

TRABAJO FIN DE MÁSTER

Máster Universitario de Psicopedagogía

Curso académico 2018-19

La educación emocional en la escuela: Proyecto Emociona't

Realizado por Sherylan Garcia Maldonado

Tutorizado / Dirigido por Ingrid Sala Bars

18 de mayo de 2019

Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport

c. Císter, 34
08022 Barcelona
www.blanquerna.edu

RESUMEN

La educación emocional es la base para ayudar a los alumnos a desarrollar sus competencias socioemocionales, que debería ser el objetivo de una educación holística. Los educadores deben proveer herramientas a los niños para que puedan desplegar sus potencialidades y se sepan desenvolver en cada aspecto de la vida. Enseñar a reconocer nuestras propias emociones y saber cómo gestionarlas, y hacerlo también con las emociones del otro permiten no sólo que los alumnos desarrollen dichas competencias, sino que, a nivel educativo, permite crear un clima positivo en el aula que contribuye a un aprendizaje óptimo. Por este motivo, el objetivo del presente estudio era conocer el programa de educación emocional “Emociona’t” y evaluar la percepción del profesorado respecto a este programa con el fin de sugerir propuestas de mejora. Para poder cumplir estos objetivos, se pasó un cuestionario al cuerpo de profesores de Educación Infantil, Primaria y Secundaria y se realizó una entrevista a la coordinadora del programa. Los resultados obtenidos en ambos instrumentos muestran que tanto la percepción de la coordinadora como la de los profesores siguen en general la misma línea respecto a los ámbitos encuestados (formación al profesorado, creación y desarrollo del programa, objetivos y planificación de la asignatura “Tutoría²”, aspectos positivos del programa y aspectos a mejorar y valoración global). Pero el profesorado incide en que es necesario más horas de formación y más horas de dedicación para la planificación de la programación y las sesiones, además de tiempo para poder hacer un seguimiento y evaluación de las actividades que se realizan en Tutoría². Por tanto, se ha elaborado una serie de sugerencias con la finalidad de ofrecer una mejor respuesta educativa teniendo en cuenta la percepción del profesorado sobre el funcionamiento y desarrollo que está teniendo el programa y el impacto que tiene sobre los alumnos.

Palabras claves: *aprendizaje emocional, educación emocional, impacto o efectos en los niños, desempeño de escuelas, inteligencia emocional*

ABSTRACT

Emotional education is the basis to help students develop their social and emotional competences, which should be the main goal of a holistic education.

Educators should provide students with tools that help them show their potential and make them build themselves up in every aspect of their lives. Teaching how to identify one’s own emotions and how to manage them as well as others’ emotions allows students to develop these skills at the same time it creates a positive atmosphere in the classroom, which contributes in getting ideal learning conditions.

That is why the main goal of this project was to get to know the emotional education program “Emociona’t” and assess the teachers’ opinion about it with the intention to suggest improvement measures. In order to

meet this goal, the teachers of Nursery, Primary and Secondary Education completed a survey and the Program Coordinator was interviewed. Obtained results in both parts suggest that both the teachers and the coordinator's perspective are on the same line regarding the aspects discussed (teachers training, program creation and development, objectives and planning of the "Tutoría²" subject, positive aspects of the program and aspects which could be improved, and general assessment of it). Teachers emphasize the fact that more training is needed, as well as more time to make a better feedback and assessment of the activities carried out in "Tutoría²".

Therefore, some suggestions have been made in order to offer a better educational response considering the teachers' opinion about the functioning and development of the program and its impact on the students.

Keywords: *emotional learning, emotional education, impact or effects on children, school performance, emotional intelligence*

Introducción

La ley orgánica de educación actual establece en el apartado 1 del artículo 71 que “las Administraciones educativas dispondrán los medios necesarios para que todo el alumnado alcance el máximo desarrollo personal, intelectual, social y emocional” (Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa., 2006).

Este decreto está reafirmado a nivel territorial con la Llei d’Educació de Catalunya (LEC) que afirma que:

El currículum tiene que ayudar a los alumnos a desarrollar las capacidades que les permitan identificarse como personas con seguridad y bienestar emocional, vivir unas relaciones afectivas consigo mismos y con los otros, conocer e interpretar el entorno [...] y desarrollar progresivamente la autonomía personal. (Llei 12/2009 del 10 de juliol d’educació, p. 91)

Así, el objetivo principal de la educación es procurar que el alumno desarrolle al máximo sus potencialidades en todos los ámbitos posibles. Los educadores debemos ser capaces de dar herramientas a los niños para que se sepan desenvolver en cada aspecto de la vida.

Sin embargo, tradicionalmente la educación ha dado un papel central al desarrollo cognitivo, dejando en un segundo plano al desarrollo emocional. Durante mucho tiempo se ha considerado que la escolarización es un éxito cuando el alumno aprende a resolver problemas complejos o es capaz de desenvolverse en segundos o terceros idiomas. Pero, aunque está claro que se debe potenciar la parte cognitiva, no debemos olvidar que los niños antes que alumnos son personas. Por tanto, también debemos fomentar las habilidades sociales y emocionales que permitan el desarrollo holístico del niño, de la persona que tenemos delante cada día en las aulas.

El educar las emociones es la base para construir los esquemas necesarios para una educación completa. Cuando creamos espacios afectivos positivos desde edades tempranas, permitimos que las experiencias personales de los niños se conviertan en fuentes de aprendizaje. Porque la educación emocional no sólo contribuye al desarrollo de las competencias emocionales necesarias para un óptimo desenvolvimiento en la vida, sino que propone crear un clima emocional positivo en el aula, favorable al aprendizaje y al bienestar personal, que debería ser la finalidad última de la educación.

Por este motivo, he decidido plantear este tema de estudio. En este trabajo se analizará el proyecto “Emociona’t”, con el fin de conocer su funcionamiento y evaluar el papel del profesorado dentro del programa, para proponer sugerencias de mejora.

El proyecto “Emociona’t” nació con la idea que la educación emocional engloba unos contenidos que ayudan a las personas, no sólo alumnos, a desarrollar unas competencias emocionales concretas.

De esta manera, el objetivo de este proyecto es que los alumnos aprendan a:

- 1) Designar lo que se siente y lo que sienten los otros, dándole un nombre.
- 2) Hacer uso de las estrategias necesarias para regular emociones.
- 3) Ser capaz de utilizar estas herramientas para gestionar las emociones de manera autónoma y eficaz.
- 4) Desarrollar habilidades sociales, no sólo para saber gestionar conflictos sino para relacionarse con los otros.
- 5) Obtener el bien personal y común, buscando un modelo de vida que nos haga sentir satisfecho, feliz y completo.

Sin embargo, antes de implementar el proyecto, se establecieron una serie de condiciones previas para una realización más efectiva. La condición más importante es la formación al profesorado en aspectos relacionados con la educación emocional.

Aunque desde el ideario de la escuela se mantiene que realmente es en el día a día donde se trabaja de forma más espontánea estrategias, conceptos y detalles emocionalmente enriquecedores, se ideó la creación de una materia de una hora a la semana llamada “Tutoría²”, donde se pudiera trabajar aspectos más concretos de la educación emocional.

Fundamentación teórica

Como se ha remarcado anteriormente, la educación emocional es la base para constituir el progreso en los diferentes aspectos del desarrollo de la persona. Como sostiene Bisquerra, la educación emocional es

“un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social” (Bisquerra, 2003, p.27).

Esta educación está basada en las emociones, para lo cual debemos responder la pregunta ¿qué son las emociones?

Las emociones son respuestas complejas del organismo que se activan delante de un evento o acontecimiento (externo o interno, pasado o futuro...). Estas emociones no son ni positivas ni negativa per se, ya que todas ellas son necesarias para una óptima adaptación al contexto. Lo importante no es tanto la emoción que sentimos, que nos puede producir sensación de bienestar o lo contrario, sino cómo la gestionamos (Arnold, 1960; Lang, 1968 y Lazarus, 1991).

