

Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

Programa basado en la inteligencia
emocional para proporcionar
herramientas para el control del estrés en
alumnos/as de 1º de E.P.

Trabajo fin de grado presentado por:	Verónica Blanco Méndez
Titulación:	Grado de Maestro de Educación Primaria
Línea de investigación:	Propuesta de intervención
Director/a:	Blanca Tejero Claver

Ciudad: Lugo
Fecha: 5 de julio de 2013
Firmado por: Verónica Blanco Méndez

CATEGORÍA TESAURO: Pedagogía experimental y Psicología de la educación

NDICE

1.	INTRODUCCIÓN.	1
1.1.	<i>Objetivo general.</i>	2
1.2.	<i>Objetivos específicos.</i>	2
2.	MARCO TEÓRICO.	3
2.1.	<i>Justificación.</i>	3
2.2.	<i>Inteligencia emocional.</i>	4
2.3.	<i>Ansiedad y control del estrés.</i>	5
2.4.	<i>Relación entre inteligencia emocional y control del estrés.</i>	6
2.5.	<i>Cuestiones relativas a este grupo de edad.</i>	8
3.	MARCO METODOLÓGICO.	10
3.1.	<i>Objetivos.</i>	10
3.1.1.	<i>Objetivo general.</i>	10
3.1.2.	<i>Objetivos específicos.</i>	10
3.2.	<i>Hipótesis.</i>	10
3.3.	<i>Diseño experimental y tipo de investigación.</i>	10
3.4.	<i>Población y muestra.</i>	12
3.5.	<i>Instrumentos y técnicas de recogida de datos.</i>	13
3.6.	<i>Procedimiento.</i>	14
3.7.	<i>Justificación de las actividades.</i>	15
4.	MARCO EMPÍRICO.	18
4.1.	<i>Descripción de las actividades.</i>	18
4.2.	<i>Recogida y análisis de datos.</i>	25
5.	CONCLUSIONES Y PROSPECTIVA.	35
5.1.	<i>Conclusiones.</i>	35
5.2.	<i>Prospectiva.</i>	37

6. BIBLIOGRAFÍA.	39
7. ANEXO.	41

ÍNDICE DE TABLAS Y ESQUEMAS

Tabla 1: <i>Diseño experimental</i>	11
Tabla 2: Variables de la investigación	11
Tabla 3: <i>Objetivos de las actividades</i>	12
Tabla 4: <i>Temporalización de las actividad</i>	12
Tabla 5: <i>Programa de actividades</i>	15
Tabla 6: <i>Datos actividad 1</i>	26
Tabla 7: <i>Datos actividad 2</i>	27
Tabla 8: <i>Datos actividad 3</i>	28
Tabla 9: <i>Datos actividad 4</i>	29
Tabla 10: <i>Datos actividad 5</i>	30
Tabla 11: <i>Datos actividad 6</i>	31
Tabla 12: <i>Datos actividad 7</i>	32
Tabla 13: <i>Datos actividad 8</i>	33
Tabla 14: <i>Datos programa de actividades</i>	34
Esquema 1: <i>Procedimiento 1</i>	14

RESUMEN

La presente propuesta de intervención consiste en un programa de actividades basado en la inteligencia emocional, aplicado a escolares de primero de Educación Primaria, con el objetivo de proporcionarles herramientas para el control del estrés. La metodología utilizada es la Investigación-acción, combinando el método cuantitativo y cualitativo. Se ha aplicado un pretest antes de la intervención y un posttest después de la misma. Los resultados obtenidos apuntan a que los alumnos, tras haber puesto en práctica el programa de actividades, disponen de más herramientas para el control del estrés.

Palabras clave: Inteligencia emocional, estrés, técnicas de relajación, atención plena, Educación Primaria.

1. INTRODUCCIÓN.

El tema investigado en la presente propuesta de intervención versa sobre la posibilidad de proporcionar herramientas a los alumnos/as de 1º de E.P. para controlar el estrés, a través de la puesta en práctica de un programa de actividades basado en la inteligencia emocional.

La razón por la cual se ha elegido este tema de investigación es que el centro educativo donde se realiza el estudio presta una especial importancia al desarrollo de la inteligencia emocional de sus discentes, fundamentalmente a la parte de resolución de conflictos y habilidades sociales. Sin embargo, durante mi estancia en la escuela como maestra de prácticas, he detectado que la disponibilidad de herramientas de los escolares para controlar el estrés puede ser susceptible de mejora.

Lo que se pretende con este trabajo fin de grado es centrar la atención en la adquisición o no de estas herramientas, y no tanto en el nivel de estrés que padecen los estudiantes. Así, este programa de actividades basado en la inteligencia emocional está dirigido a todo tipo de alumnos de 1º de E.P., los que están sometidos a estrés, como terapia, y los que no lo están, como prevención.

La metodología de investigación educativa empleada es la Investigación-acción, combinando el método cualitativo fenomenológico con el método cuantitativo cuasiexperimental.

Antes de iniciar el programa de actividades y teniendo en cuenta el objetivo general del trabajo de investigación, se presenta un pretest a los escolares en el que se analiza su disponibilidad de herramientas para controlar el estrés antes de la intervención.

Durante la puesta en práctica del programa de actividades, se comprueba que cada una de ellas cumpla sus objetivos específicos, ya que estos nos conducirán a la consecución del objetivo general planteado.

Concluido el programa de actividades, se aplica un postest a los mismos estudiantes en el que se analiza la disponibilidad de herramientas para controlar el estrés después de la intervención.

El trabajo fin de grado está estructurado de la siguiente manera.

En el primer capítulo, se realiza una *introducción* del informe, incluyendo las razones de la elección del tema investigado, lo que se pretende con la investigación, la

metodología utilizada, los objetivos perseguidos y una breve descripción de la estructura del trabajo.

El segundo capítulo describe el *marco teórico*. Incluye una justificación de la propuesta de intervención y describe conceptos como la inteligencia emocional, la ansiedad y el control del estrés, la relación entre inteligencia emocional y control del estrés y cuestiones relativas a este grupo de edad (6-7 años).

En el tercer capítulo, se desarrolla el *marco metodológico* indicando los objetivos, la hipótesis, el diseño experimental y tipo de investigación, la población y muestra, los instrumentos y técnicas de recogida de datos, el procedimiento seguido y la justificación de las actividades.

El cuarto capítulo hace referencia al *marco empírico*, donde se especifica la descripción de las actividades y la recogida y análisis de datos.

En el quinto capítulo, se establecen las conclusiones y prospectivas que se plantean para el presente trabajo fin de grado.

El sexto capítulo consiste en una *bibliografía* que enumera los libros o escritos en los que se apoya la elaboración del documento.

El informe concluye con el séptimo capítulo de *anexos*, con material complementario para la mejor comprensión del mismo.

1.1. Objetivo general.

El objetivo general que se plantea en esta investigación consiste en: “Proporcionar herramientas a los alumnos/as de 1º de E.P. para controlar el estrés, a través de un programa de actividades basado en la inteligencia emocional”.

1.2. Objetivos específicos.

Los objetivos específicos que conducirán a la consecución del objetivo general son:

- Saber identificar las emociones.
- Comprender cómo se siente el cuerpo en estado relajado y estresado.
- Fortalecer la autoestima.
- Aprender a respirar profundamente.
- Potenciar la atención plena.
- Relajarse con la relajación muscular progresiva.

2. MARCO TEÓRICO.

2.1. Justificación.

Si nos preguntamos qué sabemos del estrés en la escuela, podemos remontarnos al 1983, cuando el psicólogo, Reiner Kemmler, en su obra *Autogenes Training für Kinder, Jugendliche und Eltern/Relajación para niños y adolescentes, el Entrenamiento Autógeno*, afirmaba que cada vez se les exigía más a los niños durante su desarrollo y educación. En su opinión, esto provocaba la pérdida de su equilibrio y dificultaba su éxito escolar.

En la misma línea, Goleman, en su libro *Emotional Intelligence/Inteligencia Emocional* (1995) afirmaba que igual que el siglo XX se había caracterizado por ser la Era de la Ansiedad, el siglo XXI parecía anunciar la llegada de la Era de la Melancolía, emergiendo un nuevo concepto como el de depresión infantil.

Ya en la actualidad, Linda Lantieri, en *Building Emotional Intelligence/La inteligencia emocional infantil y juvenil* (2008), considera que hoy en día, los niños llevan una vida cada vez más estresada, víctimas del ritmo vertiginoso de los adultos y sometidos a una constante presión para alcanzar el éxito académico, convirtiéndose la escuela en una importante fuente de estrés.

La siguiente pregunta que se nos plantea es cómo se combate el estrés en la escuela. Para resolver esta cuestión, nos centramos en la encuesta que se incluye en el ya nombrado libro de Linda Lantieri (2008), realizada a 875 niños de Estados Unidos de entre 9 y 13 años, a los que se les preguntaba qué cosas les provocaba estrés y qué estrategias conocían para controlarlo. Sus respuestas fueron las siguientes: primero, las notas, el colegio y los deberes; segundo, la familia; y tercero, los amigos, compañeros, habladurías y burlas. Las estrategias que utilizaban para combatir el estrés resultaron ser: jugar, escuchar música y ver la televisión o entretenerse con un videojuego¹.

La justificación de esta propuesta de intervención se deriva de la necesidad detectada en el marco teórico tras la lectura de los resultados de esta encuesta que evidencian la necesidad de proporcionar herramientas a los niños para que puedan controlar el estrés.

Las investigaciones que se incluyen en el presente marco teórico apuntan a que es posible combatir el estrés a través de programas basados en la inteligencia emocional, pero la aportación que se pretende realizar con esta propuesta de intervención es la de

¹ http://Kidshealth.org/parent/emotions/feelings/kids_stress.html

estudiar la posibilidad real de proporcionar herramientas a los alumnos/as para que sean capaces de controlar el estrés desde una temprana edad (6-7 años) de manera autónoma, con o sin la presencia de un adulto, en la escuela, en sus hogares o en cualquier otro lugar durante su vida cotidiana.

En consecuencia, el trabajo se centrará en la adquisición o no de estas herramientas, y no tanto en el nivel de estrés que padecen los discentes. Así, el programa de actividades basado en la inteligencia emocional que incluye esta investigación podrá ser puesto en práctica tanto por niños estresados, como terapia, como por los que no lo están, como prevención.

Para fundamentar el trabajo de investigación planteado, se ha partido, principalmente, de dos autores de referencia: Daniel Goleman, psicólogo y redactor científico del New York Times, profesor en Harvard y editor del Psychology Today; y Linda Lantieri, experta en aprendizaje social y emocional, resolución de conflictos e intervención en situaciones de crisis, directora de The Inner Resilience Program, una de las fundadoras de Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL) y cofundadora del Resolving Conflict Creatively Program (RCCP).

2.2. Inteligencia emocional.

El concepto de inteligencia emocional surge con Salovey y Mayer (1990) en su artículo científico Emotional Intelligence, en el que se define la inteligencia emocional como la habilidad para manejar las emociones y los sentimientos, para discriminar entre ellos y dirigir así las propias acciones y pensamientos.

