

Inclusión de la educación emocional dentro del proyecto de centro, una intervención integral

Including emotional education within the school plan, a holistic intervention

Ramiro Ortegón Delgadillo; Carles Porrini i Cubells, Oriol Julià Aguaron

associacio@associacioseer.org

Associació SEER (Salut i Educació de l'Emoció i la Raó)

Resumen. En este artículo queremos analizar desde la perspectiva del facilitador/a de centro, la experiencia en el trabajo de inclusión de la educación emocional dentro del programa de acción tutorial de seis centros de educación secundaria de Catalunya en diferentes periodos comprendidos desde el curso 2007-2008, hasta el segundo trimestre del curso 2014-2015.

El trabajo que realizamos desde Associació SEER consiste en acompañar pedagógicamente en la inclusión de la educación emocional dentro del proyecto educativo de centro. Partimos del programa de acción tutorial y trabajamos a diferentes niveles (equipo directivo, equipo tutorial, equipo docente, familias, y atención pedagógica individualizada). Para ello nos coordinamos con equipo directivo y AMPA y disponemos un facilitador/a que realiza las diferentes intervenciones (talleres en el aula, formación de profesorado, espacios familiares, etc.), siempre trabajando conjuntamente con el responsable tutor/a.

Entendemos la educación emocional como un activo para la salud. Trabajamos con la metodología VRT (Vivenciar-Reflexionar-Transferir) con el fin de entrenar el conjunto de habilidades socioemocionales que nos permiten desarrollarnos como seres emocionalmente competentes. Fomentamos así el desarrollo de una personalidad saludable desde tres conceptos claves: consciencia emocional, elección personal, y responsabilidad individual.

Palabras clave: educación emocional; competencias emocionales; activos en salud; educación para la salud; metodología VRT.

Abstract. In this article we would like to analyze, from the facilitator's perspective, the experience of including emotional education within the school plan in six Catalan secondary schools in different periods of time, between the beginning of the 2007-2008 school year and the second term of 2014-2015.

In Associació SEER, we advise the teaching staff on pedagogical matters for the inclusion of emotional education within the school plan. We start working from the tutorial action program and we do it at different levels (management team, form tutors, teachers, families and a personalized pedagogical attention). We are continuously coordinated with the management team and the AMPA (Fathers and mothers association) and a facilitator does different interventions (workshops for students and teachers, family talks, etc.), always coordinated with the responsible form tutor.

We understand emotional education as an asset in terms of health. We work with the VRT methodology (vivency-reflect-transfer) in order to exercise the whole social emotional competencies that allow our development as emotionally competent individuals. In this way we encourage the development of a healthy personality from three key concepts: emotional conscience, personal choice and individual responsibility.

Key words: emotional education; emotional competence; health assets; health education, VRT methodology.

Introducción

Marco Teórico

Cuando hablamos de educación emocional, hablamos del desarrollo de las habilidades socioemocionales que activan nuestra inteligencia con el fin de generar bienestar interno, como seres humanos integrales, y externo, en la comunidad. Se trata de una aproximación entre la inteligencia emocional (Mayer y Salovey, 1997), y el modelo de competencias emocionales (Bisquerra y Pérez, 2007). Hablamos de consciencia de uno mismo en la gestión de los procesos internos antes de que pasen a ser externos. “Pensar y actuar sintiendo, es pensar y actuar con sentido” afirma Julià (2012).

Creemos en educar las emociones, como proceso y como objetivo, a fin de mejorar la educación que proponemos en los diferentes niveles de la educación (formal y no formal) (Julià, 2012). Y, aunque la realidad educativa actual contempla avances significativos en la aproximación de esta visión emocional a los centros educativos, como sostienen Palomera, Fernández-Berrocal y Brackett (2008), es este mismo sistema educativo el que debe seguir reforzando la formación integral del alumnado y el desarrollo de sus capacidades.