La respuesta emocional está conformada por 3 componentes: el componente psicofisiológico, que consiste en respuestas físicas del organismo; la respuesta conductual, que se expresa a través del lenguaje no verbal; y el componente cognitivo, que es el hecho de tomar consciencia de la emoción que estamos sintiendo y ser capaces de ponerle nombre (sentimientos). La intervención de la educación emocional se dará en estos 3 componentes, ya que son los que predisponen a adoptar una determinada acción (Schachter y Singer, 1962; Lang, 1968 y Bisquerra, 2016).

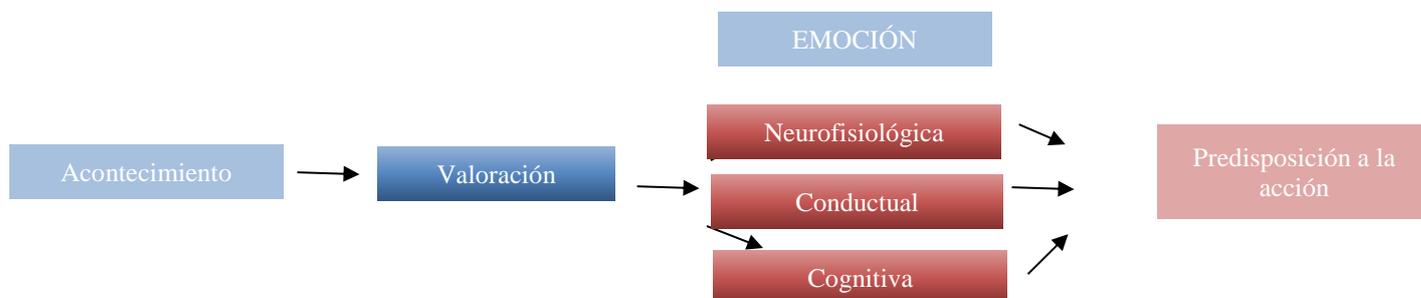


Figura 1 Componentes de una emoción (Bisquerra, 10 ideas clave Educación emocional, 2016)

La función de las emociones varía dependiendo de los investigadores. Para algunos, la función principal de las emociones es motivar la conducta; para otros tiene una función adaptativa ya que las emociones son importantes para la adaptación del individuo a su entorno y para un tercer grupo, la función de las emociones tiene una dimensión social: sirven para comunicar a los otros cómo nos sentimos, y para influir en los demás (Plutchik, 1989; Oatley y Jenkins, 1996 y Frijda, 1993). En definitiva, las emociones tienen una función motivadora, adaptativa y social que juegan un papel importante en el desarrollo personal (Bisquerra, 2008).

Una vez estudiado el concepto de emoción, éste nos lleva al constructo de la inteligencia emocional, que es una de las bases de la educación emocional. Según el psicólogo Daniel Goleman, la inteligencia emocional es

“la capacidad para motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiere con nuestras facultades racionales, y, por último, la capacidad de empatizar y confiar en los demás” (Goleman, 2012, p.25).

Para este autor, la inteligencia emocional se basa en la capacidad de tener consciencia de uno mismo, es decir, de saber ser conscientes de nuestro estado de ánimo y de los pensamientos que tenemos acerca de éstos, y

de saber regularlos. Una persona que sea inteligente emocionalmente deberá ser capaz de controlar los impulsos y regular sus propios estados de ánimo para facilitar, y no dificultar, el pensamiento para así actuar más eficazmente.

Goleman (2012) afirma que esta inteligencia es una habilidad de vida que debería enseñarse en la escuela. Actualmente, no se prepara lo suficiente a los jóvenes para que sepan enfrentarse a problemas cotidianos que pueden estar llenos de conflictos. Si se educara emocionalmente, los alumnos conocerían sus propias emociones (reconocer un sentimiento en el momento en que ocurre), manejarían las emociones (para que se expresen de forma adecuada), serían capaces de motivarse a sí mismos (encaminando las emociones hacia el logro de objetivos) y sabrían reconocer las emociones de los demás para establecer relaciones interpersonales.

Esta manera de entender la educación de las emociones sigue la línea de los estudios realizados por el psicólogo Howard Gardner. Para Gardner, “es necesario que la escuela se ocupe de educar a los niños en el desarrollo de las inteligencias personales” (Goleman, 2012, p.30).

En su libro “Estructuras de la mente”, Gardner propone una visión plural de la inteligencia. Según este psicólogo, el uso del concepto de cociente intelectual (CI) está obsoleto, ya que lo describe como un factor único e inalterable, descripción que no casa con el concepto actual de inteligencia, como habilidad que se puede moldear y mejorar.

Dentro de este marco teórico (Gardner, 2011) encontramos dos inteligencias que son claves para la fundamentación de la educación emocional: la inteligencia interpersonal, que consiste en la capacidad de comprender a los demás, es decir, saber cuáles son las cosas que más motivan a los otros y conocer cuál es la mejor forma de trabajar con ellos; y la inteligencia intrapersonal que es la capacidad de establecer contacto con los propios sentimientos, discernir entre ellos y aprovechar este conocimiento para orientar nuestra conducta.

Otro de los informes que avalan la importancia de la enseñanza de la educación emocional es el Informe Delors. En este informe, Delors (2002) afirma que la educación a lo largo de la vida se basa en 4 pilares: aprender a conocer, que significa ser capaz de aprender a aprender para poder aprovechar las posibilidades que ofrece la educación a lo largo de la vida; aprender a hacer, ser capaz de adquirir una competencia que capacite al individuo para hacer frente a gran número de situaciones y a trabajar en equipo; aprender a vivir juntos, es decir, desarrollar la comprensión del otro y la percepción de las formas de interdependencia, respetando los valores de pluralismo, comprensión mutua y paz, y finalmente, el aprender a ser, que florezca

la propia personalidad y desarrollar una capacidad de autonomía, de juicio y de responsabilidad personal. En estas dos últimas competencias se apoya la educación emocional.

Las políticas pedagógicas y las reformas educativas deberían tener en cuenta, según Delors (2002), la visión holística de la educación. ¿Qué significa esto? El dar un lugar a todo tipo de aprendizaje, no sólo a la adquisición de conocimientos, porque la educación es un todo.

La legislación educativa ha promovido cambios respecto a la visión de la educación. Ahora se orienta a una educación centrada en el desarrollo de competencias, dejando atrás la educación centrada en la adquisición de conocimientos (Llei d'Educació Catalana. Llei 12/2009). Existen dos tipos de competencias: las competencias transversales o genéricas y las competencias específicas o técnico-profesionales. Las competencias emocionales, que veremos a continuación, son un tipo de competencias transversales.

El principal objetivo de la educación emocional es el potenciar el desarrollo de competencias emocionales. Entendemos las competencias emocionales como “el conjunto de conocimientos, habilidades, capacidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Bisquerra, 2016, p.57).

Las competencias emocionales se basan en la inteligencia emocional, pero integran elementos de diferentes marcos teóricos. De esta manera, el Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP), a partir de estudios previos y con el objetivo de facilitar la intervención educativa, diseñó el modelo pentagonal de competencias emocionales. Según este modelo, las competencias emocionales se estructuran en 5 bloques: la conciencia emocional, es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás; la regulación emocional, es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada; la autonomía emocional, relacionada con la autogestión personal de las emociones; la competencia social, que es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas; y las habilidades de vida para el bienestar, o life skills, son las habilidades que tiene la persona para adoptar comportamientos apropiados y responsables y que nos permiten organizar nuestra vida de forma sana, equilibrada y satisfactoria (Bisquerra, 2003).

Y podemos preguntarnos, ¿es importante fomentar la adquisición de estas competencias emocionales dentro del marco educativo?