Asimismo, en 1994, se funda la organización CASEL (Consortium for the Advancement of Social and Emotional Learning / Colaboración para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional) con el objetivo de potenciar la educación emocional y social a través de programas SEL (Social and Emotional Learning /Aprendizaje Social y Emocional). Entre sus fundadores se encuentran Daniel Goleman, Eileen Rockefeller Growald, Timothy Shriver, Linda Lantieri, Mark Greenberg y David Sluyter. El aprendizaje social y emocional (SEL) se basa en la adquisición de cinco competencias: La conciencia de uno mismo, la autogestión, la conciencia social, las habilidades de relación y la toma de decisiones.

Pero no será hasta 1995, con la publicación de *Emotional Intelligence* de Daniel Goleman, cuando el término de inteligencia emocional experimente una espectacular difusión. En su libro, Goleman contrasta la inteligencia emocional con la inteligencia

general, apoyando la idea de que la primera es tan importante o más que la segunda y que las competencias emocionales pueden aprenderse.

Goleman (1995), hace referencia a la obra de Howard Gardner, *Frames of Mind* (1983) y su Teoría de las Inteligencias Múltiples, donde Gardner afirma que no sólo existe un único tipo de inteligencia sino, al menos, siete variedades: Lingüística, lógico-matemática, musical, kinestésica, espacial, interpersonal e intrapersonal.

De igual modo, Goleman (1995) afirma que Salovey organiza las inteligencias personales de Gardner en cinco competencias, en las que Goleman basará su trabajo: El conocimiento de las propias emociones, el control de las mismas, la automotivación, la empatía y el control de las relaciones.

Publicaciones posteriores irán desarrollando el concepto de inteligencia emocional como la de Mayer, Salovey y Caruso, 2000; Mayer y Salovey, 1997, 2007, donde se estructura la inteligencia emocional en cuatro ramas interrelacionadas: La percepción emocional, la facilitación emocional del pensamiento, la comprensión emocional y la regulación emocional.

2.3. Ansiedad y control del estrés.

Si hablamos de ansiedad, ya en 1995, Daniel Goleman, en su obra *Emotional Intelligence*, centraba su atención en el estudio de la preocupación como núcleo fundamental de la ansiedad, basándose en la investigación realizada por Thomas Borkovec y Elizabeth Roemer (1993).

Aunque la ansiedad había resultado útil para la supervivencia del hombre durante su proceso evolutivo, porque lo predisponía para afrontar el peligro anticipándose a él y buscando posibles soluciones, el problema surge cuando la preocupación se convierte en crónica, reiterativa y no proporciona soluciones positivas.

Borkovec y sus colaboradores opinan que la ansiedad se manifiesta de dos formas distintas: una cognitiva (los pensamientos preocupantes) y otra somática (los síntomas fisiológicos típicos de la ansiedad como el sudor, la tensión muscular o el aumento del ritmo cardíaco). Sin embargo, el estudio apunta a que el círculo vicioso de la preocupación puede detenerse cambiando el foco de atención. Para ello, Borkovec elaborará un sencillo método que se estructura en tres partes.

El paso inicial consiste en *tomar conciencia de uno mismo* para reconocer el primer acceso de preocupación lo antes posible. Esta es una de las bases teóricas que justifican

la presencia de las actividades 1 y 2 descritas en el apartado denominado Marco Empírico que se incluye en el presente trabajo fin de grado. El objetivo de estas actividades consiste en aprender a identificar las emociones y comprender cómo se siente el cuerpo cuando está estresado, respectivamente.

En el segundo paso, Borkovec incluye el *aprendizaje de técnicas de relajación*. Esta base teórica fundamenta y justifica la elección de las actividades 4, 5, 6, 7 y 8 de respiración abdominal, atención plena y relajación muscular progresiva, descritas en dicho apartado de Marco Teórico.

El tercer paso al que se refiere Borkovec, consiste en la adopción de una *postura crítica* frente a las creencias que alimentan la preocupación, que permita reflexionar sobre lo que se piensa y lo que se siente. En este sentido, todas las actividades del programa basado en la inteligencia emocional incluyen un momento de reflexión con los alumnos.

Según Borkovec, la combinación entre atención y reflexión crítica puede servir para reducir la activación neurológica que sustenta la ansiedad moderada, inhibiendo el impulso límbico que reaviva la preocupación.

Por otro lado, Goleman (1995) define el estrés como la ansiedad inoportuna y desproporcionada ocasionada por las presiones de la vida y hace referencia a investigaciones como la de Bruce McEwen (1993), Sheldon Cohen y Stephen Manuck en las que se afirma que el estrés y la ansiedad pueden afectar a la memoria, debilitar el sistema inmunológico y provocar efectos negativos sobre el sistema cardiovascular. Por este motivo, las técnicas de relajación también se han utilizado para aliviar síntomas de alguna enfermedad crónica, proporcionando a los pacientes la posibilidad de controlar sus sensaciones y evitar un empeoramiento al reducir su estrés y angustia emocional.

2.4. Relación entre inteligencia emocional y control del estrés.

Planteando la difícil tarea de relacionar inteligencia emocional y control de estrés, lo primero en lo que centramos nuestra atención es en el prólogo del libro de Linda Lantieri, *Inteligencia emocional infantil y juvenil* (2008), donde Daniel Goleman hace constar la importancia del aprendizaje social y emocional en la vida de los niños, basándose en un metanálisis de más de cien estudios que demuestra que los alumnos que habían recibido este tipo de aprendizaje mejoraban su capacidad para tranquilizarse, se desenvolvían mejor y aprendían con más eficacia. Esta base teórica sirve de fundamento para justificar la elección de la inteligencia emocional como herramienta para controlar el estrés.

En este libro, su autora Linda Lantieri (2008) hace referencia a la técnica de relajación MBSR (Reducción del estrés basada en la Atención Plena / Mindfulness – Based Stress Reduction) de Jon Kabat-Zinn, fundador del Programa de Reducción del Estrés en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts.

Durante la práctica de la atención plena, la persona permanece inmóvil. Mientras su mente divaga, simplemente observa hacia dónde se dirigen sus pensamientos, sin emitir ningún juicio para, finalmente, devolver la atención a su respiración, que sirve como anclaje de la experiencia.

Las investigaciones demuestran que practicar la atención plena de forma regular, ya sea como meditación o para prestar total atención a las actividades cotidianas (comer, pasear, vestirnos...), potencia el sistema inmunológico, reduce el estrés y constituye una estrategia eficaz de relajación.

En este sentido, Jon Kabat realiza un estudio en 2001 con personas que no presentan problemas médicos de importancia pero que están sometidos a estrés diario. Durante tres meses practican, de forma constante, yoga y meditación con atención plena y examen corporal. Al finalizar, se descubre que estas personas han reducido los síntomas médicos en un 46%, la angustia psicológica en un 44% y el estrés a los problemas diarios en un 24%.

Más tarde, Kimberley Shonert-Reichl, de la Universidad de Columbia, observó que los niños que practicaban la atención plena estaban más atentos en clase, eran menos desafiantes, menos agresivos y decían tener más emociones positivas. Del mismo modo, Susan Smalley, directora del Centro de Investigación de la Conciencia y la Atención Plena, de la Universidad de California, tras un estudio con adolescentes con trastorno de déficit de atención con hiperactividad (TDAH), comprobó que el aprendizaje de técnicas de atención plena disminuye la ansiedad y potencia la capacidad para concentrarse.

De nuevo, esta base teórica justifica la inclusión de las actividades 5, 6 y 7 descritas en el apartado de Marco Empírico, como estrategias para controlar el estrés.

En cuanto a la técnica de Respiración Abdominal, que justifica la presencia de la actividad 4 como herramienta de control del estrés, descrita en el apartado de Marco Empírico, se extrae del libro de Maurice Elías, Steven Tobias y Brian Friedlander, *Educación con inteligencia emocional* (1999). Esta técnica consiste en inspirar profundamente por la nariz, llevando todo el aire hacia el vientre mientras se cuenta hasta cinco, retenerlo

mientras se cuenta hasta dos y espirar por la boca contando hasta cinco. Linda Lantieri, en su obra *Inteligencia emocional infantil y juvenil* (2008) hace referencia a esta técnica y afirma que la respiración abdominal o diafragmática ayuda a liberar el estrés, aumentar la relajación y la conciencia.

Otro método de relajación, que justifica y fundamenta la introducción de la actividad 8 de nuestra propuesta de intervención como posible herramienta para combatir el estrés, es la Relajación Muscular Progresiva, que nace del trabajo de Edmund Jacobson, en su libro *Progressive Relaxation* (1938). Esta técnica se basa en tensar y relajar los grupos de músculos principales, al tiempo que se pone atención a las sensaciones en cada una de las partes del cuerpo. Linda Lantieri (2008) considera que esta puede ser una estrategia muy eficaz para reducir la ansiedad.

Y por qué nos interesa tanto la relajación, además de porque reduce el estrés porque, como dice Gael Lindenfield en su libro *Self Esteem/La autoestima* (1995), entre las cualidades más importantes de las personas con una autoestima sólida y positiva, se encuentra la tranquilidad y la relajación que desprenden, lo que les permite enfrentarse a los retos más difíciles y temidos. Estas personas, tras haber superado un periodo de gran tensión, eligen siempre tomarse un descanso para recuperar su serenidad y calma. En la presente investigación se ha decidido introducir la actividad 3 descrita en el apartado de Marco Empírico, para fomentar la autoestima del alumno y convertirla en una herramienta que le ayude a combatir el estrés con eficacia.

2.5. Cuestiones relativas a este grupo de edad.

Los niños, a la edad de 5 a 7 años, presentan una gran capacidad de asombro y una curiosidad natural para conocer al mundo, como constata Linda Lantieri, en su libro *Inteligencia emocional infantil y juvenil* (2008). Esto les puede predisponer de forma positiva a aprender a relajar el cuerpo y sosegar la mente.

En esta etapa, ya pueden expresar sus pensamientos y sentimientos a través de las palabras y poseen capacidad para emitir juicios de valor sobre su persona.

A esta edad, se adaptan de buen grado a las rutinas, por lo que la introducción de actividades de relajación en su vida cotidiana puede ser bien aceptada. El tiempo aproximado de concentración en una tarea que requiera silencio es de unos veinte minutos.

Por su parte, Daniel Goleman, en el prólogo de dicho libro, explica que la corteza prefrontal del cerebro se moldea durante la infancia a través de la experiencia y que es en ella donde se encuentran tanto los circuitos que inhiben los impulsos emocionales perjudiciales, como los circuitos necesarios para prestar atención, concentrarse y relajarse. Por tanto, los niños que no poseen estrategias para reducir su ansiedad, no dispondrán de la misma capacidad de atención para aprender o para resolver problemas.

3. MARCO METODOLÓGICO.

3.1. Objetivos.

Los objetivos de la investigación son los siguientes:

3.1.1. Objetivo general.

Proporcionar herramientas a los alumnos/as de 1º de E.P. para controlar el estrés, a través de un programa de actividades basado en la inteligencia emocional.

3.1.2. Objetivos específicos.

- Saber identificar las emociones.
- Comprender cómo se siente el cuerpo en estado relajado y estresado.
- Fortalecer la autoestima.
- Aprender a respirar profundamente.
- Potenciar la atención plena.
- Relajarse con la relajación muscular progresiva.