Cuando nos permitimos una mirada de conjunto encontramos que los recursos aún no son suficientes. Cabello, Ruiz-Aranda, y Fernández-Berrocal (2010) afirman que el reto para nuestra sociedad y nuestro sistema educativo reside en saber extender este tipo de formación a todos los niveles, empezando por la propia formación del docente. Así mismo, Chan (2002) ya coincidía en su momento, en la necesidad de que alumnado sea educado de forma responsable y capaz de afrontar sus emociones, exponiendo con ello la posibilidad de adoptar programas integrales que incluyeran dentro del plan de estudio la promoción del aprendizaje socioemocional (SEL – *Social Emotional Learning*). La promoción de esta pedagogía, a demás se relaciona con la prevención de conductas de riesgo para la salud, señalando las habilidades/actitudes imprescindibles en el trabajo emocional: la consciencia de uno mismo y de los demás, actitudes y valores positivos, la toma de decisiones responsables, y las habilidades de interacción social (Payton, Wardale, Graczyk, Bloodworth, Tompsett y Weissberg, 2000).

Palomera, Fernández-Berrocal y Brackett (2008) parten de la idea de que no es posible enseñar una competencia que previamente no se ha alcanzado, y menos aún si existe ausencia de bienestar en el equipo docente. Trabajar las competencias emocionales es beneficioso en todos los aspectos de la escuela, tanto que, Weare y Gray (2003) lo contemplan como una prioridad clave que debe ser entendida por toda la comunidad educativa (principalmente el profesorado, la familia y el alumnado). Matizan la

importancia de que el maestro/a crea en si mismo/a y en el papel que desempeña, con lo que se hace evidente la necesidad de formación y apoyo al respecto. Resulta entonces de vital importancia la visión a largo plazo y la actitud proactiva por parte del director/a del centro.

Sin dejar de tener en cuenta el modelo de inteligencia emocional planteado por Mayer y Salovey (2007), para este trabajo nos centraremos en el modelo de competencias emocionales (Bisquerra y Pérez, 2007). Tendremos en cuenta que la implementación de programas en la escuela que fomenten el desarrollo de estas competencias puede presentar obstáculos en la comunidad educativa (Palomera, Fernández-Berrocal y Brackett, 2008); y por ello, a fin de sortear dichos obstáculos, para que el desarrollo de las competencias emocionales sea accesible a la realidad del alumno/a dentro del centro, es necesario entender que una competencia se desarrolla gracias al trabajo de la suma de las habilidades que la componen (Ortegón, Porrini, y Julià, 2013).



Figura 1. Modelo de desarrollo de competencias y promoción de la salud con Metodología VRT. Adaptado de Ortegón, Porrini, y Julià (2013).

Para este desarrollo de habilidades, y con el objetivo de fomentar una personalidad saludable, Julià (2012) propone trabajar las competencias emocionales en contextos educativos desde tres conceptos claves: Consciencia Emocional, Elección Personal y Responsabilidad Individual.

La educación emocional resulta ideal para poder potenciar las características individuales y así generar una personalidad saludable que nos permita interactuar más adaptativamente con nuestro entorno (relacional y ambiental). Sin olvidar que nos

referimos principalmente a los rasgos de la personalidad aprendidos, ya que aquellos rasgos relacionados con la genética y las características biológicas, son difíciles, si no imposibles de cambiar (Goleman, 1995). Un clima de bienestar en la escuela presenta efectos psicológicos positivos en el estudiante, lo que se asocia a un saludable desarrollo, individual y colectivo, que influye en el aprendizaje y disminuye las conductas desadaptativas (Palomera, Fernández-Berrocal y Brackett, 2008).

Tabla 1. Competencias Emocionales Aplicación SEER en educación	
Consciencia Emocional	<i>Competencia GROP:</i> - Consciencia Emocional
Elección Personal	<i>Competencia GROP:</i> - Regulación Emocional - Autonomía Emocional
Responsabilidad individual	<i>Competencia GROP:</i> - Competencia Social - Competencias para la vida y el bienestar

Tabla 1. Extraído de: Intervención piloto de promoción de la salud emocional en los centros de enseñanza secundaria (Julià, 2011).

