

Instrucciones:

Vamos a crear nuestras propias normas en las que todos estemos de acuerdo. Lo primero que vamos a hacer es pensar en problemas que suele haber en la clase y buscar soluciones para poderlos resolver pacíficamente.

Escucharemos las ideas de los niños y conforme a sus aportaciones crearemos una cartulina donde vendrán las normas que hayan decidido entre todos como por ejemplo, respetar el turno de palabra, dejar la clase recogida antes de irnos a casa, etc. Les ayudaremos si no se les ocurren cosas.

2) EL RINCÓN DE LA PAZ

Objetivos:

- Crear en los niños más conciencia y comprensión de sus emociones y sentimientos.
- Ayudar a los alumnos a identificar y comprender los sentimientos y pensamientos de los demás desarrollando la empatía y así poder resolver conflictos de manera pacífica.
- Habituarse a los niños a liberar la tensión física a través de la relajación del cuerpo.
- Enseñar al alumnado a mejorar su capacidad de atención y a aumentar la concentración.
- Mostrar a los niños cómo hacer frente a situaciones de estrés con mayor eficacia, creando una forma de respuesta más relajada y positiva a dichas situaciones.
- Ayudar a los alumnos a controlar sus pensamientos y dominar sus emociones sometiéndose en menor grado a pensamientos no deseados.
- Dar más oportunidades a los niños para comunicarse y comprenderse más profundamente.

Materiales:

- Mp3 con música relajante.
- Cascos de música.
- Cojines.
- Papel.
- Pinturas.
- Un rincón del aula.
- Fotografías.

Duración:

- El que el alumno necesite para utilizarlo.
- 20 minutos para crearlo.

Metodología:

- » Metodología socializada para crear el rincón entre todos.

Instrucciones:

Vamos a crear un rincón que se llamará el rincón de la paz, donde cada vez que estéis enfadados, agobiados, necesitéis relajaros o pensar podáis ir y escuchar música o pintar hasta que os sintáis calmados. Podemos decorarlo con lo que más os guste, fotos que os tranquilicen, dibujos, etc.

3) LA CARETA MENSAJERA

Objetivos:

- Crear en los niños más conciencia y comprensión de sus emociones y sentimientos.
- Ayudar a los alumnos a identificar y comprender los sentimientos y pensamientos de los demás desarrollando la empatía y así poder resolver conflictos de manera pacífica.
- Ayudar a los alumnos a controlar sus pensamientos y dominar sus emociones sometándose en menor grado a pensamientos no deseados.
- Dar más oportunidades a los niños para comunicarse y comprenderse más profundamente.

Materiales:

- Cartulina
- Rotuladores
- Tijeras

Duración:

- 20 minutos

Metodología:

- » Metodología socializada.

Instrucciones:

Disponemos la clase de tal manera que todos los alumnos puedan verse la cara y se les da una careta que hemos diseñado previamente con una expresión de alegría. Se pasa la careta de mano en mano preguntando ¿Cómo te sientes? El compañero contesta a la pregunta con una expresión facial y la respuesta dando motivos de porque se siente así.

4) SOLUCIONANDO PROBLEMAS

Objetivos:

- Crear en los niños más conciencia y comprensión de sus emociones y sentimientos.
- Enseñar al alumnado a mejorar su capacidad de atención y a aumentar la concentración.
- Mostrar a los niños como hacer frente a situaciones de estrés con mayor eficacia, creando una forma de respuesta más relajada y positiva a dichas situaciones.

- Ayudar a los alumnos a controlar sus pensamientos y dominar sus emociones sometiéndose en menor grado a pensamientos no deseados.
- Dar más oportunidades a los niños para comunicarse y comprenderse más profundamente.

Materiales:

- Dibujo para colorear.
- Pinturas.
- Bolígrafo

Duración:

- 40 minutos

Metodología:

- » Metodología individualizada.

Instrucciones:

Entregamos a cada niño un dibujo sencillo en blanco y negro y le pedimos que lo coloree, haciéndose unas preguntas mágicas y respondiéndolas por escrito. Las preguntas son las siguientes:

¿Qué tengo que hacer?

¿De cuántas maneras puedo hacerlo?

¿Cuál es la mejor?

Una vez que hayan acabado de colorear tienen que hacerse la última pregunta.

¿Cómo lo hice?

Queremos que sean ellos quienes se hagan las preguntas para que las internalicen y tomen como costumbre realizárselas en sus tareas.

5) IDENTIFICANDO EMOCIONES

Objetivos:

- Crear en los niños más conciencia y comprensión de sus emociones y sentimientos.
- Ayudar a los alumnos a identificar y comprender los sentimientos y pensamientos de los demás desarrollando la empatía y así poder resolver conflictos de manera pacífica.
- Enseñar al alumnado a mejorar su capacidad de atención y a aumentar la concentración.

- Dar más oportunidades a los niños para comunicarse y comprenderse más profundamente.

Materiales:

- 8 caras que expresen: alegría, tristeza, enfado, asombro, miedo, vergüenza, interés y aburrimiento.
- Folios.
- Bolígrafo

Duración:

- 40 minutos

Metodología:

- » Metodología individualizada y también socializada.

Instrucciones:

Entregamos a cada niño un folio con el dibujo de ocho caras en ocho estados de ánimo diferentes (1. alegría, 2. tristeza, 3. enfado, 4. asombro, 5. miedo, 6. vergüenza, 7. interés y 8. aburrimiento) y varias frases que ellos tienen que hacer corresponder con el sentimiento que les genera a ellos.