3.2. Hipótesis.

La hipótesis que se plantea es: “Si los alumnos/as de 1º de E.P. realizan el presente programa de actividades basado en la inteligencia emocional, adquieren herramientas para controlar el estrés”.

3.3. Diseño experimental y tipo de investigación.

En base a lo establecido en el manual de Bernardo Carrasco, J. y Calderero Hernández, J.F.: *Aprendo a investigar en educación* (2007), la metodología de investigación educativa que se emplea en este estudio es la *Investigación-acción* puesto que su objetivo radica en el trabajo ordinario del agente educativo y su finalidad es aplicar las conclusiones obtenidas a un escenario real que se considera mejorable. Este tipo de metodología combina el *Método cualitativo fenomenológico* con el *Método cuantitativo cuasiexperimental*.

La metodología cualitativa persigue describir e interpretar los fenómenos educativos desde la perspectiva de los participantes o personas investigadas. El método fenomenológico analiza lo subjetivo. Se centra en cómo las personas comprenden los significados de lo que sucede (Patton, 1990). Esta metodología resulta adecuada para investigar cuestiones escolares como interpretaciones, percepciones o sentimientos de los participantes.

En el Método cuantitativo cuasiexperimental, el investigador es el que manipula la variable independiente (V.I.) para observar qué efectos se producen en la variable dependiente (V.D.), pero sin controlar las variables extrañas (V.E.) como se haría en el método experimental. Es decir, que los efectos producidos en la V.D. pueden ser debidos no solo a la V.I. sino, también, a otras variables extrañas que no se controlan. Esta deficiencia de control puede compensarse realizando múltiples mediciones y observaciones durante la investigación. El método cuasiexperimental está más indicado que el experimental en escenarios educativos naturales donde es frecuente no poder modificar la estructura de los grupos ni elegir la muestra al azar.

El tipo de diseño empleado en este estudio es el *diseño cualitativo* y el *diseño cuasiexperimental de grupo único*, con pretest y postest o sólo con postest:

Número de Actividad	1	2	3	4	5	6	7	8
Diseño cualitativo	NO	NO	NO	SI	SI	SI	SI	NO
Diseño cuasiexperimental de grupo único	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI
Con pretest	SI	SI	SI	SI	NO	NO	NO	SI
Con postest	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI

Tabla 1: Diseño experimental

Con el objetivo de comprobar la hipótesis establecida, se determinan las siguientes variables en la investigación cuantitativa cuasiexperimental:

VARIABLE DEPENDIENTE (EFECTO)	VARIABLE INDEPENDIENTE (CAUSA)
Adquisición de herramientas para el control del estrés.	Programa de actividades de I.E.

Tabla 2: Variables de la investigación

La V.I. se refiere a la idea de causa y es el factor que el investigador manipula de forma intencionada para estudiar los efectos producidos en la V.D.

Por otro lado, la V.D. es la característica que surge o se modifica cuando el investigador manipula la V.I. y se refiere a los efectos producidos por los cambios de la V.I.

Durante la puesta en práctica de las actividades, se comprueba si cada una de ellas cumple su objetivo específico, lo que conducirá a la consecución del objetivo general que se ha planteado.

ACTIVIDAD	OBJETIVO
Actividad 1	Saber identificar las emociones.
Actividad 2	Comprender cómo se siente el cuerpo en estado relajado y estresado.
Actividad 3	Fortalecer la autoestima.
Actividad 4	Aprender a respirar profundamente.
Actividad 5	Potenciar la atención plena.
Actividad 6	
Actividad 7	
Actividad 8	Relajarse con la relajación muscular progresiva.
Programa de actividades basado en la inteligencia emocional.	Proporcionar herramientas a los alumnos/as de 1º de E.P. para controlar el estrés.

Tabla 3: Objetivos de las actividades

Cada sesión tiene una duración aproximada de 50 minutos. En total han sido necesarias 11 sesiones. La temporalización de las mismas se detalla en la siguiente tabla:

ABRIL 2013						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	2 Actividad 1	3 Actividad 2	4 Actividad 3	5 Actividad 3	6 ----	7 ----
8 Actividad 3	9 Actividad 3	10 Actividad 4	11 Actividad 5	12 Actividad 6	13 ----	14 ----
15 Actividad 7	16 Actividad 8					

Tabla 4: Temporalización de las actividad

3.4. Población y muestra.

La población o conjunto de sujetos sobre los que se realiza la investigación se corresponde con la totalidad de los alumnos/as de 1º de E.P., es decir, 11 niños/as de 6 a 7 años del centro educativo Galén, situado en la periferia de la ciudad de Lugo, dentro de la Comunidad Autónoma de Galicia.

La puesta en marcha de esta escuela privada, laica y mixta, parte de la iniciativa de la Promotora Educativa Lucense S.L.L., impulsora económica de su proyecto, hace aproximadamente 11 años. Su enseñanza engloba desde la Educación Infantil hasta el Bachillerato (de 3 a 18 años).

Entre los principios y valores que se promueven en el centro se encuentra el respeto a la libertad, igualdad, justicia, democracia, solidaridad y dignidad humana, sin asumir religión o ideología alguna.

En este colegio, se presta especial interés a la educación personalizada, la diversidad, la igualdad de oportunidades entre géneros, la integración del alumno en la sociedad, el respeto por el medio ambiente y la educación para la Paz, procurando siempre la participación de toda la comunidad escolar, especialmente de la familia.

Uno de sus puntos clave se encuentra en el desarrollo de la inteligencia emocional, en la que se basa la presente investigación. Igualmente, destaca la importancia que el centro asigna a la educación física, artística y musical como medios para desarrollar la expresión, sensibilidad y creatividad.

En cuanto a la muestra o conjunto de casos extraídos de la población, el estudio se centra en la totalidad de los 11 niños/as de 1º de E.P. (6-7 años), de nivel sociocultural medio-alto, muy inquietos y activos, acostumbrados a elegir democráticamente las decisiones escolares, a realizar preguntas, expresar sus opiniones y reflexionar sobre el porqué de lo cotidiano.

El tipo de muestreo es casual o accidental, puesto que el criterio de selección de los sujetos investigados depende de la posibilidad de acceso a los mismos.

3.5. Instrumentos y técnicas de recogida de datos.

La técnica de recogida de datos empleada en la investigación cuantitativa ha sido el test, mientras que en la investigación cualitativa se ha utilizado la observación directa del investigador dentro del aula.

Entre los instrumentos utilizados para comprobar la hipótesis se encuentran:

- Los test realizados a los estudiantes (ver Anexo I).
- Los dibujos elaborados por los alumnos después de llevar a la práctica las actividades (ver Anexo I).

3.6. Procedimiento.

Antes de iniciar el programa de actividades basado en la inteligencia emocional y teniendo en cuenta el objetivo general planteado, se presenta un pretest a los discentes en el que se analiza su disponibilidad de herramientas para controlar el estrés antes de la intervención (ver anexo I).

Durante la puesta en práctica del programa de actividades, se comprueba que cada una de ellas cumpla con su objetivo específico ya que estos conducirán a la consecución del objetivo general (ver anexo I).

Concluido el programa de actividades, se aplica un postest a los mismos estudiantes en el que se analiza la disponibilidad de herramientas para controlar el estrés después de la intervención (ver anexo I).



Esquema 1: Procedimiento

El trabajo de campo se lleva a cabo en el aula ordinaria de 1º de E.P., dentro del horario de mañana, sobre las 10:00h aproximadamente, una vez transcurrida la hora de juego de los alumnos. Se estima que cada sesión tiene una duración de 50 minutos, siendo precisas 11 sesiones para completar el programa de actividades:

ACTIVIDADES	OBJETIVO ESPECÍFICO	DURACIÓN SESIÓN	NÚMERO SESIONES	FECHA
Actv. 1 “Conociendo las emociones”	Saber identificar las emociones.	50 minutos	1 sesión	Martes 02/04/2013
Actv. 2 “Viajo con la imaginación”	Comprender cómo se siente el cuerpo en estado relajado y estresado.	50 minutos	1 sesión	Miércoles 03/04/2013
Actv. 3 “El protagonista”	Fortalecer la autoestima.	50 minutos	4 sesiones	Jueves 04/04/2013 Viernes 05/04/2013 Lunes 08/04/2013 Martes 09/04/2013
Actv. 4 “Respiro profundamente”	Aprender a respirar profundamente.	50 minutos	1 sesión	Miércoles 10/04/2013
Actv. 5 “Disfruto con atención plena”	Potenciar la atención plena.	50 minutos	1 sesión	Jueves 11/04/2013
Actv. 6 “Adivino los sonidos”		50 minutos	1 sesión	Viernes 12/04/2013
Actv. 7 “El mundo en una caja”		50 minutos	1 sesión	Lunes 15/04/2013
Actv. 8 “Aprendo a relajarme”	Relajarse con la relajación muscular progresiva.	50 minutos	1 sesión	Martes 16/04/2013

Tabla 5: Programa de actividades

3.7. Justificación de las actividades.

Cada actividad persigue un objetivo específico que conduce a la consecución del objetivo general de la investigación. Todas se fundamentan en una base teórica que justifica su presencia dentro del programa basado en la inteligencia emocional.

ACTIVIDAD 1: “Conociendo las emociones”

Como se indica en el Marco Teórico del presente trabajo de investigación, Borkovec y Roemer (1993) apuntan a que el círculo vicioso de la preocupación puede detenerse cambiando el foco de atención. Esto puede conseguirse empezando por tomar conciencia de uno mismo para reconocer el primer acceso de preocupación lo antes posible y actuar sobre él.

Saber identificar las emociones puede ser una herramienta para controlar el estrés del alumno, porque le permite reconocer las emociones que le producen preocupación, angustia o estrés, y las situaciones de la vida cotidiana en que siente esas emociones para poder hacerles frente.

ACTIVIDAD 2: “Viajo con la imaginación”

De nuevo, atendiendo a la base teórica de Borkovec y Roemer (1993), descrita anteriormente, conocer cómo se siente el cuerpo cuando está estresado puede convertirse en una herramienta para el control del estrés del discente, ya que le permite identificar los síntomas y actuar para controlarlos.

ACTIVIDAD 3: “El protagonista”

Según Gael Lindenfield (1995), entre las cualidades más relevantes de las personas con una autoestima sólida y positiva, se encuentra la tranquilidad y la relajación que transmiten, lo cual les faculta para superar los retos más temidos y difíciles (ver apartado de Marco Teórico).

Fomentar la autoestima del alumno significa proporcionarle una nueva herramienta para ayudarle a combatir el estrés con eficacia.

ACTIVIDAD 4: “Respiro profundamente”

Borkovec y Roemer (1993) afirman que otro modo de detener el círculo vicioso de la preocupación es la práctica de técnicas de relajación.

Maurice Elias, Steven Tobias y Brian Friedlander (1999) describen la técnica de Respiración Abdominal y, más tarde, Linda Lantieri (2008) opina que su práctica regular ayuda a liberar el estrés, aumentar la relajación y la conciencia (ver apartado de Marco Teórico), por lo que puede considerarse como una herramienta eficaz para controlar el estrés.