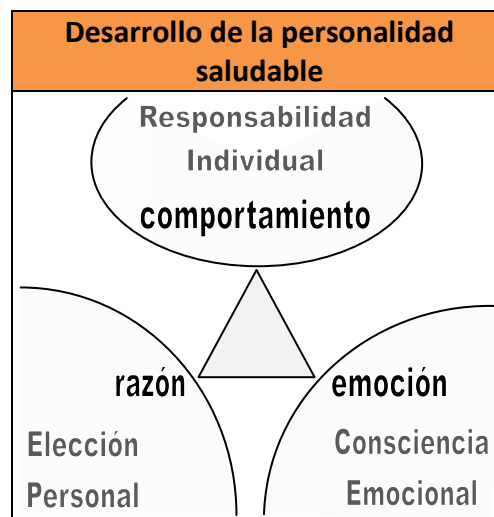


Figura 2. Desarrollo de la personalidad saludable (creación propia)

Trabajar para una personalidad saludable implica contemplar un modelo de salud integrado en la educación (educar para la salud). Las influencias de la psicología positiva en cuanto a generar espacios que permitan desarrollar el bienestar y la felicidad (Seligman, 2005), así como la integración de un modelo salutogénico (Antonovsky, 1987) en la educación, permiten hacer accesible la promoción de la salud en el contexto de una educación del bienestar (Lindström, y Eriksson, 2011). Se trata de cambiar el foco de atención, dejamos de trabajar con un modelo de riesgos para dar importancia a factores protectores para la salud. Este trabajo nos lleva al concepto de *activos para la salud*, cualquier factor o recurso que potencie la capacidad del individuo y la comunidad para mantener su salud y promover el bienestar (Morgan y Ziglio, 2007).

Trabajamos la educación emocional entendida como un activo para la salud. Esto nos lleva a experimentar a través de una metodología docente que haga accesible el trabajo en salud y educación emocional. Desde Associació SEER trabajamos con la metodología VRT (Vivenciar-Reflexionar-Transferir) como herramienta para el

entrenamiento de las habilidades socioemocionales que nos permiten desarrollarnos como seres emocionalmente competentes (Ortegón, Porrini, y Julià, 2013).

El marco teórico presentado nos permite fundamentar las distintas propuestas educativas y formativas para contribuir en la mejora del bienestar de la persona y la sociedad. Para ello SEER desarrolla diferentes acciones dirigidas a toda la comunidad educativa (alumnado, equipos docentes, familias...). De las diversas acciones, cabe destacar los proyectos integrales de educación emocional en los IES, objeto de análisis en la presente comunicación.

Proyectos integrales de educación emocional

Intervención Integral en centros de secundaria

Los proyectos integrales en los institutos o colegios tienen como misión principal incluir la educación emocional en el proyecto educativo del centro desde una mirada inclusiva y transversal. La implicación de los diferentes agentes de la comunidad educativa se configura como un requisito para el éxito del proceso. La estructura base de los proyectos se muestra en la tabla 2, siempre con la flexibilidad para adecuarse a las necesidades particulares de cada centro educativo.

Desde Associació SEER en el periodo comprendido desde el curso 2007-2008, hasta el segundo trimestre del curso 2014-2015 hemos coordinado y llevado a cabo seis proyectos integrales de inclusión de la educación emocional en colegios e institutos de Catalunya. Dichos proyectos han estado enmarcados en coherencia con las necesidades pedagógicas del centro en el momento de su realización. Esto quiere decir que el trabajo de la educación emocional ha sido el factor protector nexo de diferentes necesidades previamente detectadas por los agentes interesados. Estas necesidades han sido, a grandes rasgos: el interés de mejorar la convivencia y las relaciones, la investigación de los efectos en la salud de las intervenciones en educación emocional, el trabajo a través de metodologías de participación como el aprendizaje-servicio (de la Cerda, 2013), la disminución de los factores de riesgo para la salud a través de la psicología positiva, y la atención e intervención en casos de acoso escolar [Según Weare y Gray (2003), muchos de los proyectos basados en la escuela que tratan de reducir la agresión y la violencia han demostrado ser un éxito notable].