Los efectos de la educación emocional suponen progresos significativos en el alumnado en cuestiones como: la adquisición de competencias emocionales y sociales; la mejora de actitudes hacia uno mismo, hacia los demás y hacia la escuela; adoptar un comportamiento positivo en clase y la mejora del ambiente del aula y

el progreso del rendimiento académico. La educación emocional ayuda también con la reducción del comportamiento disruptivo; la disminución de problemas y conflictos en clase y el descenso de problemas de comportamiento, agresividad, violencia, ansiedad y estrés (Bisquerra, 2016).

Diversas investigaciones (Aritzeta, y otros, 2016; Cepa, Heras y Fernández-Hawrylak, 2017; Fillea-Guiu, Pérez-Escoda, Agulló Morera y Oriol Granado, 2014; Mestre, Guil, Lopes, Salovey y Guil-Olarte, 2006) han encontrado evidencias a favor de la educación emocional: por una parte, se ha encontrado que las competencias socioemocionales se pueden desarrollar mediante programas de educación emocional. Asimismo, estas intervenciones tienen un impacto positivo en la actividad escolar de los estudiantes, en su adaptación social y académica, en una evolución positiva en las habilidades socioemocionales y para la vida, un incremento para la empatía y en la identificación y resolución de problemas. Estos programas también reducen la agresión y el estrés emocional, incrementando los comportamientos prosociales en la escuela, mejorando las actitudes positivas hacia uno mismo y hacia los otros.

En España se han comenzado a implantar y desarrollar programas de educación socioemocional durante los últimos años. En “Educación emocional. Programa para 3-6 años (López Cassà, 2007) encontramos un ejemplo de esto. Este programa, que está enfocado en los niños de 3 a 6 años, tiene como objetivo ayudar al educador en el desarrollo de las capacidades emocionales de sus alumnos. Para conseguirlo, tiene en cuenta las dimensiones cognitiva, físico-motora, psicológica, social y afectivo-emocional de los infantes. El programa consiste en la realización de seis actividades por bloques, que corresponde a las competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, autoestima, habilidades socioemocionales y habilidades de vida.

En la etapa de primaria, un programa que trabaja este aspecto es el “Vamos a Emocionarnos, Reforzarnos y Aprender -VERA-” (Benito-Moreno, Cejudo, & Pérez-González, 2015). Este proyecto, basado en el modelo de la IE-Rasgo, tiene como objetivo principal el conocimiento y fomento de habilidades socioemocionales de expresión y comprensión emocional y de autorregulación emocional. El programa consta de seis sesiones de trabajo (una por cada dimensión de la emoción a trabajar) y dos actividades complementarias (la agenda de emociones y el rincón de la paz) que se realizan en el aula y en casa, buscando la participación de los padres.

Finalmente, en la etapa de secundaria nos encontramos el programa “INTEMO” (Fernández-Berrocal, 2013), que es un proyecto de educación emocional financiado por la delegación del gobierno de Andalucía para el Plan Nacional sobre Drogas, y está dirigido a adolescentes de entre 12 y 18 años. Este programa, que se centra en el aprendizaje de las habilidades emocionales desde el punto de vista práctico, está basado en un modelo teórico de Inteligencia Emocional (IE) de Mayer y Salovey, el cual afirma que la IE es una habilidad compuesta por cuatro ramas: Percepción emocional, Asimilación emocional, Comprensión emocional y

Regulación emocional (Mayer y Salovey, 1997). Con este programa, se busca el prevenir la violencia y el desajuste psicosocial de los adolescentes y que sean capaces de conocer y reconocer sus emociones y la de los otros con el fin de saber regularlas.

En general, los principales destinatarios de los programas de educación emocional son los mismos alumnos y los profesores. No podemos olvidar que el proceso educativo se desarrolla en un marco interactivo donde prima las interrelaciones personales entre alumno-profesor. Por este motivo, los profesores necesitan las competencias emocionales para el ejercicio de su profesión ya que un profesor que haya aprendido de forma implícita habilidades socioemocionales tendrá más facilidad para desarrollar una acción educativa coherente (Cassà, 2011).

El profesor tiene que centrarse en su propio desarrollo emocional: solo entonces estará apto para capacitarse y adquirir herramientas metodológicas que le permitan realizar esta labor (Buitrón & Navarrete, 2008). Pero también necesita estas habilidades para contribuir al desarrollo de las competencias emocionales de sus alumnos. Si el maestro es emocionalmente inteligente contará con los suficientes recursos emocionales para el acompañamiento del desarrollo afectivo de sus alumnos. Con ello, podrá establecer un vínculo saludable y cercano con ellos, comprenderá sus estados emocionales y les enseñará a conocerse y a resolver los conflictos cotidianos de forma conciliadora y pacífica (Cejudo, López-Delgado, Rubio, & Latorre, 2015).

Los profesores sirven de guía para el desarrollo de competencias sociales y emocionales, ya que son los responsables de crear un ambiente de aprendizaje positivo (DeMeulenaere, 2015). Es a través de experiencias repetidas y exposición a una educación emocional de calidad que los niños pueden aprender técnicas para manejar sus emociones y relacionarse mejor con sus iguales. La educación emocional ayuda al niño, desde la primera infancia, a reconocer sus propias emociones primero, y luego las emociones de los otros, para que desarrollen empatía. Un ambiente donde los niños pueden expresar emociones sanas, regularlas y comprender las suyas y las de los otros, crea una experiencia educativa de éxito (Denham, Basset, & Zinsser, 2012).

Por este motivo, para llevar a la práctica un programa de educación emocional de calidad, hace falta contar con un profesorado debidamente preparado. Por tanto, es importante que las escuelas ofrezcan formación en el tema. La evidencia apoya que los profesores se benefician de modelos de entrenamiento, como el coaching, la práctica reflexiva, la observación y recibir retroalimentación de su propia práctica. Además de recibir formación en resolución de conflictos, fomento de las emociones positivas en los otros o asertividad (Cejudo, López-Delgado, Rubio, & Latorre, 2015).

Por otra parte, diversos estudios consideran que para que el programa sea de calidad y se sustente a largo plazo se debe de dar por lo menos dos condiciones:

La primera, es que los profesores deberían colaborar en el diseño e implementación del programa y se les debería de dar tiempo para que fueran capaces de adaptarlo a su metodología. Se necesita el compromiso de éstos para que hagan suyo el programa, con el fin que se genere un impacto positivo en los alumnos y los profesores muestren un grado alto de satisfacción (Martínez, 2016).

La segunda, referente al contenido o el currículo. El contenido de la educación emocional debe adecuarse al nivel educativo del alumnado, deben ser aplicables a todo el grupo, debe buscar favorecer procesos de reflexión sobre las propias emociones y las emociones de los otros y debería enfocarse en el desarrollo de las competencias emocionales (Agulló, Guiu, Navarro, Cassà, & Alzina, 2010; Bisquerra, 2016; Cassà, 2011).

En conclusión, un programa de educación emocional será de calidad y efectivo a largo plazo si: se basa en una fundamentación teórica coherente; se ofrece una formación específica al profesorado; los profesores han colaborado en su diseño o se muestran de acuerdo a la planificación: su aplicación es sistemática y su metodología es didáctica, interactiva y participativa; busca estimular los intereses y motivación de los participantes; y está integrada en la comunidad educativa (Agulló, Guiu, Navarro, Cassà, & Alzina, 2010; Martínez, 2016).

Objetivos

Los objetivos que me planteo en este trabajo son los siguientes:

1. Analizar el proyecto "Emociona't" de la escuela con el fin conocer su funcionamiento y evaluar la percepción del profesorado dentro del programa.
2. Sugerir propuestas de mejora de dicho proyecto.

Método

Participantes

El contexto donde se desarrollará la propuesta de mejora es un centro de doble línea que se ubica en el barrio de l'Antiga Esquerre de l'Eixample de Barcelona y ofrece sus servicios desde Infantil hasta Bachillerato. El colegio se encuentra cerca de la Diagonal, punto neurálgico de la ciudad, donde el nivel socioeconómico es medio-alto. Esto contrasta con el nivel socioeconómico del alumnado, que dispone de recursos medios-bajos. Además, el porcentaje de población extranjera es notable a lo largo de todas las etapas y reciben muchos alumnos "nouvinguts".