**ACTIVIDAD 5, 6 y 7: “Disfruto con atención plena”, “Adivino los sonidos” y
“El mundo en una caja”**

Estas tres actividades se basan en la práctica de la técnica de relajación de Atención Plena, de Jon Kabat-Zinn, y que Linda Lantieri (2008) incluye en sus programas de aprendizaje social y emocional.

Diversas investigaciones demuestran que la atención plena constituye una estrategia eficaz de relajación, disminuye la ansiedad y potencia la concentración (ver apartado de Marco Teórico), por lo cual el alumno podría utilizarla como herramienta de control del estrés.

ACTIVIDAD 8: “Aprendo a relajarme”

La técnica de Relajación Muscular Progresiva debe su existencia a Edmund Jacobson (1938). Linda Lantieri (2008) la recupera y la incluye en sus programas de aprendizaje social y emocional, considerándola como una estrategia muy eficaz para reducir el estrés (ver apartado de Marco Teórico).

4. MARCO EMPÍRICO.

4.1. Descripción de las actividades.

Las siguientes actividades están inspiradas en el libro de Linda Lantieri, *La inteligencia emocional infantil y juvenil* (2008). Estas han sido modificadas y adaptadas a las características y necesidades de los alumnos investigados.

ACTIVIDAD 1: “CONOCIENDO LAS EMOCIONES”

FASE PRETEST

Antes de explicar las emociones básicas y con la ayuda de un proyector, se muestra al grupo de alumnos imágenes representativas de las siguientes emociones básicas: alegría, tristeza, amor, enfado, miedo, sorpresa y vergüenza. Se pide a cada estudiante que escriba el nombre de aquellas que conoce (ver Anexo I: Pretest actv.1).

FASE DE TRATAMIENTO

Utilizando las imágenes anteriores, se explica detalladamente cada emoción. Los alumnos ponen ejemplos de su vida cotidiana en los que hayan sentido esa emoción. Finalmente, empleando espuma de afeitar, los escolares dibujan una cara que simbolice las emociones.

FASE POSTEST

Después de haber trabajado las emociones básicas, se le indica al alumno que ponga nombre a la emoción que se corresponde con cada imagen (ver Anexo I: Postest actv.1).

AMPLIACIÓN A LA VIDA DIARIA

Los escolares se sientan formando un círculo para reflexionar sobre qué ventajas puede tener en la vida diaria el conocer las emociones propias y las de los demás. Concluyen que esto les ayuda a reconocer cómo se sienten en cada momento y cuáles son las emociones que les producen estrés para poder controlarlas mejor, además de facilitar las relaciones con las personas que les rodean.

ACTIVIDAD 2: “VIAJO CON LA IMAGINACIÓN”

FASE PRETEST

Los discentes responden el pretest de la actividad 2 (ver Anexo I). Debido a la corta edad de los alumnos y a la gran extensión del pretest, el investigador leerá los ítems al estudiante, de forma individual y en voz alta, para que este los conteste oralmente.

FASE DE TRATAMIENTO

Se realiza la siguiente representación teatral con el grupo. Los estudiantes caminan por el aula, se imaginan que están en un desierto, hace mucho calor y el sol les quema la piel. De pronto, los escolares pisan un charco de arenas movedizas. Sus pies se hunden, no pueden moverse. Buscan ayuda pero no hay nadie, solo se ve el horizonte.

A lo lejos, observan un tronco seco e intentan cogerlo estirando mucho los brazos y los dedos de las manos. Por fin, consiguen sujetarse a él. Sienten las piernas pesadas, pero haciendo fuerza logran liberarlas.

Se sientan en círculo para descansar y reflexionan sobre cómo sentían el cuerpo en el charco (nervioso, piernas y brazos tensos, manos frías, respiración y latidos rápidos). Se imaginan situaciones de la vida real en las que se hayan sentido así.

Los alumnos se levantan y caminan de nuevo. Ahora, llegan a un precioso campo verde, repleto de flores multicolores. Se tumban mirando el cielo, observan los dibujos que configuran las nubes, sienten el aire en su cara y la suavidad de la hierba en su espalda. Cierran los ojos, escuchan el canto de los pájaros, huelen la fragancia de las flores, sienten sus cuerpos flotar.

Unos minutos más tarde, se sientan en círculo y reflexionan sobre cómo sentían el cuerpo en el campo (tranquilo, piernas y brazos blandos, manos calientes, respiración profunda y latidos lentos). Imaginan situaciones de la vida cotidiana en las que se hayan sentido así.

FASE POSTEST

Del mismo modo que se ha hecho en la fase pretest, el investigador ayuda a los discentes a cubrir el postest de la actividad 2 (ver Anexo I).

AMPLIACIÓN A LA VIDA DIARIA

Formando un círculo, los alumnos reconocen situaciones de su vida diaria en las que se han sentido estresados (cuando no ven a sus madres durante un periodo de tiempo dilatado, enferma un familiar, se pelean con un amigo o hermano, cuando no pueden hacer algo que desean...). Lo mismo ocurre con las situaciones de la vida cotidiana en las que se han sentido relajados (en la playa, en contacto con la naturaleza, en compañía de sus padres...). Comprenden que saber cómo se siente su cuerpo en estado de estrés les puede ayudar a controlar los síntomas.

ACTIVIDAD 3: “EL PROTAGONISTA”

FASE PRETEST

Los alumnos cubren el pretest de la actividad 3 (ver Anexo I).

FASE DE TRATAMIENTO

Se elige a uno de los estudiantes como protagonista. Este anota en una pequeña cartulina lo que le gusta y lo que no (sobre su físico, su personalidad, sus aficiones...). Al mismo tiempo, sus compañeros, en otra cartulina, escribirán únicamente los aspectos positivos que encuentran en él.

Cada uno de los alumnos expone al resto del grupo aquello que ha escrito, empezando por el protagonista. Todos decoran sus trabajos con dibujos para, posteriormente, confeccionar un mural que se colgará en el aula.

FASE POSTEST

Cuando todos los discentes han actuado de protagonista, responden el postest de la actividad 3 (ver Anexo I).

AMPLIACIÓN A LA VIDA DIARIA

Formando un círculo, los escolares deliberan sobre cómo se han sentido al escuchar los comentarios favorables de sus compañeros. Reparar en todos los aspectos positivos que poseen y que, en ocasiones, desconocían. Reflexionan sobre la importancia de tener un buen concepto de uno mismo para superar miedos como bañarse en la piscina, miedo a la oscuridad, a conocer gente nueva...

ACTIVIDAD 4: “RESPIRO PROFUNDAMENTE”

FASE PRETEST

Para este ejercicio, se han elaborado, previamente, 11 muñecos de lana (suaves, ligeros y del tamaño de un puño), cuyo movimiento ayudará al alumno a reconocer si la respiración se realiza adecuadamente.

Antes de explicar la tarea, se indica a los discentes que se tumben, coloquen el juguete en el abdomen y respiren de forma natural. Mediante la observación directa, el investigador cubre el pretest de la actividad 4 (ver Anexo I).

FASE DE TRATAMIENTO

La actividad se inicia exponiendo que la respiración abdominal puede utilizarse para relajar el cuerpo y calmar la mente cuando alguien se siente nervioso o enfadado.

Un estudiante voluntario se tumba en una colchoneta. Se coloca el juguete en el abdomen e inspira profundamente por la nariz, llevando todo el aire hacia el vientre (el muñeco sube), mientras se cuenta hasta cinco. Retiene el aire hasta dos y espira lentamente por la boca (el muñeco baja), al tiempo que se cuenta hasta cinco.

Se practica individualmente hasta conseguir que desarrollen la respiración correctamente. Cuando sea así, la realizan en grupo.

Finalmente, el alumno elabora un dibujo representativo de la experiencia, mientras suena música de relajación (“Claro de Luna”, de Debussy).

FASE POSTEST

Empleando la observación directa del movimiento del juguete en el vientre del escolar, el investigador cubre el postest de la actividad 4 (ver Anexo I).

AMPLIACIÓN A LA VIDA DIARIA

Colocados en círculo, los estudiantes deliberan sobre la posibilidad de practicar este ejercicio en un lugar diferente al aula. Llegan a la conclusión de que es posible respirar profundamente en el patio de recreo, en casa, en el parque, en la playa, tumbado o sentado, con cualquier objeto suave y ligero o, incluso, sin él.

ACTIVIDAD 5: “DISFRUTO CON ATENCIÓN PLENA”,

FASE DE TRATAMIENTO

La tarea se basa en la práctica de la atención plena a través de los sentidos de la vista, el tacto, el olfato y el gusto.

Cada alumno cuenta con dos cacahuetses de chocolate. Pueden comer uno antes de comenzar la actividad. Al discente se le indican las siguientes pautas:

- Observa el cacahuete: cómo es su forma, su color, si brilla o no...
- Tócalo: es suave, áspero, duro, blando, se derrite en las manos...
- Huele el cacahuete: huele a chocolate, no huele a nada...
- Introdúcelo en la boca.
- Sin masticar ni tragar, nótalo en la lengua (contar hasta 5).
- Sin tragar, mástícalo (contar hasta 5).
- Trágalo fijándote en el camino que recorre y el sabor que deja en la boca.

Por último, se propone una reflexión en grupo planteando varias cuestiones: ¿Qué te ha parecido la actividad? ¿Te ha costado mucho comerlo tan lentamente? ¿Por qué? ¿Te gustaría repetir algo similar en el futuro?

FASE POSTEST

Utilizando la observación directa, el investigador completa el postest de la actividad 5 (ver Anexo I).

AMPLIACIÓN A LA VIDA DIARIA

Formando un círculo, los escolares reflexionan sobre la posibilidad de practicar la atención plena en situaciones de la vida cotidiana. Llegan a la conclusión de que existen múltiples oportunidades: comer un helado con atención plena (incluso con la imaginación si no lo tienen materialmente), observar los dibujos que configuran las nubes, fijarse en las olas del mar (cómo se mueven, el olor, el sonido, el color...), lavarse la cara con atención plena...

ACTIVIDAD 6: “ADIVINO LOS SONIDOS”

FASE DE TRATAMIENTO

Este ejercicio se basa en la práctica de la atención plena a través del sentido del oído. Para ello, el investigador se apoya en una audición extraída del CD del libro de Linda Lantieri, *La inteligencia emocional infantil y juvenil* (2008).

La actividad se plantea como un juego de adivinanza en el que los estudiantes tienen que descubrir los diferentes sonidos que aparecen en la audición.

Los alumnos se sientan en una silla, con los pies apoyados en el suelo, las manos sobre las piernas y la cabeza y los hombros erguidos. Realizan una respiración abdominal.

Se presenta la audición, en la que los estudiantes tienen que prestar atención a los sonidos que en ella se escuchan (campanilla, pájaro, gotas de agua, tambor y gato), con los ojos cerrados y practicando la respiración profunda.

Para terminar, escriben o dibujan los símbolos de los sonidos anteriores, al tiempo que escuchan música relajante (“La Primavera”, de Vivaldi).

FASE POSTEST

El investigador, valiéndose de la observación directa de los dibujos, completa el posttest de la actividad 6 (ver Anexo I), comprobando el número de sonidos que cada alumno ha reconocido.