- Estoy viendo en la tele jugar a mi equipo favorito.
- Estoy de visita en una casa y una señora toca en el piano cosas que no entiendo.
- Veo por la calle a una mujer con barba.
- Dos niños me esperan para pegarme.
- Unos niños se ríen de mí y me doy cuenta que es porque se me ha roto el pantalón.
- Me voy a poner mi jersey favorito y se lo ha llevado mi hermano.
- Veo a mi amiga llorando porque se ha perdido su perro.
- El profesor dice que de todos los dibujos el mío le gusta un montón.
- Me hacen un regalo que quería en mi cumpleaños.
- Veo en la calle desde mi ventana un león.
- Voy a ir al cine a ver una película de aventuras muy emocionante.
- Casi me atropella un autobús.
- El profesor explica algo en voz monótona y no me entero.
- Estoy mirando que lleva mi compañero en la mochila y este me pilló.
- Veo una serie en la que muere el protagonista y lloro.

- Unos niños se ríen de un compañero mío porque tiene algo de sordera.

Una vez realizada la actividad, les pedimos que lean una frase y pongan el gesto de la emoción que les genera.

6) ¿JUSTO O INJUSTO?

Objetivos:

- Ayudar a los alumnos a identificar y comprender los sentimientos y pensamientos de los demás desarrollando la empatía y así poder resolver conflictos de manera pacífica.
- Enseñar al alumnado a mejorar su capacidad de atención y a aumentar la concentración.
- Mostrar a los niños cómo hacer frente a situaciones de estrés con mayor eficacia, creando una forma de respuesta más relajada y positiva a dichas situaciones.
- Dar más oportunidades a los niños para comunicarse y comprenderse más profundamente.

Materiales:

- 5 cajas verdes y 5 rojas
- Tarjetas con situaciones justas e injustas

Duración:

- 40 minutos

Metodología:

- » Metodología socializada.

Instrucciones:

Primero explicamos que puede haber soluciones seguras y eficaces pero que no sean justas, por ejemplo si me olvido el almuerzo en casa y se lo quito a un compañero, la solución es segura y eficaz pero no es justa.

Después dividimos la clase en grupos de 5 y a cada grupo les entregamos una caja de INJUSTO que puede ir pintada de rojo y una caja de JUSTO que puede ir pintada de verde. A cada niño se le entregan tarjetas de distintos casos y el grupo debe de leerlas y meterlas en la caja roja o verde según crean. Después pasamos por cada grupo y leemos las tarjetas poniendo en común todos los casos. Cuando todas las tarjetas están bien en un grupo se pide un aplauso, si hay alguna mal colocada se comenta y se pide también un aplauso. Tarjetas tipo:

- Ayudar a tus padres en su trabajo.
- Darle la mitad de tu bocadillo a un compañero que no tiene.
- Decir la verdad a tus padres, aunque te cueste un castigo.
- Invitar a tu cumpleaños a un compañero que te invitó al suyo.
- Cogerle a tu hermano un jersey sin permiso.
- Devolver manchado y estropeado un juguete que te prestaron.
- Robar dinero a alguien.
- No pedir mucho a los Reyes cuando no te has portado muy bien.
- Jugar con tu hermano pequeño para que tu madre pueda descansar.
- No dejar que tu hermano use nunca tu bicicleta.
- Ayudar en casa a poner la mesa y recogerla.
- Llevarle un vaso de agua a tu padre para que no se tenga que mover.
- Cambiar el canal de la tele cuando otra persona la está viendo.
- Agradecer a alguien el regalo que te ha hecho en el cumpleaños.

7) ¿AGRADABLE O DESAGRADABLE?

Objetivos:

- Crear en los niños más conciencia y comprensión de sus emociones y sentimientos.
- Ayudar a los alumnos a identificar y comprender los sentimientos y pensamientos de los demás desarrollando la empatía y así poder resolver conflictos de manera pacífica.
- Enseñar al alumnado a mejorar su capacidad de atención y a aumentar la concentración.
- Dar más oportunidades a los niños para comunicarse y comprenderse más profundamente.

Materiales:

- 5 cajas verdes y 5 rojas
- Tarjetas con sentimientos agradables y desagradables

Duración:

- 40 minutos

Metodología:

- » Metodología socializada.

Instrucciones:

Dividimos la clase en grupos de 5 y a cada grupo les entregamos una caja de SENTIMIENTOS DESAGRADABLES que puede ir pintada de rojo y una caja de SENTIMIENTOS AGRADABLES que puede ir pintada de verde. A cada niño se le entregan tarjetas de distintos sentimientos y el grupo debe de leerlas y meterlas en la caja roja o verde según crean. Después pasamos por cada grupo y leemos las tarjetas poniendo en común todos los casos. Cuando todas las tarjetas están bien en un grupo se pide un aplauso, si hay alguna mal colocada se comenta y se pide también un aplauso.

Una parte del debate puede ser que tengamos que sacrificarnos. Algunos alumnos dirán que es “agradable para el otro y desagradable para mí”, entonces les explicamos que si somos justos y generosos también debe de ser satisfactorio para nosotros. Tarjetas tipo:

- Sentir vergüenza.
- Sentirse querido.
- Sentirse contento.
- Sentirse ignorado.
- Sentirse odiado.
- Sentirse apreciado.
- Sentirse triste.
- Sentirse en paz.
- Sentirse enfadado.
- Sentirse feliz.
- Hacer trampas en un juego.
- Dar las gracias a alguien que te prestó algo.
- Tirar papeles al suelo para que la limpiadora los recoja.
- Acariciar a un niño pequeño porque se ha caído y está llorando.
- Ver a alguien escupir en la calle.
- Decirle a tu familia que tú pondrás la mesa.
- Dejar un partido para acompañar a tu madre al médico.
- Decirle a un amigo que su padre es un “gritón”.
- Darle un susto a alguien en la oscuridad.
- Tirar piedras a un animal.
- Ponerse ropa sucia para ir al colegio.