Tabla 2. Estructura base proyectos integrales de ed. emocional Associació SEER

<i>Coordinación</i> ➔ <i>*Modulo de aplicación: Trabajo educación emocional</i> ➔ <i>Coordinación</i>								
Reunión equipo directivo y AMPA**	Reunión equipo docente	Taller grupo clase	Trabajo posterior tutoría	Taller grupo clase	Trabajo posterior tutoría	Taller grupo clase	Trabajo posterior tutoría	Reunión equipo tutorial
Formación profesorado y Formación familias (<i>espacios para compartir</i>) EAI (<i>espacios de atención individual</i>)								
* La aplicación del trabajo en educación emocional debe tener una duración mínima de tres sesiones taller.								
**Es ideal el trabajo en conjunto (AMPA y equipo directivo) desde el principio del proyecto si es posible.								

Extraído de: Material proyecto integral de educación emocional 2014-15. Associació SEER

Para llevar a cabo el proyecto, se pone a disposición del centro un facilitador/a que colabora con el equipo pedagógico a fin de llevar a cabo una serie de acciones que promuevan y promocionen el bienestar desde la educación emocional. El facilitador/a trabaja de forma directa en el aula con el grupo clase, dentro de las tutorías, pudiendo adecuar dicho trabajo para que coincida con el programa que está establecido en el PAT (plan de acción tutorial) y así poder sumar al trabajo realizado con el grupo. El tutor/a da amplitud al modulo realizando un trabajo previo y posterior a la intervención directa del facilitador/a.

Durante la aplicación de las intervenciones en educación emocional se proponen diferentes acciones de carácter formativo que ayuden a la continuidad del proyecto. La formación del profesorado, y los espacios de participación con las familias, son indispensables; así como toda propuesta que ayude a maximizar la presencia de la pedagogía de las emociones dentro del currículo y de forma transversal.

En caso de ser necesario por las características de la intervención y los posibles sucesos que pueden surgir dentro de la dinámica del grupo, es importante proponer un acompañamiento pedagógico individualizado al alumnado. Por ello, en la medida de lo posible dentro de las horas de aplicación del proyecto se pueden realizar intervenciones individuales que ayuden a mejorar la vivencia desde la participación. A veces, con carácter disciplinario, como alternativa al castigo; y otras veces como herramienta para potenciar el trabajo de cada individuo. El proyecto se completa estudiando y asesorando sobre los protocolos del centro, comisiones de convivencia y acciones globales de cursos o de centro que reviertan en la mejora de las relaciones y por tanto en el bienestar.

Metodología VRT (Vivencia – Reflexión - Transferencia)

La metodología utilizada en el diseño e implantación de los proyectos integrales es el VRT, sello del estilo educativo de Associació SEER. Desarrollamos las intervenciones en educación emocional utilizando, para cada dinámica/actividad dentro del aula, esta propuesta metodológica, la cual presenta tres fases correlativas: Vivenciar, Reflexionar y Transferir; que vertebran todas las acciones educativas.

Vivenciar: La primera fase de la metodología consiste en facilitar una experiencia concreta al alumno que pueda significar una base sólida para el proceso de construcción de aprendizajes, para ello se diseñan actividades y dinámicas donde emerjan las conductas deseadas. El objetivo es combinar el HACER con el SENTIR para dotar a la actividad de una vivencia que permita la construcción del aprendizaje significativo. Vivenciar es hacer consciente el proceso en todos sus sentidos. Trabajar con educación emocional nos permitirá, desde la consciencia emocional, extraer la emoción a dicha experiencia convirtiéndola así en vivencia (ver: Figura 3).

Durante toda la realización el formador/a mantiene una observación constante, fijándose especialmente en los aspectos y conductas relacionados con los objetivos planteados. La información recogida en la observación configura una parte esencial para poder desarrollar óptimamente la siguiente fase reflexiva. El papel del formador/a durante toda la fase Vivencial conjuga dos roles complementarios: facilitador y observador.

- Facilitador/a, ya que favorece al grupo y a la persona a entender los objetivos comunes y contribuye a la creación de herramientas para alcanzarlos.
- Observador/a, ya que en el transcurso de toda la fase recoge datos que permiten la posterior fase reflexiva.