Este centro es una escuela parroquial y concertada por la Generalitat que educa en valores cristianos y se basa en la educación integral del alumnado. La escolarización está basada en un proyecto pedagógico transversal en todas las etapas, y tiene como objetivo final que los alumnos consigan el perfil del alumno de este centro.

El perfil del alumno de este centro se basa en el logro de 4 valores principales:

- 1) **Saber y saber aprender:** desarrolla al máximo sus competencias, organiza y planifica el tiempo de forma autónoma, se autoevalúa, se abre a las nuevas tecnologías y se comunica correctamente en diferentes lenguas y situaciones.
- 2) **Saber resolver:** es creativo e innovador a la hora de resolver problemas, trabaja en equipo y obtiene resultados de forma individual y cooperativamente.
- 3) **Integrar los valores humanos y cristianos:** es coherente, flexible y dialogante, es crítico y activo con la evolución social, tiene habilidades para integrarse en diferentes grupos y situaciones y es respetuoso y comprometido con el mundo.
- 4) **Cuidarse a sí mismo, conocerse, aceptarse y ser feliz:** es consciente de sus aptitudes y está satisfecho de sí mismo, es capaz de gestionar y expresar sus emociones, es comprensivo con sus propios errores y con los ajenos, reflexiona sobre sus creencias religiosas y se siente feliz y procura la felicidad de los otros.

Dentro de este marco de educación integral del alumno, se desarrolló el proyecto "Emociona't". La idea de implementar la educación emocional en el aula surgió desde dirección, donde vieron la necesidad de efectuar este programa para poder cumplir el objetivo principal del centro educativo. El proyecto, que consiste en diversas actividades, se lleva a cabo principalmente en la asignatura "Tutoría²".

Los objetivos del programa se establecieron tanto para el alumnado como para el profesorado. Con este último, los objetivos fueron los siguientes:

- A) Mejorar el manejo de las propias emociones
 - Mejorar la regulación de la ira y del estrés
 - Aplicar estrategias de enfrentamiento
 - Aumentar la capacidad de generar emociones positivas

- B) Desarrollar la autonomía emocional:
 - Mejorar el nivel de autoestima
 - Generar una actitud positiva para la vida
 - Potenciar la responsabilidad delante de los eventos de la vida diaria
 - Desarrollar la capacidad de buscar ayuda y recursos

- C) Mejorar la competencia social:
 - Aumentar el grado de asertividad
 - Potenciar la comunidad asertiva

Para el alumnado los objetivos fueron los siguientes:

- Adquirir un mayor conocimiento de las emociones propias
- Identificar las emociones de los demás
- Denominar las emociones correctamente
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones
- Aumentar el umbral de tolerancia a la frustración
- Prever los efectos nocivos de las emociones negativas
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas
- Desarrollar la habilidad de automotivación
- Adoptar una actitud positiva en la vida
- Desarrollar competencias para la resiliencia
- Aprender a fluir

Una vez establecido en qué consiste el proyecto, se decidió la elección de los participantes. Como son los profesores los que ven la realidad de las aulas y pueden evaluar con información de primera mano la efectividad de las actividades del programa, se decidió elegir a los profesores que son tutores de la asignatura "Tutoría²". Y para elegir una muestra lo más representativa posible, se eligió a profesores de las diferentes etapas educativas (infantil, primaria y secundaria).

Además, se incluyó a la coordinadora del proyecto, que es a su vez profesora de primaria.

Tabla 1 Muestra de sujetos participantes

N.º	Sujetos participantes
1	Coordinadora del proyecto
2	Docentes de la etapa de Infantil
2	Docentes de la etapa de Primaria
4	Docentes de la etapa de Secundaria

Instrumentos

Para la realización del presente estudio, se han utilizado dos instrumentos diferentes:

El primero ha sido un **cuestionario** dirigido a un sector del profesorado de la escuela. Esta encuesta consta, primeramente, de un escrito donde se presenta el motivo por el cual se invita a los docentes del cuestionario a responder el formulario, especificando la libre participación y la confidencialidad de éste. Este cuestionario constará de una serie de preguntas sobre diferentes aspectos tales como: el grado de implicación en el desarrollo del currículo del programa, el grado de satisfacción con la forma en la que está implantado el programa, como se lleva a cabo la planificación y aplicación de las actividades y la evaluación de la formación ofrecida por el centro educativo.

La segunda técnica utilizada fue una **entrevista semiestructurada**, realizando preguntas tanto del tipo abierto como añadiendo preguntas de tipo más cerrado para precisar las respuestas. Para conseguir la información necesaria para responder a las preguntas planteadas en el presente estudio, se dividió la entrevista en tres apartados. El apartado 1, Creación del programa, contiene una serie de preguntas sobre cómo se gestó el programa y quien participó en su creación, cómo está elaborado el programa, cuáles son sus objetivos, entre otras preguntas. Para dar respuesta a los objetivos del estudio, se administró una serie de preguntas que hacían referencia a cómo funciona el trabajo de la educación emocional dentro de la escuela y que aparecen en el apartado 2, Papel del profesorado dentro del programa. Y finalmente, en el apartado 3, Evaluación del programa, se realiza preguntas relacionadas con la evaluación y valoración del programa por parte de la coordinadora.

Procedimiento

Para disfrutar del máximo número de participantes posibles se hizo llegar el formulario digitalmente a los profesores y profesoras del centro educativo, garantizando en todo momento el anonimato de los

participantes y remarcando el carácter voluntario de este. Se facilitó también el e-mail de la entrevistadora para contactar en caso de duda delante de alguna pregunta o por si se quiere ofrecer alguna información adicional.

Para complementar las respuestas obtenidas, se realizó una entrevista a la coordinadora del proyecto, donde se profundizó en el marco del proyecto “Emociona’t”. Para procurar una mejor recogida de información, se procedió al registro escrito de la entrevista semiestructurada, previa autorización de la participante. Se realizó la entrevista por e-mail, enviando un documento escrito, para garantizar la comodidad de la entrevistada. Una vez hecha la entrevista, se llevó a cabo la transcripción de ésta para filtrar la información deseada. Esta reproducción consta en los anexos.

Consideraciones éticas

En este estudio se ha mantenido el anonimato de los participantes. A los participantes se les dio un consentimiento informado donde se informaba sobre la investigación, el objetivo de éste y el uso de los datos extraídos de la encuesta. Además, se les aseguró la confidencialidad y anonimato correspondientes y que los datos se utilizarían con fines puramente relacionados con el presente estudio.

Resultados

Habiendo pasado el cuestionario al cuerpo de maestros de Educación Infantil, Primaria y Secundaria y habiendo entrevistado a la coordinadora del programa de educación emocional “Emociona’t” con la finalidad de hacer una detección de los puntos fuertes y los puntos a mejorar del programa y de la asignatura “Tutoría²” en la que se refleja el programa, se han obtenido los siguientes resultados.

Percepción del profesorado

El cuestionario se segmentó en 3 apartados. El *apartado 1, Datos generales*, contenía preguntas relacionadas con el funcionamiento general de la asignatura Tutoría². Así, todos los profesores encuestados respondieron que ya habían sido tutores de esta asignatura y que, incluso, lo habían sido más de una vez (75%). En cuanto a si el profesorado disponía de alguna experiencia previa con la educación emocional o si había alguna formación específica (la del mismo centro, por ejemplo), un 50% contestó que sí disponía de experiencia previa aparte de la ofrecida por el centro, mientras que el otro 50% contestó que sólo disponía de la formación llevada a cabo por la escuela.

Respecto a la formación ofrecida por el centro, la mayoría de encuestados creyeron que esta formación era suficiente para dar respuesta a las necesidades emocionales de los alumnos (75%). Sin embargo, algunos de ellos también añadieron que, como base, esta formación está bien pero que se tenía que ir ampliando progresivamente (12,5%). Otros consideraron que era bastante útil para dar respuesta, pero se tendría que hacer más horas de formación (12,5%) mientras que otros manifestaron que se tendría que seguir con esta formación y se tendría que adaptar a las necesidades de cada grupo (12,5%).