8) ACABA LA FRASE

Objetivos:

- Crear en los niños más conciencia y comprensión de sus emociones y sentimientos.

- Ayudar a los alumnos a identificar y comprender los sentimientos y pensamientos de los demás desarrollando la empatía y así poder resolver conflictos de manera pacífica.
- Enseñar al alumnado a mejorar su capacidad de atención y a aumentar la concentración.
- Dar más oportunidades a los niños para comunicarse y comprenderse más profundamente.

Materiales:

- Fotocopias de frases incompletas

Duración:

- 40 minutos

Metodología:

- » Metodología individualizada y socializada.

Instrucciones:

Se le entrega a cada alumno una fotocopia con unas frases que deben de rellenar individualmente y luego ponerlas en común. Frases:

- | | |
|--|--|
| - El día más feliz de mi vida fue... | - A quien más admiro es... |
| - El día más triste de mi vida fue... | - Lo que más miedo me da es... |
| - Lo que más me gusta es... | - Me pone triste... |
| - Lo que menos me gusta es... | - Me pone contento... |
| - Mis vacaciones favoritas son... | - Cuando me enfado me siento... |
| - Lo mejor de mí es... | - Cuando perdono me siento... |
| - Lo peor de mí es... | - Cuando me perdonan me siento... |
| - Lo que más me gusta de los demás es... | - Cuando se enfadan conmigo me siento... |
| - Lo que menos me gusta de los demás es... | |

Después de acabar las frases individualmente y haberlas puesto en común les preguntaremos cuál es para ellos la más importante, si creen que es importante que el grupo se conozca bien, etc.

9) MI CASA IDEAL

Objetivos:

- Ayudar a los alumnos a identificar y comprender los sentimientos y pensamientos de los demás desarrollando la empatía y así poder resolver conflictos de manera pacífica.
- Enseñar al alumnado a mejorar su capacidad de atención y a aumentar la concentración.
- Mostrar a los niños como hacer frente a situaciones de estrés con mayor eficacia, creando una forma de respuesta más relajada y positiva a dichas situaciones.
- Ayudar a los alumnos a controlar sus pensamientos y dominar sus emociones sometiéndose en menor grado a pensamientos no deseados.
- Dar más oportunidades a los niños para comunicarse y comprenderse más profundamente.

Materiales:

- Folios
- Pinturas

Duración:

- 40 minutos

Metodología:

- » Metodología individualizada y socializada.

Instrucciones:

Se les pide a los alumnos que imaginen su casa ideal, dónde estaría, en la playa, en la montaña... cuál sería el clima, sería un edificio, un chalet, etc. Después de imaginarla deberán pintarla y exponer cual es su casa ideal y porque les gusta así.

Más adelante formamos grupos de cinco personas y les pedimos que entre los 5 diseñen la casa ideal del grupo. Posteriormente les preguntaríamos quién viviría a gusto allí, si se han respetado los gustos de todos, si han cedido, cómo se han sentido al quitarles algo de su gusto, etc.

10) YO SOY ASÍ

Objetivos:

- Crear en los niños más conciencia y comprensión de sus emociones y sentimientos.

- Ayudar a los alumnos a identificar y comprender los sentimientos y pensamientos de los demás desarrollando la empatía y así poder resolver conflictos de manera pacífica.
- Enseñar al alumnado a mejorar su capacidad de atención y a aumentar la concentración.
- Ayudar a los alumnos a controlar sus pensamientos y dominar sus emociones sometiéndose en menor grado a pensamientos no deseados.
- Dar más oportunidades a los niños para comunicarse y comprenderse más profundamente.

Materiales:

- Bolígrafo
- Fotocopias de las características

Duración:

- 40 minutos

Metodología:

- » Metodología individualizada y socializada.

Instrucciones:

Les entregamos a los alumnos un folio con una serie de características que podemos tener todos y les pedimos que marquen una X en las palabras que crean que les definen. Al final les preguntaremos de qué están más orgullosos y en qué desearían ser diferentes. Fomentaremos una actitud positiva para cambiar lo que no les guste de ellos. Características:

- | | |
|----------------|---------------|
| ● Valiente | ● Egoísta |
| ● Alegre | ● Estúpido |
| ● Desobediente | ● Generoso |
| ● Grosero | ● Educado |
| ● Obediente | ● Bueno |
| ● Enfadado | ● Malo |
| ● Fuerte | ● Sucio |
| ● Débil | ● Limpio |
| ● Listo | ● Caprichoso |
| ● Inseguro | ● Desastroso |
| ● Perezoso | ● Inteligente |
| ● Orgullosa | ● Cuidadoso |

11) FLORES PARA TODOS

Objetivos:

- Crear en los niños más conciencia y comprensión de sus emociones y sentimientos.
- Ayudar a los alumnos a identificar y comprender los sentimientos y pensamientos de los demás desarrollando la empatía y así poder resolver conflictos de manera pacífica.
- Dar más oportunidades a los niños para comunicarse y comprenderse más profundamente.

Materiales:

- Bolígrafo
- Cartulinas de colores
- Tijeras

Duración:

- 40 minutos

Metodología:

- » Metodología individualizada y socializada.