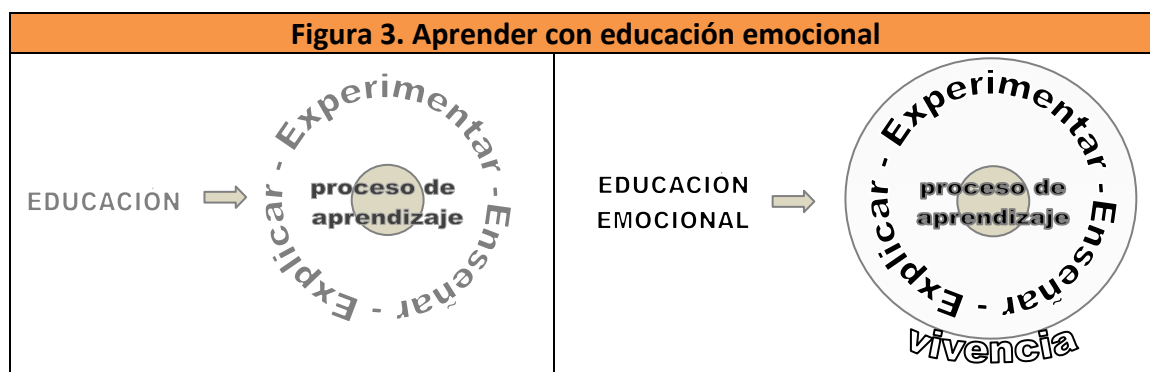


Figura 3. Visión SEER: Aprender con educación emocional (creación propia).

Reflexionar: La segunda fase de la metodología parte de la vivencia experimentada para extraer conclusiones. Se crea un puente entre SENTIR y PENSAR. El objetivo de la fase es crear un espacio de intercambio que favorece el análisis de lo que ha pasado y que se ha sentido durante el desarrollo de la actividad. El ideal es que esta fase sea posterior a la Vivencia. Por ello es importante velar por la transición entre las dos fases para generar unos condicionantes que ayuden al alumnado a entrar en este espacio de análisis.

Una vez finalizada la actividad vivenciada, se dedica un momento para reflexionar sobre lo vivido. En ocasiones se empieza con un "*¿Cómo me he sentido cuándo...?*". La pregunta y la autopregunta son herramientas que el dinamizador/a debe utilizar para conducir este espacio reflexivo. Además se aprovechan los datos observados durante la vivencia para analizar el comportamiento (conductas y actitudes). El éxito de esta fase se fundamenta en una buena gestión del espacio reflexivo. Las reflexiones de los alumnos/as y las aportaciones de los datos observados desde la percepción del dinamizador configuran un marco enriquecedor y potencialmente muy significativo en la construcción de valores y en el desarrollo de competencias emocionales.

Transferir: La última fase de la metodología pretende que el aprendizaje traspase los límites del aula (romper la cuarta pared de la formación) y se pueda aplicar a diferentes contextos del cotidiano. Creamos un puente entre el SENTIR, el PENSAR, para HACER. Durante la vivencia nos mostramos tal como somos, así que cuestionar si en la vida diaria se actúa de la misma manera que se ha actuado durante la actividad: permite al alumno/a crear un espacio de diagnóstico dónde analizar su grado de competencia en aquellos aspectos trabajados. *¿Cómo nos hace sentir? ¿Queremos actuar así en el día a día? ¿Es mi elección? ¿Qué puedo hacer si decido cambiar?*

Conclusiones tras la intervención integral

Después de seis proyectos integrales que nos han permitido aproximar la educación emocional a la realidad de los centros educativos participantes, desde la Associació SEER creemos indispensable el fomento y la utilización de recursos (humanos, económicos y pedagógicos) que permitan la realización de intervenciones que, con una visión y metodología integral (visión holística de la educación y del ser humano), colaboren en el desarrollo integral del individuo y la comunidad.