En cuanto a la participación del profesorado en el desarrollo del programa “Emociona’t”, el 80% manifestaron su desconocimiento de este programa, mientras que el otro 20% participó en su configuración y participaron en su implementación en la etapa de Infantil. La opinión sobre su participación en la creación del programa siguió esta línea, ya que la mayoría de los profesores manifestaron que desconocían qué es el programa “Emociona’t”, mientras que otros consideraron que es una buena iniciativa tanto para el alumnado como para el profesorado, porque les ayudaba a conocerse como equipo y a los alumnos, para que pudieran ser competentes emocionalmente. Además, pensaron que era un recurso interesante para complementar lo que se hacía en tutoría, pero añadieron que los tutores necesitaban más soporte en cuanto a la planificación de la asignatura.

En el *apartado 2, Planificación y objetivos*, se respondieron a preguntas relacionadas con la planificación y objetivos que marcaban los profesores en la asignatura Tutoría². Los profesores tenían diferentes maneras

de llevar a cabo este programa dentro del aula. El 60% de los profesores se coordinaron entre cursos para ponerse de acuerdo en las actividades participativas que se realizarían para trabajar las diferentes dimensiones emocionales. Con esas actividades se buscaba que los alumnos reflexionasen sobre las emociones. En varios casos, Tutoría² resultaba complementaria a la asignatura de Tutoría, ya que en la ESO se cursaba Tutoría² cada 15 días (se dividía la mitad del grupo cada semana). En cambio, en la etapa de Infantil, aunque se realizaba una actividad específica cada 15 días también, se hacía un trabajo continuo de emociones diariamente.

Los tutores seguían los objetivos y la guía de actividades establecidos por el propio programa, aunque se podían modificar o agregar. Como con la administración de las sesiones, aquí los tutores del mismo nivel también se coordinaron para establecer cuáles serían los objetivos y actividades para trabajar con el grupo. Respecto a esta cuestión, uno de los encuestados manifestó que hasta entonces los objetivos los habían ido estableciendo los tutores teniendo en cuenta el PAT y habían ido agregando aspectos más emocionales ya que conocían el programa desde hace poco.

Esto sigue en la línea de cómo se lleva a cabo la planificación de las actividades de la asignatura Tutoría², al comienzo del curso los dos tutores del nivel hacían una valoración de las actividades realizadas el año anterior y se decidía cuáles se continuaban haciendo y cuáles no, teniendo en cuenta las características del grupo actual. Sin embargo, en la etapa de Infantil, al no disponer de horas para hacer la planificación, se intentaba hacer cuando había reunión de equipo por niveles, pero era muy difícil poder concretarlo. En el resto de las etapas se tenía en cuenta las recomendaciones de la formación hechas en la escuela para hacer la planificación de las sesiones.

En cuanto a si las actividades respondían a los objetivos generales del programa “Emociona’t”, un 75% contestó que sí, creían que se cumplían los objetivos, mientras que el 25% restante consideraba que o bien desconocía si estas actividades responden a los objetivos o que no conocían suficientemente el programa como para saber la respuesta.

Respecto a cuáles fueron las dificultades más frecuentes que los tutores se encontraban en el momento de hacer efectivo el programa de educación emocional constaban: conseguir que los alumnos se motivaran y participasen en las actividades, no disponer de suficiente tiempo para planificar las actividades, no disponer de tiempo extra para poder revisar el material y ver si encajaba con los objetivos generales del programa y que la información sobre los objetivos específicos a trabajar en cada curso y del programa en sí no eran accesibles para todos los profesores.

En la última pregunta de este apartado, un 87,5% de los encuestados contestó que consideraba que las actividades ayudan a mejorar el desarrollo social y emocional del alumno, mientras que el 12,5% restante

creyó que sí, pero que como los tutores habían tenido acceso a este recurso recientemente, necesitaban más tiempo para responder esta pregunta.

Finalmente, en el *apartado 3 Valoración del Programa*, todos los encuestados valoraron como satisfactoria la formación ofrecida por el centro educativo (Satisfactorio 25%, Bastante satisfactorio 37,5% y Muy satisfactorio 37,5%).

En cuanto a la opinión del profesorado sobre cuáles eran los puntos fuertes del programa coincidían en que: era importante que se incluyera la educación emocional en las aulas, las actividades eran prácticas y muy adaptables, les permitían estructurar la asignatura según el criterio de la escuela, las propuestas y herramientas que les proporcionaron al profesorado y la proximidad del docente y personalización de la formación a las necesidades del profesorado.

Pero que se podían mejorar los siguientes aspectos: el seguimiento y acompañamiento de los profesores durante la programación de la materia, la programación, el ampliar conceptos sobre educación emocional, el hacer más sesiones durante la semana, la falta de tiempo para valorar ya que habían tenido acceso al material y al programa recientemente y que las actividades estaban pensadas para primaria y no tanto para secundaria, sobre todo los de ciclo superior (3º y 4º ESO).

Esto seguía en la línea en los aspectos a mejorar de la asignatura y del programa: que las actividades fueran más personalizables para cada grupo, la programación, el tener más de una sesión semanal, el tener una dotación de recursos materiales para el aula, más horas de reunión para analizar las actividades y valorar las ya realizadas, el poder hacer una reunión con todos los tutores de una etapa para organizarse mejor, la falta de coordinación entre los niveles de ESO y primaria ya que se podían repetir temas o actividades.

En cuanto al grado de satisfacción con la forma en la que se estaba implementando el programa, el 87,5% de los profesores se mostraban satisfechos (Satisfactorio 37,5%, Bastante satisfactorio 25%, Muy satisfactorio 25%), mientras que uno de los encuestados (12,5%) no se mostraba nada satisfecho con la aplicación del programa.

Por último, aunque un profesor no valorará de forma muy positiva el programa, la mayoría de encuestados valoro de forma positiva el programa de educación emocional "Emociona't" (87,5%) con una puntuación mínima de 6 en una escala del 1 al 10 (Puntuación 6 -25%, Puntuación 7 -12,5%, Puntuación 9 -37,5% y Puntuación 10 -12,5%).

Percepción de la Coordinadora del Programa de Educación Emocional “Emociona’t”

Según la percepción de la coordinadora del Programa de Educación Emocional “Emociona’t” del centro, por lo que respecta al *apartado 1 “Creación del programa”* se había establecido una relación positiva entre la motivación de la dirección del centro para trabajar la educación emocional y las inquietudes del profesorado. En especial, valoraba de forma muy positiva la participación de la dirección del centro en el programa “Emociona’t” ya que había sido plena, porque surgió de sus intereses y motivaciones, debido a que la idea de crear este programa nació de la escuela. Considera que el programa responde a inquietudes del profesorado ya que éstos tuvieron la oportunidad de participar y proveer ideas para establecer los objetivos generales que se marcaban en el programa, así como elegir qué actividades realizaban en “Tutoría²”. Como añadido, la coordinadora explicó que, aunque el programa “Emociona’t” es propio, seguía el modelo del GROD del desarrollo de 5 competencias emocionales.

En relación con el *apartado 2 “Papel del profesorado del programa”*, consideraba que la formación que se había impartido al profesorado era suficiente, ya que no se trataba de que el docente tuviera que aprenderse unos conocimientos puramente teóricos sobre educación emocional, sino que éste tenía que formar y desarrollar sus propias competencias emocionales. Además, aportó que el curso anterior se formó al profesorado con aspectos más básicos y teóricos de la educación emocional (como contenidos, objetivos, competencias, rol del profesorado...), pero este año la formación se había centrado en las propias competencias emocionales de los profesores. Siguiendo esta línea, consideraba que la implicación del profesorado en la educación socioemocional de sus alumnos había sido completa, ya que los profesores eran conscientes que era necesario trabajar la parte emocional para poder desarrollar la parte más académica. En cuanto a las sesiones de la asignatura “Tutoría²”, los profesores siguieron los mismos objetivos y contenidos del programa base, pero los profesores dentro del aula y con su grupo, teniendo en cuenta las características concretas, desarrollaron más unas competencias que otras.