Instrucciones:

Cada alumno dispondrá de una cartulina de color donde dibujará tantos pétalos como alumnos haya. Después de dibujarla procederá a cortarla y pondrá su nombre detrás. Cada flor pasará por todos los compañeros, y cada compañero tendrá que escribir una característica positiva del compañero que sea la flor. Una vez hecho esto, veremos que es lo que más se ha repetido de cada compañero y afianzaremos esta cualidad positiva en el alumno.

12) NUESTRA HISTORIA

Objetivos:

- Crear en los niños más conciencia y comprensión de sus emociones y sentimientos.
- Ayudar a los alumnos a identificar y comprender los sentimientos y pensamientos de los demás desarrollando la empatía y así poder resolver conflictos de manera pacífica.
- Enseñar al alumnado a mejorar su capacidad de atención y a aumentar la concentración.

- Mostrar a los niños cómo hacer frente a situaciones de estrés con mayor eficacia, creando una forma de respuesta más relajada y positiva a dichas situaciones.
- Ayudar a los alumnos a controlar sus pensamientos y dominar sus emociones sometiéndose en menor grado a pensamientos no deseados.
- Dar más oportunidades a los niños para comunicarse y comprenderse más profundamente.

Materiales:

- Bolígrafo
- Folio

Duración:

- 40 minutos

Metodología:

- » Metodología socializada.

Instrucciones:

Se dispone a la clase en grupos de 5 personas. Se eligen 5 palabras al azar de un periódico, o libro, y con esas 5 palabras cada grupo tiene que crear una historia. Una vez creada la historia, se les pregunta si les ha gustado la historia, si ven lo diferentes que son, si han hablado todos, si ha sido difícil, si se han dejado hablar todos, si escuchaban al resto, etc.

Se trata de hacerles ver que todos somos distintos y tenemos nuestra forma de pensar pero que hablando podemos llegar a un acuerdo y conseguir algo muy bonito. Si se han enfadado a la hora de crear la historia, hacerles ver que tienen que pensar que todas las aportaciones son válidas, y que unas veces cederán unos y otras veces otros, y que es por esto que si esta vez no nos ha tocado a nosotros nos tocará la siguiente, y debemos reconocer la aportación del resto gustosamente.

13) RESOLVIENDO EL PROBLEMA

Objetivos:

- Crear en los niños más conciencia y comprensión de sus emociones y sentimientos.
- Ayudar a los alumnos a identificar y comprender los sentimientos y pensamientos de los demás desarrollando la empatía y así poder resolver conflictos de manera pacífica.
- Habituarse a los niños a liberar la tensión física a través de la relajación del cuerpo.

- Enseñar al alumnado a mejorar su capacidad de atención y a aumentar la concentración.
- Mostrar a los niños cómo hacer frente a situaciones de estrés con mayor eficacia, creando una forma de respuesta más relajada y positiva a dichas situaciones.
- Ayudar a los alumnos a controlar sus pensamientos y dominar sus emociones sometiéndose en menor grado a pensamientos no deseados.
- Dar más oportunidades a los niños para comunicarse y comprenderse más profundamente.

Materiales:

- Pizarra
- Tiza

Duración:

- 40 minutos

Metodología:

- » Metodología individualizada y socializada.

Instrucciones:

Pedimos a los alumnos que nos expongan problemas que se suelen dar entre compañeros y los anotamos en la pizarra.

Les preguntamos qué actitud suelen tomar ante dicha situación, qué harían para solucionarlo, si suelen ayudar o ignorar el tema, etc.

Entre todos buscamos distintas soluciones óptimas en las que todos estemos de acuerdo, como pueden ser respirar profundamente, intentar dialogar con la otra persona, ponernos en su lugar, etc. para recordarlas la próxima vez y actuar de esa manera.

14) ¿QUÉ PODEMOS CONTROLAR?

Objetivos:

- Crear en los niños más conciencia y comprensión de sus emociones y sentimientos.
- Ayudar a los alumnos a identificar y comprender los sentimientos y pensamientos de los demás desarrollando la empatía y así poder resolver conflictos de manera pacífica.
- Enseñar al alumnado a mejorar su capacidad de atención y a aumentar la concentración.

- Mostrar a los niños cómo hacer frente a situaciones de estrés con mayor eficacia, creando una forma de respuesta más relajada y positiva a dichas situaciones.
- Ayudar a los alumnos a controlar sus pensamientos y dominar sus emociones sometiéndose en menor grado a pensamientos no deseados.
- Dar más oportunidades a los niños para comunicarse y comprenderse más profundamente.

Materiales:

- Pizarra
- Tiza

Duración:

40 minutos

Metodología:

- » Metodología individualizada y socializada.

Instrucciones:

Les planteamos a los niños distintas situaciones anotándolas en la pizarra y les pedimos que nos digan en qué situaciones creen que tenemos poco control o mucho control. Situaciones:

- Nuestro padre pierde el trabajo
- Nuestro amigo cambia de ciudad por el trabajo de sus padres
- Vamos al parque por la tarde
- Se aproxima la fecha de un examen importante

¿Qué podemos hacer en estas situaciones?

Les comentamos que aunque algunas situaciones están fuera de nuestro control como por ejemplo que enferme un familiar, lo que sí podemos hacer es cuidarle. Siempre podemos controlar cómo actuar.

15) ME ENFADO O ME SIENTO MOLESTO**Objetivos:**

- Crear en los niños más conciencia y comprensión de sus emociones y sentimientos.