Ya que trabajamos con una metodología vivencial, las dinámicas que hemos podido proponer durante las intervenciones nos han ofrecido la posibilidad de observar reflexiones desde el alumnado, las cuales ha sido indispensable recoger para dar continuidad fuera de los talleres, y así generar nuevas conductas basadas en el aprendizaje significativo (Ballester, 2002). Creemos que el papel docente es indispensable en el entrenamiento de habilidades, son ellos y ellas quienes pueden potenciar gracias a la pedagogía de la pregunta, cada reflexión interna y externa para con el grupo. También la intervención de la familia dentro del proceso.

Tabla 3. Trabajo transversal con el equipo docente	
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenar la propia consciencia y expresión emocional del docente. - Sacar provecho de las capacidades emocionales para entender al alumno/a. - Comprender la educación emocional como una herramienta para mejorar el rendimiento académico y la vivencia de bienestar en el alumno y del grupo.
Contenidos transversales	<ul style="list-style-type: none"> - Conceptos clave y modelo competencias emocionales. - Modelo salutogénico y promoción de la salud y el bienestar. - Aplicación de la educación emocional en situaciones concretas de aula. - Factores protectores y activos para la salud: Autoestima, motivación, habilidades (empatía, asertividad, etc.), trabajo de valores, etc.

Extraído de: Material proyecto integral de educación emocional 2014-15. Associació SEER

Dentro de los diferentes procesos grupales hemos podido observar que acompañar en el desarrollo emocional de los integrantes, es posible en mayor o menor medida dependiendo de la gestión y autogestión de las situaciones emocionales no resueltas en el grupo. Entendemos “Gestión Emocional” como la capacidad para transformar y trascender las situaciones emocionales que puedan generar un desequilibrio interno y del conjunto de personas que conforman un grupo o sistema (clase, equipo de trabajo, familia, etc.).

Es imprescindible darnos cuenta de cómo actuamos, cómo pensamos y cómo nos hacen sentir estas acciones y pensamientos ¿Qué significa estar bien? ¿Somos capaces de tomar decisiones con el fin de generarnos este bienestar? Proponemos a raíz de la aplicación del proyecto, trabajar con el alumnado pasar de un sistema reactivo a un sistema de respuesta. Trabajar las habilidades necesarias para responder ante las situaciones que se presentan en el día a día de nuestro proceso educativo y de vida (responsabilidad).

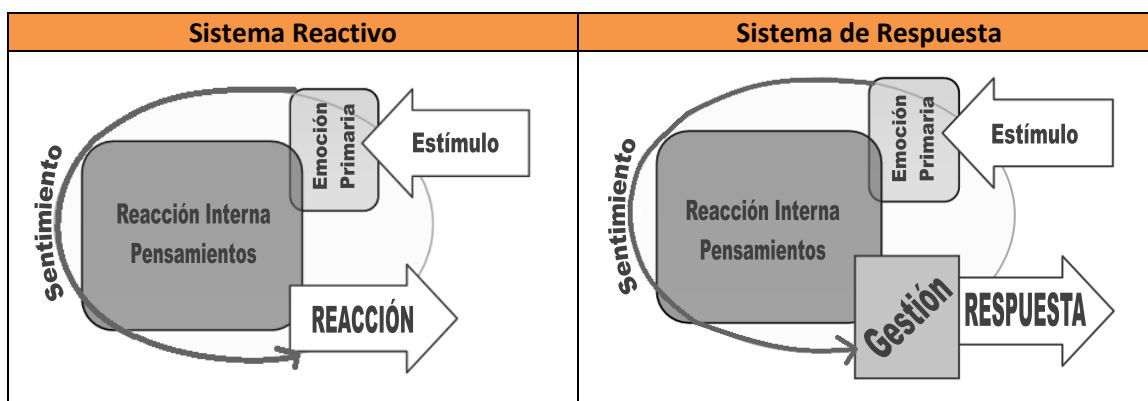


Figura 4. De la reactividad a la responsabilidad (creación propia).