En cuanto al *apartado 3 “Evaluación del programa”*, se abordó desde dos ámbitos: el primero, la evaluación del programa llevada a cabo por la coordinadora. Al comienzo del curso escolar, cada profesor realizó una observación de su grupo y rellenó un documento. A lo largo del año escolar, el profesor siguió tomando apuntes sobre el funcionamiento de cada sesión. Y, al finalizar el curso, se realizó una valoración final de la evolución que había hecho el alumnado durante el curso gracias al desarrollo de sus competencias emocionales. Los profesores hicieron llegar toda esta información a la coordinadora del programa que evaluó el desarrollo y las programaciones de cada profesor/grupo.

En cuanto al segundo ámbito, la evaluación del programa llevada a cabo por una auditoría, el centro pasaba anualmente una auditoría y en este proceso se revisaba que el profesorado siguiera los objetivos generales del programa.

Aunque hasta el momento no se hubieran efectuado cambios del programa, a finales de ese curso escolar se iba a revisar el funcionamiento del programa y se propondrían cambios.

Finalmente, en cuanto a los puntos fuertes del programa, la coordinadora volvió a resaltar la gran implicación por parte de dirección, ya que siendo una propuesta de ellos estaban tan o más implicados que el propio profesorado. Y como aspecto a mejorar, consideró que la formación del profesorado respecto a sus propias competencias emocionales era un punto que había que seguir trabajando para poder ponerlos en práctica. Por lo tanto, la valoración global que hacía del programa “Emociona’t” es que, al menos para ella, había sido muy motivador y aunque no hubieran alcanzado aún la perfección, porque quería seguir cambiando y evolucionando el programa, consideraba que el programa “Emociona’t” es un buen programa que estaba dando resultados en profesorado y alumnado.

Discusión y conclusiones

Los objetivos del presente estudio eran, por una parte, analizar el proyecto “Emociona’t” con el fin de conocer su funcionamiento y evaluar el papel del profesorado dentro del programa. Por otra parte, una vez realizado este análisis, se estableció como segundo objetivo el desarrollar propuestas de mejora.

En relación con el primer objetivo, para poder dar respuesta a éste se utilizaron dos instrumentos: un cuestionario dirigido al profesorado de Educación Infantil, Primaria y Secundaria, y una entrevista a la Coordinadora del Proyecto Emociona’t. Los resultados obtenidos han denotado que en general la percepción de los maestros y la percepción de la coordinadora siguen la misma línea, aunque con matices.

Una de las cuestiones fue la formación del profesorado. Para la coordinadora del proyecto la formación sobre educación emocional que ofrece el centro es suficiente, y la opinión del profesorado la apoya (el 100% la valora de forma positiva). Si bien es cierto que los profesores también consideran que hace falta ir ampliando los conocimientos con más horas de formación porque es un tema que no se había trabajado anteriormente.

Otra de las cuestiones principales era saber el papel del profesorado en la creación y desarrollo del programa. Como dato a destacar, ante la pregunta en cuestión una parte considerable del profesorado (70%) contestó que no conocía el programa “Emociona’t” y/o que no había participado en su configuración y, además, en otra de las preguntas, el profesorado no relacionó el programa “Emociona’t” con la asignatura “Tutoría²”. Sin embargo, la coordinadora del proyecto sí consideraba que los profesores formaron parte de la configuración del programa ya que fueron éstos los que, en las sesiones de formación, decidieron que aspectos eran más importantes trabajar. Y el currículo del programa se basa en esas ideas, aunque ampliadas a objetivos más concretos. Por otra parte, la razón por la que no relacionaban el programa con la asignatura fue porque el nombre del programa fue elegido este curso y los profesores están más familiarizados con el término de “Tutoría²”.

En cuanto al establecimiento de objetivos y la planificación de la asignatura “Tutoría²”, la coordinadora cree que el programa responde muy bien a las inquietudes del profesorado, mientras que éstos consideran que el programa resulta positivo porque incluye la educación emocional en el centro y que es, por tanto, una iniciativa positiva. Sin embargo, los tutores hacen hincapié en que necesitan más soporte en cuanto a la planificación de la asignatura.

Respecto al establecimiento de los objetivos, vuelve a haber una ligera discrepancia entre la respuesta de los profesores y la respuesta de la coordinadora. Si bien los profesores manifiestan que se le da una cierta facilidad para elegir los objetivos a trabajar, ya que se pueden cambiar o modificar según las necesidades del

grupo, algunos también manifiestan que no han tenido oportunidad de conocer el programa hasta hace poco, que no han podido disponer con antelación del material o que solo se trabaja por niveles y, por tanto, no conocen lo que trabajan los otros tutores. Con esto se corre el riesgo de repetir actividades en las mismas etapas o de una etapa educativa a otra. Además, vuelven a recalcar el no disponer de suficiente tiempo para organizar y planificar la programación y las sesiones.

Como indica Martínez (2016), los profesores deberían colaborar en el diseño y en la implementación del programa. Además, se les debería proporcionar tiempo para que éstos fueran capaces de adaptar este programa a su metodología, con el fin de conseguir un compromiso por parte de estos. Si los profesores están implicados, mostrarán un grado de satisfacción alto, lo que facilitará generar un verdadero impacto en los alumnos.

Asimismo, y relacionado con lo manifestado por Agulló (2010), el contenido de un programa de educación emocional debe adecuarse al nivel educativo del alumnado, deben ser aplicables a todo el grupo, debe buscar favorecer procesos de reflexión sobre las propias emociones y las emociones de los otros y debería enfocarse en el desarrollo de las competencias emocionales. Por tanto, sería recomendable establecer objetivos y actividades personalizados a cada etapa educativa, para poder dar un contenido más adecuado a cada etapa evolutiva, ya que las necesidades de un alumno de infantil no es el mismo que uno de secundaria.

En cuanto al grado de satisfacción con la forma en que se está implementando el programa, también parece haber consenso, aunque no unánime. Tanto la coordinadora como el profesorado (87,5%) se muestran satisfechos con el programa, aunque destaca la opinión de un encuestado que se muestra totalmente insatisfecho.

Esto sigue la estela sobre la valoración del programa. Así, la coordinadora dio una valoración positiva al programa, ya que, aunque aún no había alcanzado la perfección, consideraba que resultaba muy motivador tanto para ella como para el centro y los alumnos. Esto sigue la línea de lo opinado por el profesorado. Un 87,5% de ellos dio una buena valoración (siendo la puntuación mínima dada un 6). Sin embargo, al igual que la anterior cuestión, vuelve a resaltar la opinión contraria de uno de los profesores, que dio una valoración de 1 sobre 10 al programa.

En referencia a los puntos fuertes del programa, la opinión de la coordinadora sigue una línea ligeramente diferente. La coordinadora lo vincula más al papel y trabajo por parte de dirección, mientras que el profesorado se centra más en la valoración del propio programa, destacando cuestiones como que se trabaje la educación emocional en el aula, que las actividades que propone el programa resultan útiles y sobre la libertad de la que disponen para estructurar el contenido de la asignatura de "Tutoría²". El profesorado cree que está teniendo un impacto muy positivo para el alumnado ya que se involucran en las actividades y cada vez son más capaces de explicar sus emociones.