- Ayudar a los alumnos a identificar y comprender los sentimientos y pensamientos de los demás desarrollando la empatía y así poder resolver conflictos de manera pacífica.
- Habituarse a los niños a liberar la tensión física a través de la relajación del cuerpo.
- Enseñar al alumnado a mejorar su capacidad de atención y a aumentar la concentración.
- Mostrar a los niños cómo hacer frente a situaciones de estrés con mayor eficacia, creando una forma de respuesta más relajada y positiva a dichas situaciones.
- Ayudar a los alumnos a controlar sus pensamientos y dominar sus emociones sometiéndose en menor grado a pensamientos no deseados.
- Dar más oportunidades a los niños para comunicarse y comprenderse más profundamente.

Materiales:

- Pizarra
- Tiza
- Folio
- Bolígrafo

Duración:

- 40 minutos
-

Metodología:

- » Metodología individualizada y socializada.

Instrucciones:

- Les pedimos a los niños que piensen en una situación molesta y acaben las siguientes frases:
 - Me enfado cuando los demás...
 - Siento que mi enfado es...
 - Cuando los demás se enfadan conmigo me siento...
 - Siento que el enfado de los demás es...
 - Me siento con respecto a la persona que me ha molestado...
 - En el futuro debería comportarse...
 - Si se comporta de esta manera...

Les damos las siguientes estrategias para la próxima vez que se sientan así:

- Si piensas lo que vas a decir... te saldrán las cosas bien.
- Si hablas con tranquilidad... los demás te entenderán bien.
- Si te enfadas y te detienes a respirar... evitarás un conflicto.
- Si defiendes tus derechos... tendrán que respetarte.
- Si respetas el turno de palabra... aprenderás a conversar bien.

CAPITULO IV. Comentarios Finales

8. Conclusiones y Prospectiva

Poco a poco está aumentando en los centros educativos, y en los profesores, la conciencia de que además de una educación cognitiva es necesario trabajar con las emociones para contribuir a la educación integral del alumnado, y así aumentar su bienestar psicológico, sus relaciones interpersonales y su éxito académico. Pero no debemos trabajarlo como algo aislado sino como parte del amplio abanico de variables que conforman el éxito de una persona. Por tanto, hay una considerable labor por hacer de formación en este área, y es precisamente esta falta de concienciación una de las principales dificultades que vencer a la hora de convencer a las instituciones educativas de la necesidad poner en marcha un proyecto de EE.

En definitiva, debemos resaltar la necesidad de seguir investigando y aplicando programas que trabajen la IE en nuestro país, como el emprendido por la Institución Educativa SEK en colaboración con la Universidad Camilo José Cela, de la mano de Linda Lantieri y la Fundación Redes para la Ciencia de Eduard Punset. Se trata de un programa extenso de gestión emocional, cuyos resultados han sido validados empíricamente en EEUU por la organización CASEL (siglas en ingles para Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning), y que nos ha servido en gran medida para inspirarnos a la hora de elaborar este pequeño proyecto presentado en nuestro trabajo de fin de grado.

Sin duda, una de las dificultades que podemos encontrarnos a la hora de emprender una iniciativa de este tipo es la necesidad de evaluar estas intervenciones en materia de EE y SEL, y poder contar con datos empíricos que demuestren su grado de validez. Es decir, dado el abanico de programas emocionales que los docentes podemos encontrar es conveniente considerar cuáles de ellos han evaluado de manera rigurosa sus resultados. Aquí nos hemos decantado por la aproximación que a nuestro juicio cumple con estos requisitos que es, como ya hemos mencionado, la de Lisa Lantieri.

Limitaciones del proyecto

Tal y como señalan muchas voces educativas, es imprescindible que el profesorado pueda completar su formación en competencias emocionales y disponer de los recursos necesarios para así poder trabajar correctamente con sus alumnos en el aula. Es decir,

no basta con proponer simplemente actividades para los alumnos sino que es necesario implicar al profesorado y las familias. En este sentido, una de las limitaciones de este estudio es que nos hemos centrado en el plan tutorial orientado al alumno, y hemos relegado a un segundo plano los cursos de alfabetización emocional para el profesorado o padres que deberían de ponerse en marcha previamente o en paralelo a las sesiones infantiles.

No deberíamos olvidar que la educación debe de incorporar las innovaciones en neurociencia y en materia educativa. Por tanto, es necesario abrir un puente entre ambas disciplinas que permita un diálogo fluido entre los profesionales de ambos campos. En este trabajo hemos intentado hacernos eco de algunos de estos descubrimientos, especialmente aquellos relacionados con la gestión emocional, la inteligencia ejecutiva y la atención plena. Pero sin duda queda un campo enorme por explorar que, por las limitaciones propias de un trabajo de este tipo, no hemos cubierto en nuestro proyecto.

Esto nos lleva examinar otros de los objetivos que nos habíamos propuesto: el de detectar posibles dificultades a la hora de hacer una programación de este tipo. El primer obstáculo a vencer es la elección de actividades, ya sean originales o tomadas de la literatura, ya que en una situación ideal éstas deberían ser valoradas por expertos, y pasar ciertos controles para asegurar que funcionan en el aula. Sin embargo en este proyecto que presentamos no hemos hecho un estudio piloto y nos hemos guiado tan solo por nuestro juicio, y la literatura consultada. Esto se une al hecho de que, en efecto, los docentes tenemos una formación limitada en materia de educación emocional, y sería deseable por tanto contar con el apoyo de personal psicológico especializado. Por ejemplo, sería muy útil contar con apoyo a la hora de diseñar en mayor profundidad la fase de evaluación, sobre todo en cuanto a instrumentos y análisis de datos se refiere.