Para la evaluación de la experiencia de inclusión de la educación emocional creemos que se deben utilizar propuestas que colaboren con la investigación evaluativa a la vez

que desarrollen el propio proceso de generación de competencias emocionales. Eso implica elegir sistemas valorativos en fase inicial, de proceso y final que no supongan un deterioro de la vivencia, sino al contrario, que permitan potenciar el trabajo realizado.

Cada día más profesores/as ven la necesidad de aplicar recursos diferentes a los habituales. En las aulas, y los espacios de madres y padres, o la formación docente, se percibe la necesidad de reflexión, de pedagogía del interior, de profundizar y, de atender la vida dándole un peso más importante a las emociones.

Ya que el sistema educativo puede seguir ayudando a implementar la educación emocional, desde Associació SEER con este proyecto, aportamos una experiencia real de aplicación local que refuerza el potencial de desarrollo humano, gracias a educar desde la educación emocional. Desde SEER continuamos aportando nuestra mirada para acompañar a los centros educativos en la inclusión de esta educación emocional en sus proyectos. Dotar de mayor relevancia el papel de las familias se configura como un reto educativo, así como plantear más acciones formativas que generen sinergias entre escuela y familia, lo que comportará beneficios en el impacto e incidencia de los aprendizajes.

Es necesario que comprendamos la necesidad de implicar a todos los agentes educativos en el cambio, en sus propios procesos interno y el poder transmitir este proceso a los adolescentes. Si trabajamos para cambiar el mundo, todos/as debemos permitirnos cambiar nuestro propio mundo. Este cambio es un proceso de desarrollo de la propia salud, una personalidad saludable y una aproximación real al bienestar.

Bibliografía

- Aaron Antonovsky (1987). *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Ballester, A (2002). *El aprendizaje significativo en la práctica, cómo hacer el aprendizaje significativo en el aula*. España.
- Bisquerra, R, y Pérez N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Cabello, R., Ruiz-Aranda, D., y Fernández-Berrocal, P. (2010). Docentes emocionalmente inteligentes. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 13 (1), 41-49.

- Chan, D.W. (2002). Implications for Educational Practice in Schools. *Educational Research Journal*, 17 (2), 183-96.
- De la Cerda, M (2013). *Por una pedagogía de ayuda entre iguales*. Barcelona: Graó.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Julià, O (2011). *Intervención piloto de promoción de la salud emocional en los centros de enseñanza secundaria*. Barcelona: Hospital de la Esperanza (paper).
- Julià, O. (2012). L'educació emocional en el marc de les polítiques de joventut. *E-Joventut, Espai Virtual de Recursos per a les Polítiques de Joventut*.
- Lindström, B., y Eriksson, M. (2011). From health education to healthy learning: Implementing salutogenesis in educational science. *Scandinavian Journal of Public Health*, 39(6), 85–92.
- Morgan, A., y Ziglio E. (2007). Revitalising the evidence base for public health: an assets model. *Promotion & Education*, (2), 17-22.
- Ortegón, R.A., Porrini, C., Julià, O. (2013). Desarrollo de habilidades y crecimiento personal, equilibrio y salud. Metodología VRT como herramienta generadora de competencia. En *Resumen de las Comunicaciones Orales presentadas el IV Congreso de la Sociedad Científica Española de Enfermería Escolar: Sin prima de riesgo para la salud*. Sociedad Científica Española de Enfermería Escolar (pp. 45-46). Girona.
- Palomera, R., Fernández-Berrocal, P., y Brackett, M. (2008). La inteligencia emocional como una competencia básica en la formación de los docentes: algunas evidencias. *Revista electrónica de investigación psicoeducativa*, 15 (6), 2, 437-454.
- Payton, J., Waedalw, D., Graczyk, P., Bloodworth, M., Tompsett, C., y Weissberg, R. (2000). Social and Emotional Learning: A Framework for Promoting Mental Health and Reducing Risk Behavior in Children and Youth. *Journal of School Health*, Vol. 70, No. 5 179-185
- Seligman, M.E.P. (2005). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.
- Weare, K., y Gray, G. (2003). What works in developing children's emotional and social competence and wellbeing? *Department for Education and Skills research report*, 456, London: DfES.