Por otro lado, cuando se pregunta sobre los puntos a mejorar, también se encuentra diferencia de opinión. Para la coordinadora, el aspecto a mejorar sería la formación al profesorado en cuanto a sus propias competencias emocionales para poder aplicarlos en el aula. Esto sigue la línea de lo expresado por Cassà (2011) y Cejudo (2015). Los profesores necesitan competencias emocionales para poder ejercer su profesión. Si un profesor aprende de forma implícita habilidades socioemocionales tendrá más facilidad para desarrollar una acción educativa coherente. Por tanto, sería interesante no sólo complementar la fundamentación teórica sino también trabajar la educación emocional para el profesorado de forma más práctica, de ellos para ellos. Además, si se le da herramientas y recursos a los profesores para que puedan enfocarse en su propio desarrollo emocional, serán capaces de ayudar al desarrollo de las competencias emocionales de sus alumnos.

Para los profesores los aspectos a mejorar residen en la formación ofrecida por el centro, pero para requerir más horas, con el fin de seguir trabajando la educación emocional. También creen que se puede mejorar el seguimiento y el acompañamiento que se ofrece al profesorado, pidiendo por ejemplo que se haga y revise la valoración de las actividades ya realizadas. Relacionado con la programación, piden actividades personalizadas a cada etapa, disponer de más material y tener más tiempo para hacerse a él. Por otra parte, también piden más coordinación y traspaso de información entre profesores de niveles diferentes.

En conclusión, y tal como indican Agulló (2010) y Martínez (2016), un programa de educación emocional será de calidad y efectivo a largo plazo si se basa en una fundamentación teórica coherente; se ofrece una formación específica al profesorado; los profesores han colaborado en su diseño o se muestran de acuerdo a la planificación: su aplicación es sistemática y su metodología es didáctica, interactiva y participativa; busca estimular los intereses y motivación de los participantes; y está integrada en la comunidad educativa. Por tanto, viendo que el programa es bastante nuevo y su implementación está siendo progresiva, hace falta más tiempo para que el profesorado se haga a él, para seguir con la formación al profesorado para que éstos desarrollen sus propias competencias emocionales y que los profesores estén más implicados en el diseño o la planificación del programa y de las sesiones y actividades de "Tutoría²".

Respecto al segundo objetivo del trabajo, se ha desarrollado una serie de propuestas de mejora con el fin de que, a final de este curso escolar y con la evaluación que se hará del programa en ese momento, se puedan tener en cuenta las siguientes consideraciones para mejorar el programa teniendo en cuenta la percepción del profesorado sobre el funcionamiento y desarrollo que está teniendo el programa y el impacto que tiene sobre los alumnos.

Propuestas de mejora del programa “Emociona’t”

- Incluir una encuesta o reunión con el profesorado en la sesión de evaluación del programa.
- Incluir al profesorado en la modificación o actualización del programa, en cuanto a su currículo y programación de las actividades.
- Implicar más al profesorado en cuanto al diseño, con la posibilidad de que ellos establezcan objetivos o propongan actividades para su grupo.
- Ofrecer al profesorado más horas para la planificación del programa de “Tutoría2”.
- Facilitar el acceso de información: que los profesores puedan acceder al programa (y sepan la relación existente entre “Emociona’t” y “Tutoría2”). También sería interesante que los profesores conocieran sobre qué programa se basa “Emociona’t”.
- Proponer actividades para cada etapa educativa, en vez de actividades y/o objetivos generales.
- Facilitar el traspaso de información entre ciclos y entre etapas educativas con el fin de evitar la repetición de actividades.
- Ofrecer más horas de formación para desarrollar las competencias emocionales del profesorado a lo largo del curso.
- Aplicación sistemática del programa. Proporcionar el material del programa y de las actividades con tiempo para que los profesores puedan hacerse a él.
- Buscar integrar el programa en toda la comunidad educativa, y que la implementación sea temporalmente cercana en todas las etapas.
- Obtener información de los propios alumnos (de ciclo superior de Primaria y la ESO) sobre cómo están viviendo ellos el programa.

Limitaciones y perspectivas de futuro

Limitaciones

El presente estudio presenta las siguientes limitaciones. Para comenzar, el contexto en el cual se ha llevado a cabo este estudio es muy reducido ya que se basa solamente en una escuela concertada de la ciudad de Barcelona. Por tanto, no se puede asegurar que el resultado se pueda extrapolar a otros contextos. Asimismo, dentro de este entorno, la muestra que se ha obtenido también ha sido muy limitada ya que el número de profesores participantes ha sido baja y no se ha podido realizar la entrevista a la directora, lo que ha impedido conocer el punto de vista de dirección sobre la evolución del programa.

Perspectivas de futuro

Las perspectivas de futuro de este estudio serían, en primer lugar, la puesta en práctica de las propuestas de mejora con el fin de optimizar el programa actual teniendo en cuenta las consideraciones del profesorado en cuanto al desarrollo del programa y su aplicación en la asignatura de "Tutoría²".

En segundo lugar, otro reto a plantearse sería que, que a medida que el programa se fuera implementando, hacer una evaluación con los alumnos de secundaria o ciclo superior de primaria para evaluar cómo viven ellos el programa y si sienten que los ayuda a poder desarrollar esta parte emocional, para poder aplicar cambios o diferentes estrategias con las generaciones futuras.

Referencias bibliográficas

- Agulló, M. J., Guiu, G. F., Navarro, E. G., Cassà, È. L., & Alzina, R. B. (2010). *La educación emocional en la práctica*. Barcelona: Horsori Editorial, S.L.
- Aritzeta, A., Balluerka, N., Gorostiaga, A., Alonso-Arbiol, I., Haranburu, M., & Gartzia, L. (2016). Classroom emotional intelligence and its relationship with school performance. *European Journal of Education and Psychology*, 9, 1-8.
- Benito-Moreno, S., Cejudo, J., & Pérez-González, J. C. (2015). Programa "VERA". Diseño, aplicación y evaluación de un programa de inteligencia emocional en educación primaria. *Congreso Internacional de Inteligencia Emocional y Bienestar*. Zaragoza.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
- Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y en valores*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (2016). *10 ideas clave Educación emocional*. Barcelona: Editorial Graó.
- Bruguera, J. G. (2003). *Educación emocional y lenguaje en la escuela*. Barcelona: Ediciones Octaedro, S.L.
- Buitrón, S., & Navarrete, P. (2008). El docente en el desarrollo de la inteligencia emocional: reflexiones y estrategias. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*.
- Cassà, È. L. (2011). *Educación emocional en la infancia (de 0 a 6 años). Reflexiones y propuestas prácticas*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Cejudo, J., López-Delgado, M. L., Rubio, M. J., & Latorre, J. M. (2015). La formación en educación emocional de los docentes: una visión de los futuros maestros. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 3, 45-62.
- Cepa, A., Heras, D., & Fernández-Hawrylak, M. (2017). La educación emocional en la infancia: una estrategia inclusiva. *Aula Abierta*, 46, 73-82.
- Delors, J. (2002). *La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI*. Madrid: Editorial Santillana.
- DeMeulenaere, M. (2015). Promoting social and emotional learning in preschool. *Dimensions of Early Childhood*, 43, 8-10.

- Denham, S. A., Basset, H. H., & Zinsler, K. (2012). Early Childhood Teachers as Socializers of Young Children's Emotional Competence. *Early Childhood Education Journal*, 40, 137-143.
- Departament d'Ensenyament. (2015). *DECRET 187/2015, de 25 d'agost, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació secundària obligatòria*.
- Fernández-Berrocal, P. (2013). Programa INTEMO: Guía para mejorar la Inteligencia Emocional de los adolescentes. *Congreso Internacional de Inteligencia Emocional y Bienestar*. Zaragoza.
- Fillea-Guiu, G., Pérez-Escoda, N., Agulló Morera, M.-J., & Oriol Granado, X. (2014). Resultados de la aplicación de un programa de educación emocional en Educación Primaria. *Estudios sobre Educación*, 26, 125-147.
- Gardner, H. (2011). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. New York: Perseus Books.
- Goleman, D. (2012). *Emotional intelligence*. New York: Random House Publishing Group.
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. (2006). Obtenido de <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2013-12886>
- Llei d'Educació Catalana. Llei 12/2009. (s.f.). Obtenido de http://dogc.gencat.cat/ca/pdogc_canals_interns/pdogc_resultats_fitxa/?documentId=480169&language=ca_ES&action=fitxa
- Martínez, L. (2016). Teachers' Voices on Social Emotional Learning: Identifying the conditions that make implementation possible. *The International Journal of Emotional Education*, 6-24.
- Mestre, J. M., Guil, R., Lopes, P. N., Salovey, P., & Guil-Olarte, P. (2006). Emotional intelligence and social and academic adaptation to school. *Psicothema*, 18, 112-117.