Prospectiva

En definitiva, esperamos que los próximos años nos deparen nuevos hallazgos en el ámbito educativo que justifiquen la necesidad de integrar en el currículo el desarrollo de la IE. Las escuelas parecen ser el lugar idóneo para fomentar estas habilidades que contribuirán a un mayor bienestar personal y social, dado el tiempo que los alumnos pasan en los centros escolares, las situaciones de interacción social que el entorno educativo proporciona, y la figura carismática que muchos maestros ejercen sobre los niños. Tal y como señalábamos al principio de este trabajo la escuela debe ser un

contexto que asegure el desarrollo integral y la mentalidad resiliente de todos los alumnos. Pero para ello debe traspasar la función meramente cognoscitiva que tradicionalmente se le ha asignado, y convertirse en un espacio que posibilite el establecimiento de relaciones sanas, positivas y resilientes.

9. Referencias bibliográficas

- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, Vol. 21. N^o1., 7-43.
- Blakmore, S.J. y Frith, U. (2007). *Como aprende el cerebro. Las claves para la educación*. Barcelona: Ariel.
- Brooks, R. y Goldstein, S. (2010). *El poder de la resiliencia*. Barcelona: Paidós.
- Brown KW, Ryan RM. . (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *J Pers Soc Psychol* , 84(4): 822– 48.
- Cahn, B.R., y Polich, J. (2006). Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. *Psychological Bulletin* 132, 180-211.
- Carpena, A. (2010). Desarrollo de las competencias emocionales en el marco escolar. *CEE Participación Educativa*, 15., 40-57.
- Caruana, A. (2005). *Programa de educación emocional para la prevención de la violencia - 2º ciclo de ESO. CEFIRE*. Elda, España: Grupo aprendizaje emocional.
- Caruana, A. (2007). *Programa de educación emocional y prevención de la violencia. Primer ciclo de ESO*. Alicante. Conselleria d'Educació.: Grupo aprendizaje emocional.
- Cohen, J. (2003). *La inteligencia emocional en el aula. Proyectos, estrategias e ideas*. Capital Federal, Argentina.: Troquel, S.A.
- Delgado, L.C., Guerra, P., Perakakis, P. y Vila, J. (2010). La meditación "mindfulness" o de atención plena como tratamiento de la preocupación crónica: Evidencia psicofisiológica. *Ciencia cognitiva* 4:3, 73-75.
- Delval, J. (1999). *Aprender en la vida y en la escuela*. Madrid: Morata.
- Domínguez, P. (2004). Intervención educativa para el desarrollo de la inteligencia emocional. *Fáisca, Revista de altas capacidades*. N^o 11, 47-66.
- Endler, N.S., Parker, J.D.A. (1999). *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual (Revised Edition)*. Toronto, *Multi-Health Systems*.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2002). La evaluación de la inteligencia emocional en el aula como factor protector de diversas conductas problema: violencia, impulsividad y desajuste emocional. En F.A. Muñoz, B. Molina y F. Jiménez (Eds.), . *Actas del I congreso Hispanoamericano de Educación y Cultura de Paz*, (págs. 599-605). Granada: Universidad de Granada.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista electrónica de investigación educativa*. Vol.6, Núm.2, 363-382.
- Fernández-Berrocal, P. y Ruiz, D. (2008). La inteligencia emocional en la Educación. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*. N^o 15, Vol 6 (2), 421-436.
- Ferragut, M. (20 de Marzo de 2011). 'Los colegios parecen fábricas: entrenan, no educan'. *Diario de Mallorca*.

- Gardner, H. (1983). *Frames of mind*. New York: Basic Books.
- Gardner, H. (1995). *Siete inteligencias. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Hernández, P. (2000). *Enseñanza de valores socioafectivos en un escenario constructivista: bienestar subjetivo e inteligencia intrapersonal*. Madrid: Pirámide.
- Lantieri L. y Greenberg M. (20 de Diciembre de 2009). Meditación y aprendizaje. (E. Punset, Entrevistador)
- Lantieri, L. (Junio, 2010). Cultivando la inteligencia emocional a través del aprendizaje socioemocional. *National Geographic, cerebro y Emociones*, 67-73.
- Lantieri, L. (2009). *Inteligencia emocional infantil y juvenil*. Madrid: Aguilar.
- López, E. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 153-167.
- Marina, J.A. (2012). *La inteligencia ejecutiva*. Barcelona: Editorial Planeta, S.A.
- Obiols, M. (2005). Diseño, desarrollo y evaluación de un programa de educación emocional en un centro educativo. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 137-152.
- Olvera, Y. y Domínguez, B. (29 de Julio de 2007). Recuperado el 12 de Abril de 2012, de www.psicol.unam.mx/profesionalespsic clinica/iem/descargas/inteligenciaEmocional.pdf
- Palomero, J.E. (2005). La Educación Emocional, una revolución pendiente. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 9-13.
- Pérez, L. y Beltrán, J. (2006). Dos décadas de <<Inteligencias Múltiples>>: Implicaciones para la Psicología de la educación. *Papeles del Psicólogo*. Vol. 27 (3), 147-164.
- Rehbein, A. (2007). *Despierta la inteligencia emocional en los niños*. Bogotá, Colombia.: AUnoA.
- Salovey, P. y Mayer, J. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition, and personality*, 9(3).
- Sánchez, D. (2010). Planteamientos colaborativos en la didáctica de la composición desde modelos procesuales. *Revista electrónica de estudios filológicos nº 20*, 1-18.
- Sánchez, J. (2010). La competencia emocional en la escuela: una propuesta de organización dimensional y criterial. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete, Nº 25*, 79-96.
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G. & Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness based cognitive therapy for depression: A new approach for preventing relapse*. New York: Guilford.
- Segura, M. y Arcas, M. (2006). *Relacionarnos bien. Programa de competencia social para niños y niñas de 4 a 12 años*. Madrid: Narcea, S.A.
- Soler, J., Tejedor, R., Feliu-Soler, A., Pascual, J.C., Cebolla, A., Soriano, J., Álvarez, E., Pérez, V. (2012). Psychometric properties of Spanish version of Mindful attention Awareness Scale (MAAS). *Actas Españolas de Psiquiatría 2012 Jan-Feb; 40 (1)*, (págs. 19-26).
- Teruel, M.P. (2000). La inteligencia emocional en el currículo de la formación inicial de los maestros. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, nº 38*, 141-152.