AMPLIACIÓN A LA VIDA DIARIA

Sentados en círculo, los escolares razonan sobre la posibilidad de practicar este ejercicio sin la audición. Responden que podrían hacerlo en la playa, escuchando las olas; en un jardín, oyendo los pájaros; o en su habitación, prestando atención a los sonidos que les rodean.

ACTIVIDAD 7: “EL MUNDO EN UNA CAJA”

FASE DE TRATAMIENTO

Se introducen 11 elementos en una caja, uno por cada discente (espuma de afeitar, azúcar, tirita, cremallera, papel de lija, plastilina, flor seca, galleta, algodón, macarrones, arroz).

Por turnos, los alumnos tapan los ojos e intentan adivinar el objeto misterioso que se esconde dentro. El resto de los compañeros observan. Durante el proceso, se va guiando al estudiante a través de preguntas: ¿A qué huele? ¿Cómo es su tacto? ¿Hace algún ruido? ¿Tiene sabor?

El objetivo de la actividad no es únicamente adivinar el objeto, sino emplear todos los sentidos posibles con la máxima atención. Para concluir la tarea, realizan un dibujo del elemento adivinado y escriben el nombre de los sentidos utilizados.

FASE POSTEST

Mediante la observación directa, el investigador completa el postest de la actividad 7 (ver Anexo I).

AMPLIACIÓN A LA VIDA DIARIA

Formando un círculo, deliberan sobre las situaciones de la vida cotidiana en las que podrían realizar actividades semejantes a esta: jugando con sus amigos, con sus compañeros en el recreo, con sus familias en casa, ellos solos en su habitación...

ACTIVIDAD 8: “APRENDO A RELAJARME”

FASE PRETEST

Con la ayuda del investigador, los alumnos cubren el pretest de la actividad 8 (ver Anexo I).

FASE DE TRATAMIENTO

Los discentes se tumban en una colchoneta, boca arriba, con los brazos estirados a lo largo del cuerpo y con un pequeño juguete sobre el vientre. Practican una respiración abdominal, comprobando que el muñeco sube y baja. Cierran los ojos y respiran profundamente.

Imaginan que tienen una bola de plastilina en la mano y la aprietan fuertemente, estirando los brazos (se cuenta hasta 5). La sueltan y relajan los brazos y las manos (se cuenta hasta 10).

Levantán los hombros hacia las orejas (hasta 5) y los dejan caer para relajarlos (hasta 10). Cierran los ojos con fuerza, abren la boca y sacan la lengua (hasta 5), luego relajan la cara (hasta 10). Meten el abdomen hacia dentro y se abrazan (hasta 5). Relajan el vientre y los brazos (hasta 10). Tensan las piernas, los pies y los dedos de los pies (hasta 5) y los relajan (hasta 10).

A continuación, prestan atención a todas las partes del cuerpo para notar si alguna sigue tensa. Si es así, se concentran en esa parte para relajarla. Por último, realizan otra respiración abdominal, abren los ojos y se incorporan lentamente.

FASE POSTEST

Con la ayuda del investigador, los alumnos completan el postest de la actividad 8 (ver Anexo I).

AMPLIACIÓN A LA VIDA DIARIA

Los escolares reflexionan sobre los lugares donde podrían practicar esta actividad. Responden que tumbados en la arena de la playa, sobre el césped, en la cama, sobre una alfombra, en el sofá de casa...

4.2. Recogida y análisis de datos.

La recogida de datos necesaria para completar los pretest y postest (ver Anexo I) ha sido realizada a través de la observación directa. Cuando esto no ha sido posible, se le han leído los ítems oralmente al alumno para facilitar su respuesta.

No siempre ha sido factible realizar un pretest antes de cada actividad, aunque sí se ha realizado un pretest antes de la puesta en práctica del programa de actividades. Uno de los motivos es la corta edad de los participantes, 6-7 años. Hay que tener en cuenta que a esta edad todavía no han finalizado el desarrollo de la lecto-escritura. Otra de las razones es el tiempo limitado para la realización de las actividades que no debe interrumpir en exceso el normal funcionamiento del aula.

ACTIVIDAD 1				
ALUMNO	PUNT. PRETEST		PUNT. POSTEST	
1	4		6	
2	3		6	
3	5		7	
4	5		7	
5	6		7	
6	5		7	
7	5		7	
8	5		7	
9	6		7	
10	5		6	
11	5		7	
PUNT. MEDIA OBTENIDA	4,91	70,13 %	6,73	96,10 %
PUNT. MÁX. POSIBLE	7	100%	7	100%

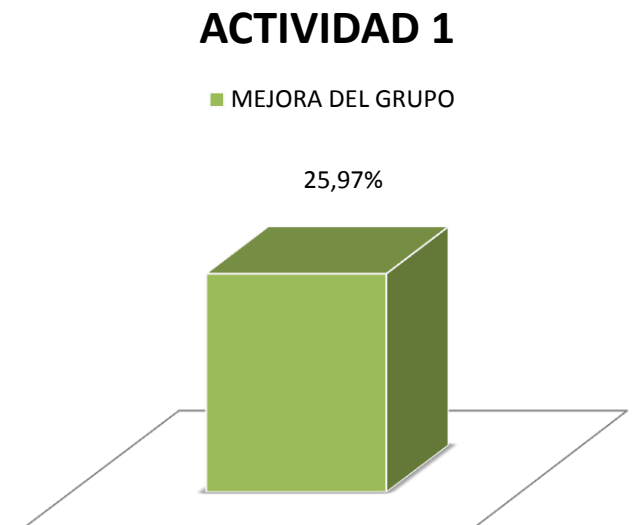
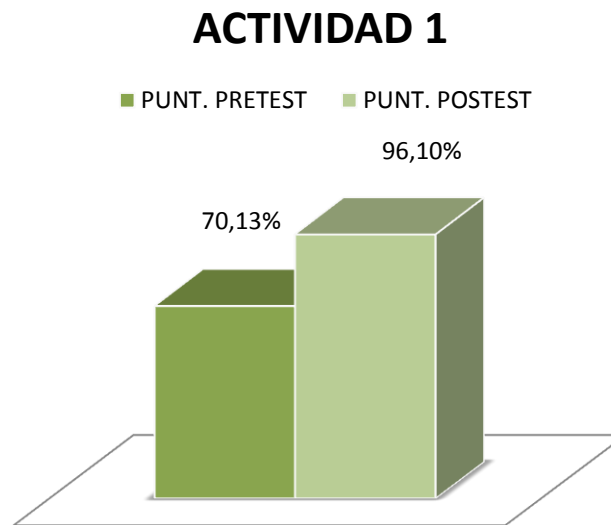


Tabla 6: Datos actividad 1

ACTIVIDAD 2				
ALUMNO	PUNT. PRETEST		PUNT. POSTEST	
1	6		10	
2	5		10	
3	7		11	
4	6		10	
5	6		11	
6	6		12	
7	5		11	
8	6		10	
9	5		11	
10	6		12	
11	6		12	
PUNT. MEDIA OBTENIDA	5,8	48,48 %	10,9	90,91 %
PUNT. MÁX. POSIBLE	12	100%	12	100%

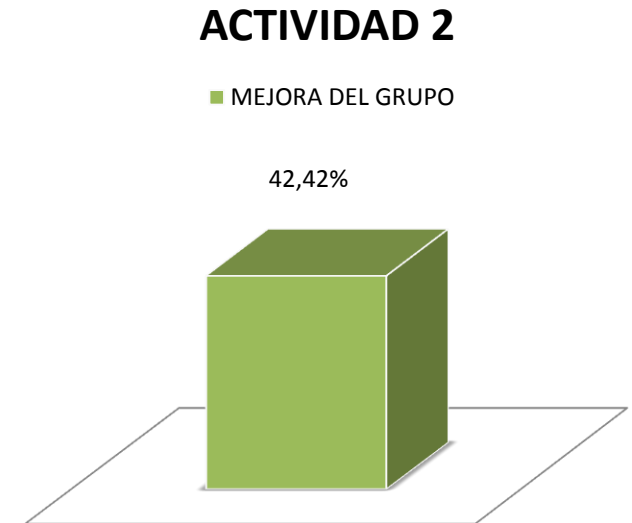
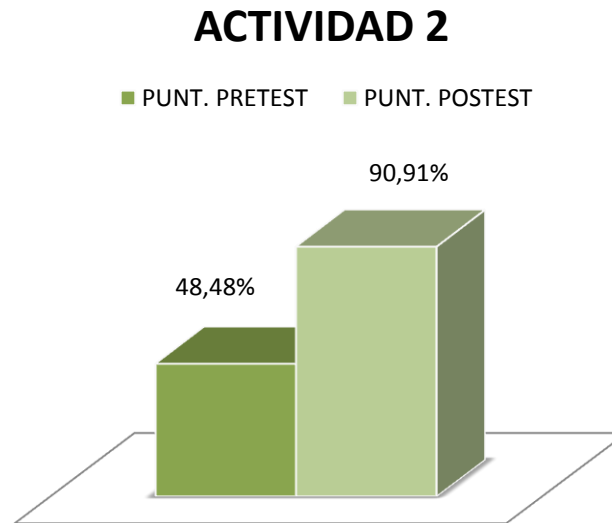


Tabla 7: Datos actividad 2

ACTIVIDAD 3				
ALUMNO	PUNT. PRETEST		PUNT. POSTEST	
1	5		5	
2	5		5	
3	6		6	
4	5		6	
5	6		6	
6	5		6	
7	5		6	
8	4		5	
9	5		6	
10	5		6	
11	5		6	
PUNT. MEDIA OBTENIDA	5,09	84,85 %	5,73	95,45 %
PUNT. MÁX. POSIBLE	6	100%	6	100%

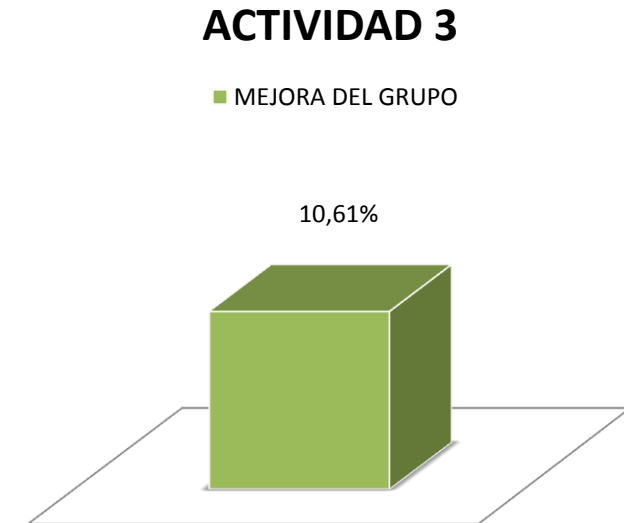
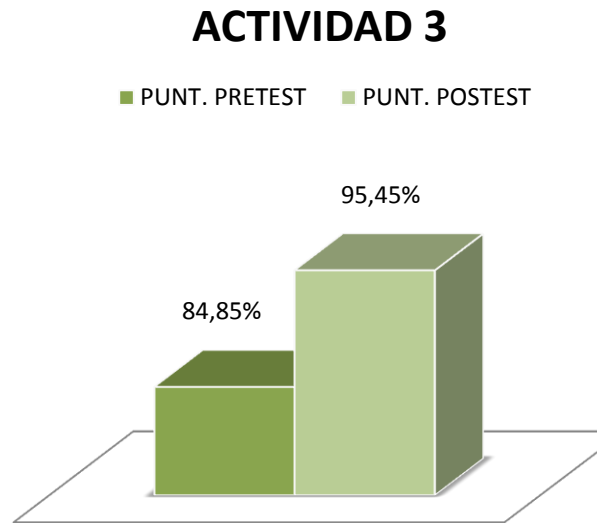