- Tirapu, J. P. (2007). ¿Qué es la teoría de la mente? *Revista de Neurología*, 44 (8), 479-489.
- Trujillo, M.M. y Rivas, L.A. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *INNOVAR. Revista de Ciencias Administrativas y Sociales*, 9-24.
- Vallejo, M.A. (2006). Mindfulness. *Papeles del psicólogo*, 92-99.

10. Anexos

A) Glosario

Autoconsciencia: o conocimiento de sí mismo; permite ser cada vez más hábil en auto observarse y en reconocer los propios sentimientos tal como se van produciendo.

Autocontrol: o dominio de los propios sentimientos, nos ayuda a irlos manejando de forma cada vez más apropiada, canalizándolos o dándoles salida adecuada según los casos. Conocer mejor qué ocultan tras de sí los sentimientos nos permite, por ejemplo, encontrar caminos para afrontar mejor los miedos, las angustias, el dolor y la tristeza.

Coficiente intelectual: también conocido como cociente intelectual, es un número que resulta de la realización de una evaluación estandarizada que permite medir las habilidades cognitivas de una persona en relación con su grupo de edad.

Como estándar, se considera que el CI medio en un grupo de edad es 100. Esto quiere decir que una persona con un CI de 110 está por encima de la media entre las personas de su edad. Lo más normal es que la desviación típica de los resultados sea de 15 o 16 puntos, ya que las pruebas se diseñan de tal forma que la distribución de los resultados sea aproximadamente una distribución normal. Se considera superdotados a aquellos que se sitúan por encima del 98% de la gente.

Desarrollo cognitivo: crecimiento que tiene el intelecto en el curso del tiempo, la maduración de los procesos superiores de pensamiento desde la infancia hasta la adultez.

Desarrollo emocional: se refiere al proceso por el cual el niño construye su identidad (su yo), su autoestima, su seguridad y la confianza en sí mismo y en el mundo que lo rodea, a través de las interacciones que establece con sus pares significativos, ubicándose a sí mismo como una persona única y distinta. A través

de este proceso el niño puede distinguir las emociones, identificarlas, manejarlas, expresarlas y controlarlas. Es un proceso complejo que involucra tanto los aspectos conscientes como los inconscientes.

Desarrollo moral: se entiende como el avance cognitivo y emocional que permite a cada persona tomar decisiones cada vez más autónomas y realizar acciones que reflejen una mayor preocupación por los demás y por el bien común.

Educación emocional: es una innovación educativa que se justifica en las necesidades sociales. La finalidad es el desarrollo de competencias emocionales que contribuyan a un mejor bienestar personal y social.

Empatía: puede describirse como la sensibilidad hacia los sentimientos y preocupaciones de los demás, como la capacidad de “ponerse en su lugar”, de entender su punto de vista. Permite apreciar cuán diferente puede ser la forma de sentir de la gente sobre las cosas.

Habilidades sociales: o competencia social, facilitan un control efectivo de las relaciones interpersonales al irnos haciendo más hábiles en entender el sentido de los actos de los demás y en saber influir con nuestra conducta en ellos.

Inteligencia: la habilidad a través de la cual los individuos son capaces de comprender cosas complejas y de enfrentar y resolver ciertas complicaciones a través del razonamiento; de acuerdo a la capacidad de cada persona se dice que es más o menos inteligente que otra.

Inteligencia ejecutiva: la inteligencia que toma decisiones y que sabe aplicar el resto de los recursos (los intelectuales y los emocionales) para conseguir metas a largo plazo que es lo que organiza todo el talento humano. Se encarga de hacer proyectos, tomar decisiones, utilizar los conocimientos, gestionar las emociones, mantener el esfuerzo, aplazar la recompensa, realizar metas a largo plazo. En ella tiene su origen la libertad humana.

Inteligencia emocional: incluye habilidades como percepción de los sentimientos (propios y de las emociones del entorno), utilización de las emociones (dominar los sentimientos con el fin de facilitar una actividad cognitiva), entendimiento de las emociones (comprender el lenguaje de los sentimientos y reconocer cómo

evolucionan en el tiempo) y control de las emociones (habilidad para manejar los sentimientos propios en función de las necesidades, para alcanzar las metas que se ha propuesto).

Ley del efecto: es una ley sobre el comportamiento de corte conductista. Según esta ley, las respuestas que sean seguidas (contigüidad) de consecuencias reforzantes serán asociadas al estímulo y tendrán mayor probabilidad de ocurrencia cuando el estímulo vuelva a aparecer. Por el contrario, si la respuesta al estímulo va seguida de una consecuencia aversiva, la asociación será más débil, con lo que la probabilidad de ocurrencia será menor.