Tabla 8: Datos actividad 3

ACTIVIDAD 4				
ALUMNO	PUNT. PRETEST		PUNT. POSTEST	
1	1		2	
2	1		2	
3	1		2	
4	1		1	
5	2		2	
6	1		2	
7	1		2	
8	1		2	
9	1		2	
10	1		1	
11	2		2	
PUNT. MEDIA OBTENIDA	1,18	59,09 %	1,82	90,91 %
PUNT. MÁX. POSIBLE	2	100%	2	100%

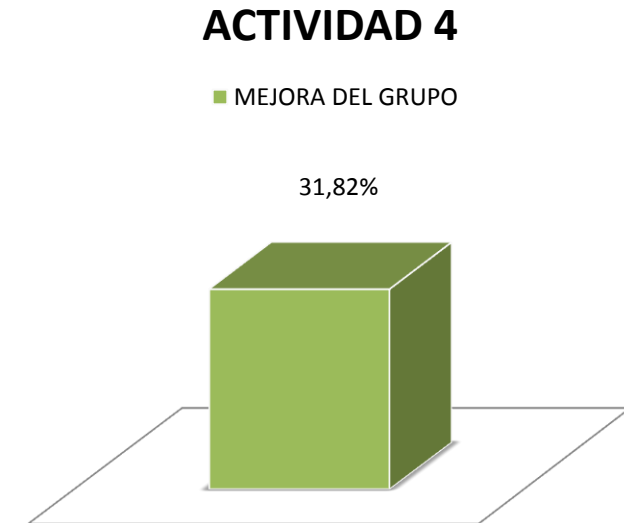
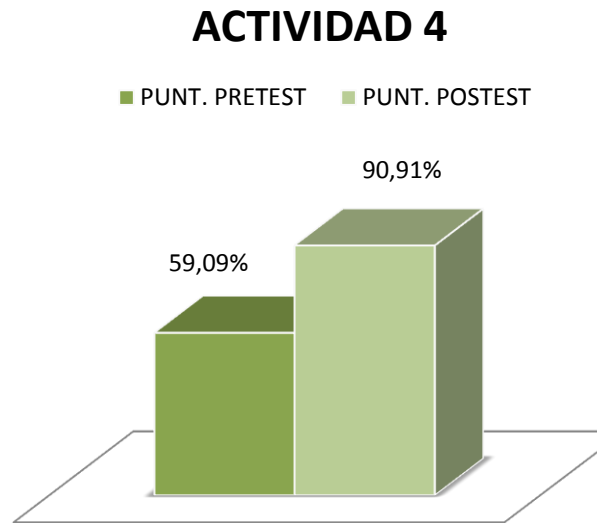


Tabla 9: Datos actividad 4

ACTIVIDAD 5		
ALUMNO	PUNT. POSTEST	
1	8	
2	5	
3	7	
4	5	
5	8	
6	8	
7	7	
8	7	
9	7	
10	0	
11	7	
PUNT. MEDIA OBTENIDA	6,27	78,41%
PUNT. MÁX. POSIBLE	8	100%

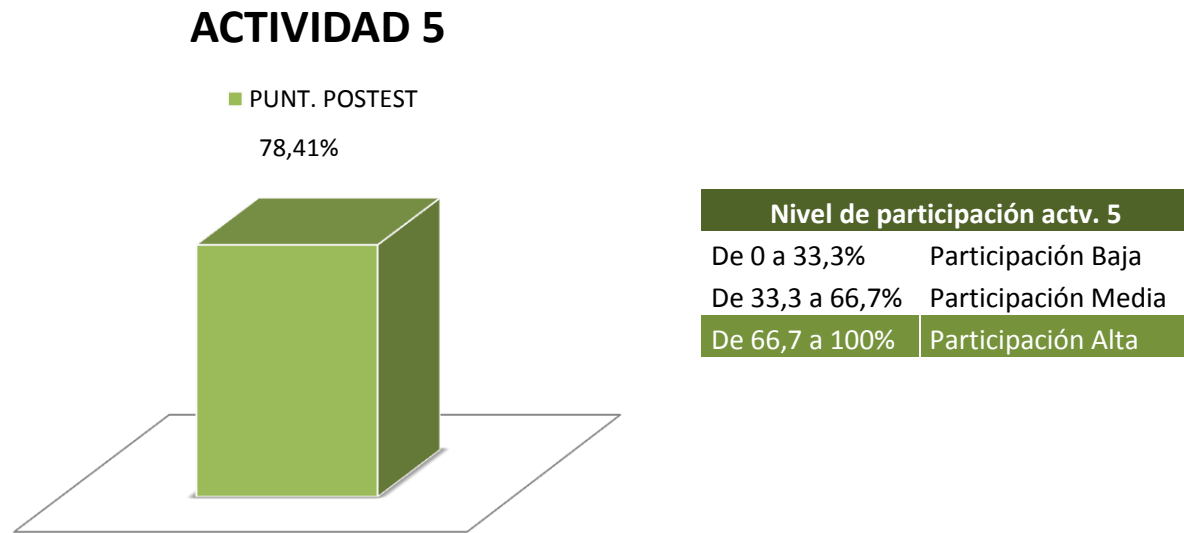


Tabla 10: Datos actividad 5

ACTIVIDAD 6		
ALUMNO	PUNT. POSTEST	
1	5	
2	1	
3	3	
4	3	
5	4	
6	4	
7	5	
8	3	
9	3	
10	4	
11	4	
PUNT. MEDIA OBTENIDA	3,55	70,91%
PUNT. MÁX. POSIBLE	5	100%

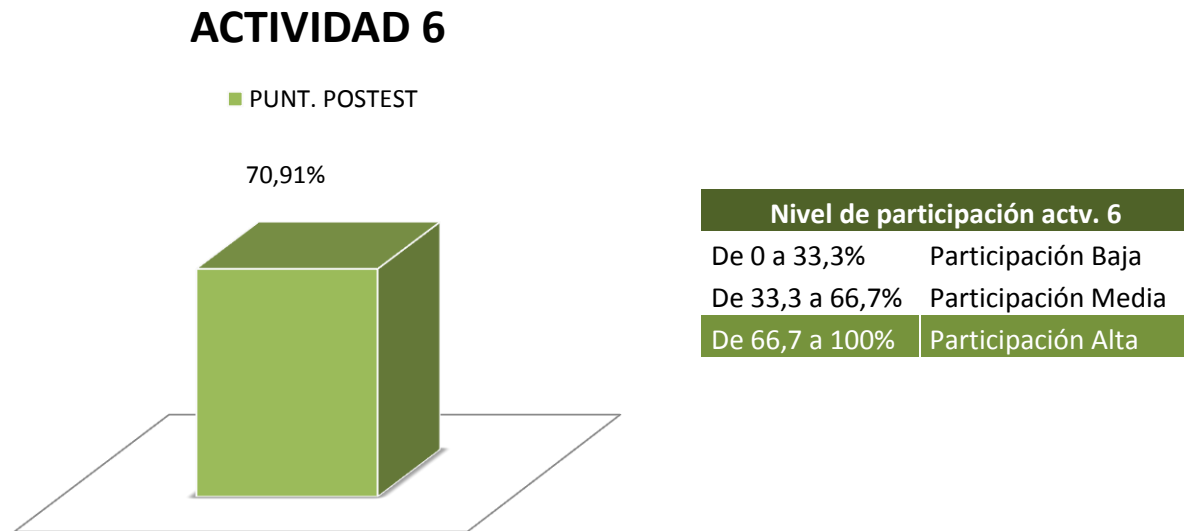


Tabla 11: Datos actividad 6

ACTIVIDAD 7		
ALUMNO	PUNT. POSTEST	
1	7	
2	5	
3	7	
4	5	
5	6	
6	8	
7	8	
8	8	
9	7	
10	7	
11	6	
PUNT. MEDIA OBTENIDA	6,73	84,09%
PUNT. MÁX. POSIBLE	8	100%

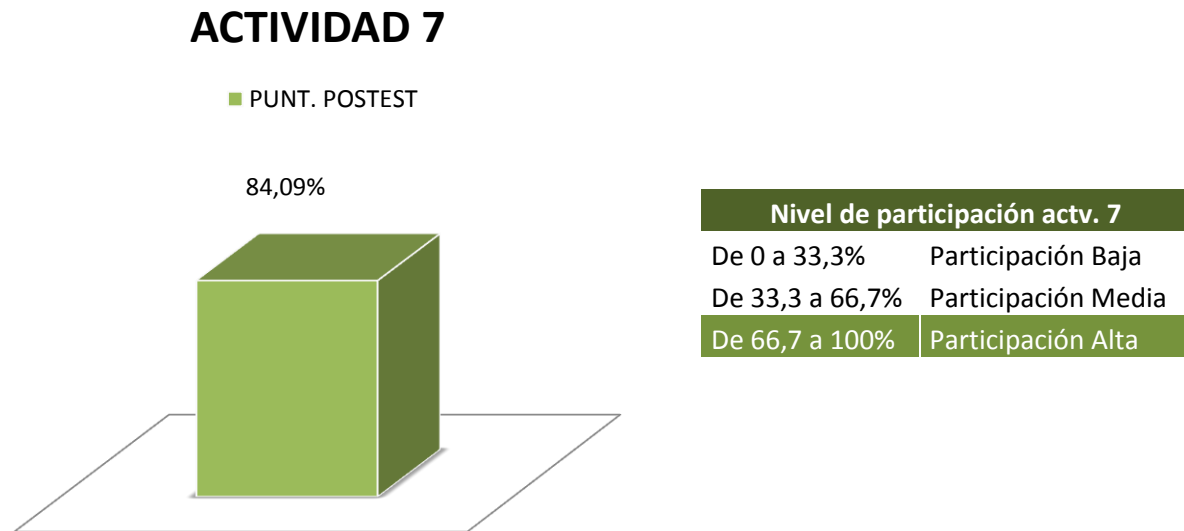


Tabla 12: Datos actividad 7

ACTIVIDAD 8				
ALUMNO	PUNT. PRETEST		PUNT. POSTEST	
1	3		6	
2	6		6	
3	0		6	
4	1		6	
5	4		5	
6	6		6	
7	5		6	
8	6		6	
9	0		5	
10	4		5	
11	3		6	
PUNT. MEDIA OBTENIDA	3,4	57,58 %	5,7	95,45 %
PUNT. MÁX. POSIBLE	6	100%	6	100%

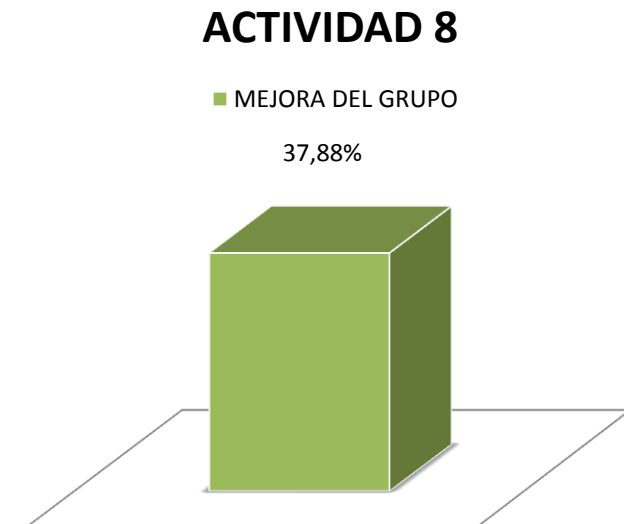
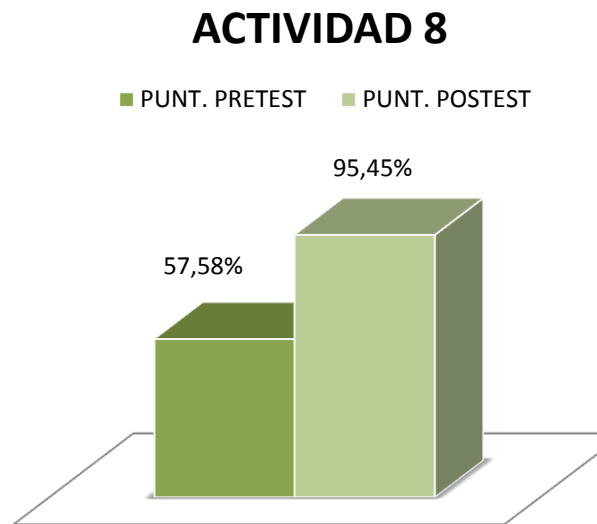


Tabla 13: Datos actividad 8

PROGRAMA DE ACTIVIDADES				
ALUMNO	PUNT. PRETEST		PUNT. POSTEST	
1	9		14	
2	8		12	
3	10		15	
4	10		14	
5	9		13	
6	9		17	
7	9		14	
8	8		14	
9	9		15	
10	9		14	
11	10		15	
PUNT. MEDIA OBTENIDA	9,09	50,51 %	14,27	79,29 %
PUNT. MÁX. POSIBLE	18	100%	18	100%

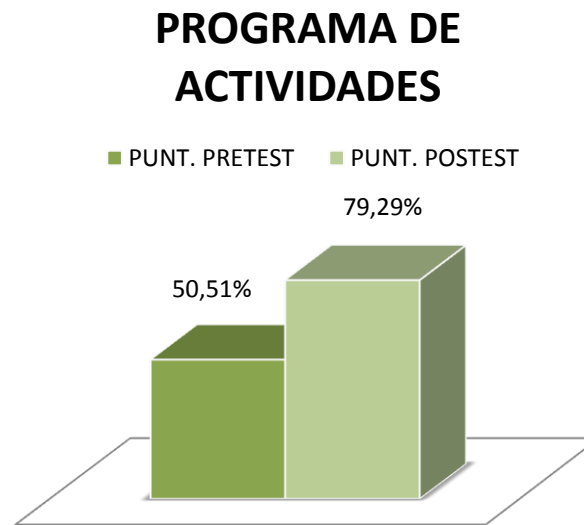


Tabla 14: Datos programa de actividades

5. CONCLUSIONES Y PROSPECTIVA.

5.1. Conclusiones.

Antes de establecer las conclusiones, es importante tener en cuenta que en el método cuantitativo cuasiexperimental no se controlan las variables extrañas (V.E.). Es decir, que los efectos producidos en la V.D. pueden ser debidos no solo a la V.I. sino, también, a otras variables extrañas. Las variables extrañas que han podido intervenir en la investigación son:

- La presencia de la maestra tutora durante la práctica de las actividades, que puede haber influido positivamente en el nivel de participación de los escolares.
- El pequeño tamaño de la muestra (11 alumnos/as), lo que dificulta la generalización de los resultados.
- La brevedad del periodo de tiempo en el que se ha aplicado el programa de actividades (11 sesiones), que puede haber influido negativamente en los resultados obtenidos, ya que estos serían más fiables si el estudio se hubiese realizado en un largo espacio de tiempo.

Dicho esto y una vez analizados los datos obtenidos, se establecen las siguientes conclusiones:

- ❖ En base a los datos recogidos en el pretest (70,13%) y posttest (96,10%) de la actividad 1, en los que se analiza el conocimiento de emociones básicas de los alumnos antes y después de realizar la actividad 1, se observa que este conocimiento ha aumentado un 25,97%. Por lo tanto, se puede concluir que la actividad 1 cumple su objetivo específico, ya que el escolar consigue: “Saber identificar las emociones”.
- ❖ Antes de llevar a la práctica la actividad 2, los estudiantes poseían un 48,48% de conocimiento del propio cuerpo en estado relajado y estresado. Después de la misma, su conocimiento es del 90,91%, es decir, el aprendizaje ha mejorado en un 42,42%. Según estos datos, se puede concluir que la actividad 2 contribuye a que los alumnos alcancen el objetivo específico de la actividad: “Comprender cómo se siente el cuerpo en estado relajado y estresado”.

- ❖ Comparando los datos obtenidos en el pretest (84,85%) y postest (95,45%) de la actividad 3, en los que se analiza el concepto que cada alumno tiene de sí mismo, se calcula que este ha mejorado en un 10,61%. Teniendo en cuenta que el resultado del pretest ya era bastante elevado, se puede concluir que la actividad 3 cumple su objetivo específico: “Fortalecer la autoestima”.
- ❖ En el pretest de la actividad 4, el grupo ha obtenido una puntuación media de 59,09% y en el postest una puntuación media de 90,91%. Después de llevar a la práctica la actividad 4, el grupo ha mejorado su respiración abdominal en un 31,82%. Atendiendo a estos datos, se puede concluir que la actividad 4 cumple con su objetivo específico, puesto que los alumnos consiguen: “Aprender a respirar profundamente”.
- ❖ Atendiendo a la puntuación media obtenida por el grupo en el postest de la actividad 5 (78,41%) y que esto supone una participación alta en la práctica de la atención plena, se puede concluir que la actividad 5 cumple con su objetivo específico, al ayudar a los estudiantes a: “Potenciar la atención plena”.
- ❖ Teniendo en cuenta que la puntuación media obtenida por el grupo en el postest de la actividad 6 (70,91%) supone una participación alta en la práctica de la atención plena, se puede concluir que la actividad 6 cumple con su objetivo específico porque permite a los escolares: “Potenciar la atención plena”.
- ❖ Analizando la puntuación media obtenida por el grupo en el postest de la actividad 7 (84,09%) y que esto significa una participación alta en la práctica de la atención plena, se puede concluir que la actividad 7 cumple con su objetivo específico al permitir a los alumnos: “Potenciar la atención plena”.
- ❖ Basándose en los datos obtenidos en el pretest (57,58%) y postest (95,45%) de la actividad 8, se observa que el nivel de relajación de los escolares ha aumentado en un 37,88%. En consecuencia, se puede concluir que la actividad 8 ha alcanzado su objetivo específico, que los alumnos consigan: “Relajarse con la relajación muscular progresiva”.

- ❖ Teniendo en cuenta que en el pretest del programa de actividades, el grupo ha obtenido una puntuación media de 50,51% y en el posttest una puntuación media de 79,29%. Después de llevar a la práctica dicho programa, el grupo ha aumentado su disponibilidad de herramientas para controlar el estrés en un 28,79%, por lo que se puede concluir que el programa de actividades cumple con su objetivo general: “Proporcionar herramientas a los alumnos/as de 1º de E.P. para controlar el estrés, a través de un programa de actividades basado en la inteligencia emocional”.

- ❖ Una vez comprobado que el programa de actividades cumple los objetivos específicos y el objetivo general, podemos afirmar que la hipótesis planteada al inicio de la investigación se cumple: “Si los alumnos/as de 1º de E.P. realizan el presente programa de actividades basado en la inteligencia emocional, adquieren herramientas para controlar el estrés”.

5.2. Prospectiva.

Dado lo positivo de los resultados obtenidos en la investigación y con la intención de plantear un escenario de futuro para el presente trabajo fin de grado, se proponen las siguientes líneas de actuación:

- Realizar, de forma sistemática y durante todo el curso escolar, este programa de actividades basado en la inteligencia emocional, con la finalidad de obtener resultados más fiables y definitivos.

- Incluir a los padres y educadores en la práctica de estas actividades, con el objetivo de que se convierta en un hábito diario dentro del ámbito familiar y escolar.

- Ampliar dicho programa de actividades con nuevos ejercicios y estrategias de relajación, para aumentar el abanico de herramientas para el control del estrés a disposición de los alumnos, familias y educadores. Una técnica en la que se podría profundizar sería El Entrenamiento Autógeno (*Autogenes Training für Kinder, Jugendliche und Eltern/Relajación para niños y adolescentes*, 1983).

- Elevar el tamaño de la muestra, extender el programa a diferentes cursos, a distintas etapas educativas, a centros privados, concertados y públicos, para obtener resultados más generalizados.
- Utilizar nuevos instrumentos de recogida de datos que distraigan lo menos posible la atención de los alumnos investigados, como puede ser la confección de test cuyos ítems sean breves, claros y sencillos.
- Adaptar este programa de actividades basado en la inteligencia emocional a alumnos de Educación Infantil para prevenir o actuar sobre el estrés desde la edad temprana.

6. BIBLIOGRAFÍA.

- Álvarez González, M. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: CISSPRAXIS.
- Bernardo Carrasco, J., & Calderero Hernández, J. F. (2007). *Aprendo a investigar en educación*. Madrid: Rialp.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Chauvel, D., & Noret, C. (2007). *Juegos para calmar y relajar a los niños*. Barcelona: Ceac.
- Cohen, J. (2003). *La inteligencia emocional en el aula*. Argentina: Troquel.
- Elias, M., Tobias, S., & Friedlander, B. (1999). *Educación con inteligencia emocional*. Barcelona: Plaza & Janés.
- Glennon, W. (2002). *La inteligencia emocional de los niños*. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (2006). *Inteligencia Social*. Barcelona: Kairós.
- “Into the Well”: “Wherever You Go, Be Mindful”, Washington Post, F3, 14 de agosto de 2001.
- Kabat- Zinn, J., et al., “Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders”, *American Journal of Psychiatry*, 149 (1992), 936-943.
- Kemmler, R. (1983). *Relajación para niños y adolescentes (El entrenamiento autógeno)*. Madrid: TEA.
- Lantieri, L. (2009). *Inteligencia emocional infantil y juvenil* (2009 ed.). (A. Grandal Martín, Trad.) Madrid, España: Santillana.
- LeDoux, J. (1999). *El cerebro emocional*. Barcelona: Ariel Planeta.
- Lindenfield, G. (1996). *Autoestima*. Barcelona: Plaza & Janés.