Mindfulness: es una capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento. Es la práctica de la autoconciencia. Puede entenderse como atención y conciencia plena.

Motivación: es una habilidad fundamental que nos permite encauzar las emociones al servicio de las consecuciones, al hacernos capaces de demorar las recompensas y de controlar nuestros impulsos. Es decir, aumenta nuestra capacidad de esforzarnos por aquello que nos importa y de sentirnos más capaces de conseguirlo.

Resiliencia: es la capacidad que tiene una persona de recuperarse frente a la adversidad para seguir proyectando el futuro.

B) Ficha de seguimiento

Tabla 1. Adaptado de Caruana, 2005.

Etapa	Curso	Fecha tutoría	Tutor/a
Claridad de la explicación/instrucciones			
Desarrollo			
Alumnado al que va dirigido			
Respuesta del alumnado			
Adecuación de materiales			
Duración			
Otras observaciones			

C) Instrumentos de Medición MASS y CISS

1. Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)

Experiencias cotidianas

Instrucciones: abajo encontrarás una serie de enunciados sobre tu experiencia cotidiana. Usando una escala del 1 al 6 indica cómo de frecuente o infrecuente te ocurre cada experiencia. Por favor, contesta de acuerdo a la que realmente refleje tu experiencia en lugar de como debería ser ésta. Trata cada ítem de manera individual

1	2	3	4	5	6
Casi Siempre	Muy Frecuente	Más o menos Frecuente	Más o Menos Infrecuente	Muy Infrecuente	Casi Nunca

MASS Puntuación

Para calcular la puntuación simplemente sume la puntuación obtenida en los 15 ítems. Puntuaciones altas reflejan niveles altos de predisposición a la atención plena.

1. Podría sentir una emoción y no ser consciente de ella hasta más tarde	1	2	3	4	5	6
2. Rompo o derramo cosas por descuido, por no poner atención, o por estar pensando en otra cosa.	1	2	3	4	5	6
3. Encuentro difícil estar centrado en lo que está pasando en el presente.	1	2	3	4	5	6
4. Tiendo a caminar rápido para llegar a dónde voy, sin prestar atención a lo que experimento durante el camino.	1	2	3	4	5	6
5. Tiendo a no darme cuenta de sensaciones de tensión física o incomodidad, hasta que realmente captan mi atención.	1	2	3	4	5	6
6. Me olvido del nombre de una persona tan pronto me lo dicen por primera vez.	1	2	3	4	5	6
7. Parece como si “funcionara en automático” sin demasiada consciencia de lo que estoy haciendo.	1	2	3	4	5	6
8. Hago las actividades con prisas, sin estar realmente atento a ellas.	1	2	3	4	5	6
9. Me concentro tanto en la meta que deseo alcanzar,	1	2	3	4	5	6

que pierdo contacto con lo que estoy haciendo ahora para alcanzarla.						
10. Hago trabajos o tareas automáticamente, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.	1	2	3	4	5	6
11. Me encuentro a mi mismo escuchando a alguien por una oreja y haciendo otra cosa al mismo tiempo.	1	2	3	4	5	6
12. Conduzco “en piloto automático” y luego me pregunto por qué fui allí.	1	2	3	4	5	6
13. Me encuentro absorto acerca del futuro o el Pasado	1	2	3	4	5	6
14. Me descubro haciendo cosas sin prestar atención.	1	2	3	4	5	6
15. Pico sin ser consciente de que estoy comiendo	1	2	3	4	5	6

2) Escala de Afrontamiento (CISS: Coping Inventory for Stressful Situations)

Al no poder acceder libremente a la versión completa presentamos una versión reducida, el CISS-21, que también ha sido validada por distintos estudios.

Consta de 21 ítems con escalas de 5 puntos.

Unos 7 ítems evalúan las estrategias de afrontamiento centrado en la tarea (T), es decir, los esfuerzos por resolver el problema mediante algún plan. Otros 6 ítems se centran en las estrategias centradas en la emoción (E), o acciones y pensamientos que intentan paliar las consecuencias emocionales de las situaciones. Los 6 ítems restantes valoran las estrategias de distracción/escape (D).

1. Me gusta tomarme tiempo libre y evadirme de la situación (D)
2. Me centro en el problema y veo cómo puedo resolverlo (T)
3. Me culpo por haberme metido en un berenjenal (E)
4. Me mimo con mi comida favorita o golosina (D)
5. Me siento ansioso ante la posibilidad de no poder enfrentarme a ello (E)
6. Pienso cómo resolví problemas similares (T)
7. Visito a un amigo (D)
8. Determino un plan de acción y lo sigo (T)
9. Me compro algo (D)
10. Me culpo por ser demasiado emocional ante la situación (E)

11. Trabajo para entender la situación (T)
12. Me enfado mucho (E)
13. Tomo medidas para corregir lo que no funciona inmediatamente (T)
14. Me culpo por no saber qué hacer (E)
15. Paso tiempo con una persona especial o mejor amigo (D)
16. Pienso sobre lo que ha pasado y aprendo de mis errores (T)
17. Desearía poder cambiar lo que ha pasado o como me siento (E)
18. Me voy fuera a por una golosina (D)
19. Analizo mi problema antes de reaccionar (T)
20. Me centro en mis defectos (E)
21. Llamo a un amigo (D)

T = Afrontamiento centrado en la Tarea

E = Afrontamiento centrado en la Emoción

A = Evitación del enfrentamiento por Distracción