Lizabeth Roemer y Thomas Borkovec, "Worry: Unwanted Cognitive Activity That Controls Unwanted Somatic Experience", en Wegner y Pennebaker, *Handbook of Mental Control* (1993).

Paredes , J., de la Herrán, A., Santos, M. Á., Carbonell, J. L., & Gairín, J. (2009). *La práctica de la innovación educativa*. Madrid: Síntesis.

Renom, A. (2003). *Educación emocional. Programa para la educación primaria*. Barcelona: Praxis.

Shapiro, L. (1997). *La inteligencia emocional de los niño. Una guía para padres y maestros*. Bilbao: Grupo Zeta.

Suttie, J. "Mindful Kids, Peaceful School", Greater Good, verano de 2007.

Torrabadella, P. (1998). *Cómo desarrollar la inteligencia emocional*. Madrid: RBA Libros.

Vallés, A., & Vallés, C. (2000). *Inteligencia emocional. Aplicaciones educativas*. Madrid: EOS.

Weissberg, R.P., Durlak, J.A., Taylor, R.D., Dymnick A.B., y O'Brien, M.U., "Promoting social and emotional learning enhances school success: Implications of a meta-analysis". Manuscrito sometido a publicación, 2007.

PRETEST/POSTEST ACTIVIDAD 1**Análisis del conocimiento de emociones básicas**

ALUMNO	Nº DE EMOCIONES CONOCIDAS
Alumno 1	
Alumno 2	
Alumno 3	
Alumno 4	
Alumno 5	
Alumno 6	
Alumno 7	
Alumno 8	
Alumno 9	
Alumno 10	
Alumno 11	

PRETEST/POSTEST ACTIVIDAD 2

Análisis del conocimiento del propio cuerpo en estado relajado y estresado

- ¿Cómo sientes tu cuerpo cuando estás estresado?
 - Tranquilo (0). Nervioso (1).
 - Brazos blandos (0). Brazos duros (1).
 - Piernas blandas (0). Piernas duras (1).
 - Manos calientes (0). Manos frías (1).
 - Respiración lenta y profunda (0). Respiración rápida (1).
 - Latidos lentos (0). Latidos rápidos (1).

- ¿Cómo sientes tu cuerpo cuando estás relajado?
 - Tranquilo (1). Nervioso (0).
 - Brazos blandos (1). Brazos duros (0).
 - Piernas blandas (1). Piernas duras (0).
 - Manos calientes (1). Manos frías (0).
 - Respiración lenta y profunda (1). Respiración rápida (0).
 - Latidos lentos (1). Latidos rápidos (0).

PRETEST/POSTEST ACTIVIDAD 3

Análisis del concepto de uno mismo

- ¿Te gusta cómo eres?
 - Nada (0). Un poco (1). Mucho (2).

- ¿Te gusta que tus compañeros te escuchen cuando hablas de ti?
 - Nada (0). Un poco (1). Mucho (2).

- ¿Cómo te sientes cuando tus compañeros comentan algo positivo sobre ti?
 - Mal (0). Regular (1). Bien (2).

PRETEST/POSTEST ACTIVIDAD 4

Análisis de la respiración abdominal

- ¿El abdomen se llena de aire cuando el alumno inspira?
 No (0) Sí (1).
- ¿El abdomen se vacía de aire cuando el alumno espira?
 No (0). Sí (1)

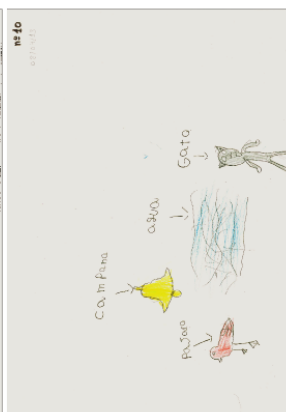
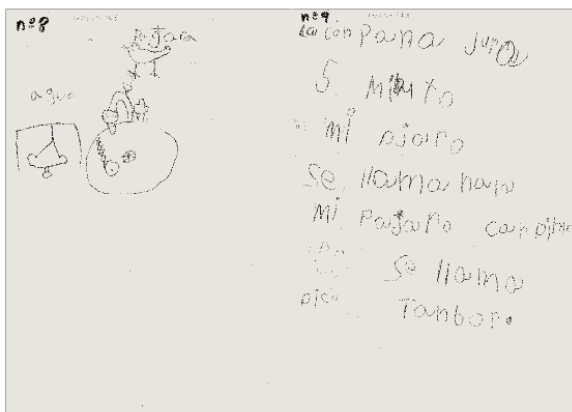
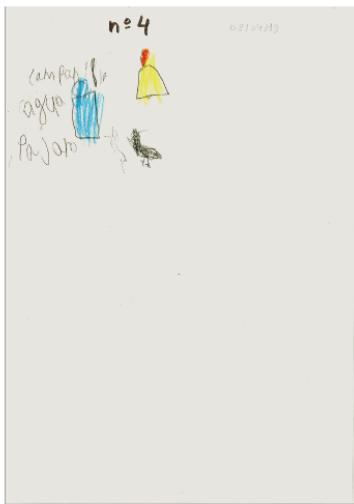
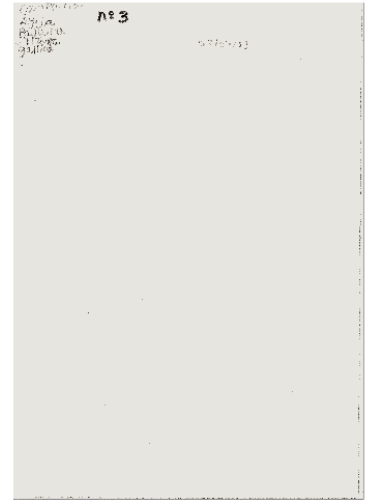
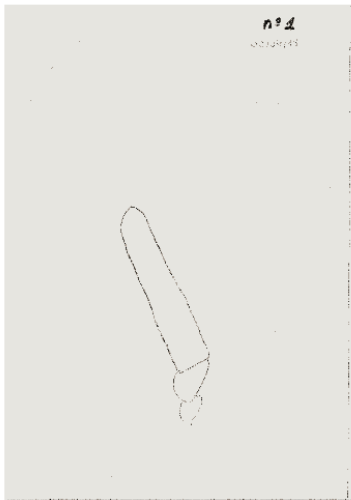
POSTEST ACTIVIDAD 5

Análisis de la participación en la actividad

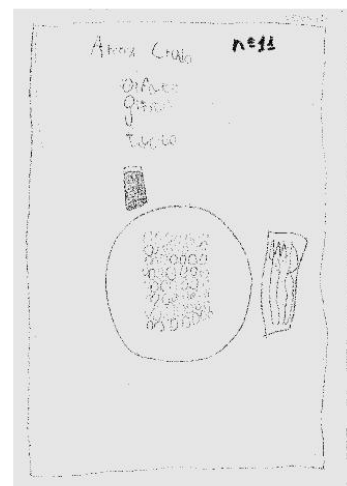
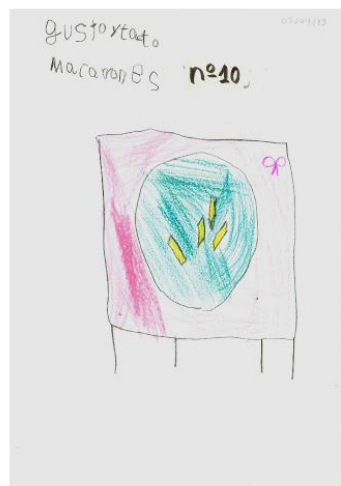
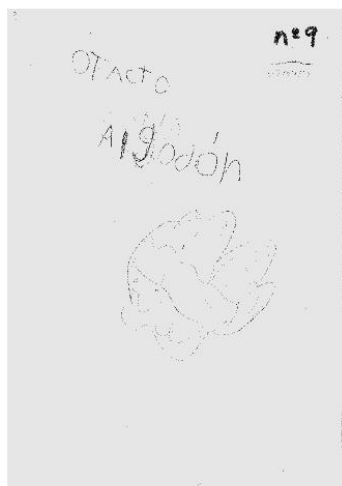
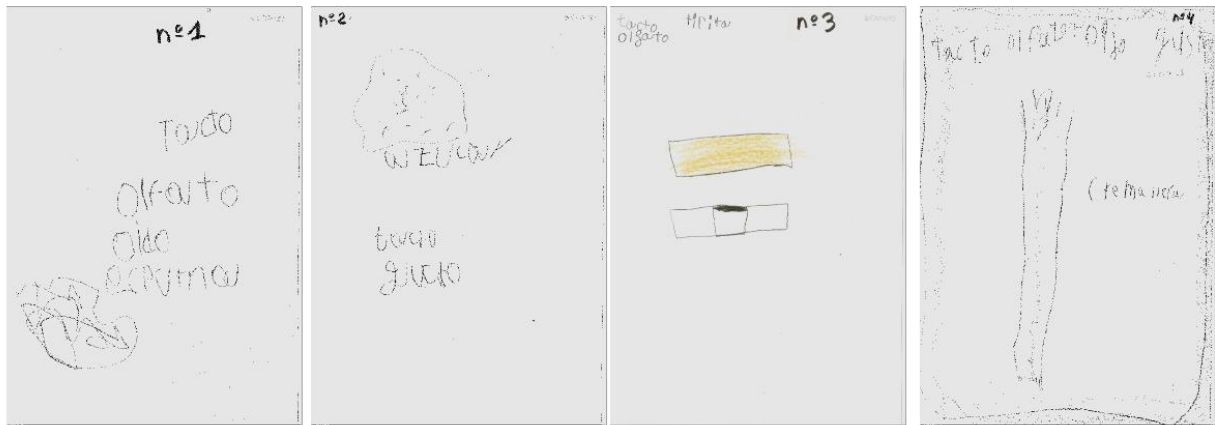
- ¿Presta atención a la actividad?
 No (0). Regular (1). Sí (2).
- ¿Muestra interés hacia la misma?
 No (0). Regular (1). Sí (2).
- ¿Se muestra participativo?
 No (0). Regular (1). Sí (2).
- ¿Utiliza todos los sentidos posibles?
 No (0). Regular (1). Sí (2).

POSTEST ACTIVIDAD 6
Análisis de los sonidos reconocidos

ALUMNO	Nº DE SONIDOS RECONOCIDOS
Alumno 1	
Alumno 2	
Alumno 3	
Alumno 4	
Alumno 5	
Alumno 6	
Alumno 7	
Alumno 8	
Alumno 9	
Alumno 10	
Alumno 11	



DIBUJOS ACTIVIDAD 6



DIBUJOS ACTIVIDAD 7

PRETEST/POSTEST ACTIVIDAD 8

Análisis del nivel de relajación

- ¿Cómo te sientes ahora?
 - Nervioso/Enfadado (0).
 - Tranquilo (1).

- ¿Cómo sientes los brazos?
 - Duros (0)
 - Blandos (1).

- ¿Cómo sientes las piernas?
 - Duras (0).
 - Blandas (1).

- ¿Cómo sientes las manos?
 - Duras (0).
 - Blandas (1).

- ¿Cómo es tu respiración?
 - Rápida (0).
 - Lenta y profunda (1).

- ¿Cómo late tu corazón?
 - Rápido (0).
 - Despacio (1).