Anexos

1. ENTREVISTA COORDINADORA DEL PROYECTO

Entrevista P. L

Esta entrevista será grabada, siendo esto consentido por la persona entrevistada. Queda constancia que, una vez hecha la transcripción, la grabación será borrada.

CREACIÓN DEL PROGRAMA “EMOCIONA’T”

1) ¿Cómo se gestó el programa de educación emocional “Emociona’t”? ¿De dónde surgió la idea de crearlo?

La idea surgió de la escuela. Hace unos 3 años decidieron formar a una de las personas del claustro en Educación emocional. La elegida fui yo. Como trabajo final del posgrado decidí justo empezar a crear lo que sería un plan de formación del profesorado en educación emocional.

2) ¿Cómo valorarías la participación de la dirección del centro en el programa de educación emocional?

La participación ha sido absoluta ya que surgió de sus intereses y motivaciones.

3) ¿Cómo está elaborado el programa de educación emocional “Emociona’t”?

Pues simplemente basándonos en programas ya existentes y que han sido validados por expertos. Son programas que son facilitados por diferentes organismos, los hemos adaptados a nuestras características y puesto en marcha.

El programa no es solo, la formación del alumnado en educación emocional mediante la asignatura de tutoría 2, sino también la del profesorado.

4) ¿Quién participó en la creación del currículo y los objetivos del programa? Papel profesores/tutores en el desarrollo del programa

Durante el curso pasado, se realizó la formación del profesorado. A través de diversas dinámicas, los mismos profesores decidieron que veían más importante trabajar. Al final lo que se hizo fue tener en cuenta esas ideas, pero ampliando hacia otros nuevos objetivos.

En programa es amplio, ellos pueden después seleccionar las actividades que quieran.

5) El programa de educación emocional “Emociona’t” ¿se basa en un programa ya existente?

Sí, aunque se han hecho algunas modificaciones siempre mencionando el origen de dicho programa.

6) ¿Cuáles son los objetivos del programa? Generales y específicos

Esta pregunta tiene doble respuesta, ya que una cosa son los objetivos para/con los alumnos y los objetivos para/con el claustro.

Estos serían los del claustro:

Sessió 1

1. Millorar el maneig de les pròpies emocions:

- Millorar la regulació de la ira i l'estrès.
- Aplicar estratègies d'afrontament.
- Augmentar la capacitat de generar-se emocions positives.

Sessió 2

2. Desenvolupar l'autonomia emocional:

- Millorar el nivell d'autoestima.
- Generar una actitud positiva davant la vida.
- Potenciar la responsabilitat davant els esdeveniments de la vida diària.
- Desenvolupar la capacitat de buscar ajuda i recursos.

Sessió 3

3. Millorar la competència social:

- Augmentar el grau d'assertivitat.
- Potenciar la comunicació assertiva.

Los generales y específicos del alumnado son:

- Adquirir un millor coneixement de les emocions pròpies.
- Identificar les emocions dels altres.
- Denominar les emocions correctament.
- Desenvolupar l'habilitat per a regular les emocions pròpies.
- Augmentar el llindar de tolerància a la frustració.
- Preveure els efectes nocius de les emocions negatives.
- Desenvolupar l'habilitat per a generar emociones positives.
- Desenvolupar l'habilitat d'automotivació.

- Adoptar una actitud positiva davant la vida.
- Desenvolupar competències per a la resiliència.
- Aprendre a fluir.

7) ¿Cada etapa educativa tienen los mismos objetivos o éstos cambian?

Tiene los mismos, aunque se van adaptando según las necesidades del grupo.

PROFESORADO DENTRO DEL PROGRAMA

1) ¿Fueron formados los tutores o el profesorado en general antes del funcionamiento del programa?

Se han formado durante la puesta en marcha del programa. Aunque el nombre de Emociona't no lo asocian al programa, el nombre fue elegido durante este curso y para ellos tiene más sentido llamarle tutoría 2.

2) ¿Crees que es necesario ofrecer una formación específica en educación emocional para los profesores?

Sobre todo, creo que tiene que formar y desarrollar sus propias competencias emocionales, no creo que sea un tema de aprenderse unos conocimientos puramente teóricos sobre educación emocional.

3) ¿La educación emocional está integrada en el currículum o va en paralelo?

En el currículum que todos conocemos no se integra la educación emocional, aunque sea básico trabajarla en paralelo. Para nosotros, en Ipse, si lo trabajamos en paralelo y además le otorgamos una hora semanal concreta para ello.

4) ¿Cómo valoraría la implicación de los profesores en la educación socioemocional de sus alumnos?

En general de 10, el profesorado es consciente que es necesario trabajar la parte emocional para poder tirar hacia adelante la parte académica.

5) ¿Quiénes son los encargados de planificar las sesiones? ¿Siguen los profesores los mismos objetivos generales del programa? ¿O se plantean objetivos propios?

Todos siguen los mismos objetivos y contenidos. Nos basamos en desarrollar las cinco competencias emocionales que propone el GROU (Universidad de Barcelona).

Lo que es cierto es que cada profesor dentro de su aula y con su grupo (de unas características concretas) desarrolla más unas competencias que otras. Siempre, teniendo en cuenta las necesidades del grupo.

6) ¿En qué consiste la formación que se ofrece a los profesores?

El curso pasado se formó con aquello más básico y teórico de la educación emocional. Contenidos, objetivos, competencias, rol del profesorado... Durante este curso nos hemos centrado exclusivamente en sus propias competencias emocionales.

EVALUACIÓN

1) ¿Se hace una evaluación del programa? Si es así, ¿cómo se hace? ¿Quién es el responsable de este proceso?

Tenemos varios caminos para ello. En septiembre cada profesor realiza una observación de su grupo y rellena un documento. Durante el curso se van tomando apuntes del funcionamiento de cada sesión. Al final de curso se realiza una valoración final de la evolución que ha hecho el alumnado de dicho grupo durante el curso y gracias al desarrollo de sus competencias emocionales. Yo reviso todos esos documentos en un inicio, durante y al final. Además, reviso programaciones.

Por otro lado, el colegio pasa anualmente una auditoría y en ella también se revisa que se esté llevando a cabo todo lo que se propone. Sea en matemáticas como en **tutoría 2**.

2) Si es así, ¿se ha efectuado cambios para este curso escolar?

De momento no se han efectuado cambios. En junio se revisará y se propondrán cambios.

3) ¿Cuál cree usted que es el impacto que está teniendo el programa sobre los niños y su educación?

Creo que el impacto es importantísimo, y si es cierto no se pueden ver cambios de un día para otro, los veremos en futuro con las generaciones que incorporen estos “aprendizajes” durante toda su vida escolar.

4) ¿Cuáles diría usted que son los puntos fuertes del programa? ¿Y los puntos a mejorar?

Simplemente que la dirección esté tan o más implicada que el profesorado. Que sea propuesta suya. Puntos a mejorar siempre hay, tenemos que seguir formando nuestras propias competencias emocionales para cada vez ponerlo mejor en práctica.

5) ¿Cuál es la valoración global que hace de este programa?

Yo que te voy a decir, para mí este programa es motivación máxima. Yo le pondría un 8 porque quiero seguir cambiándolo y haciéndolo evolucionar.

6) ¿Qué perspectiva de futuro se tiene sobre el programa Emociona't?

Hablando de lo que se refiere al programa con alumnos, la perspectiva es que siga presente en el día a día desde cualquier pequeño momento hasta la materia que le hemos otorgado. Si hablamos de profesorado, seguir creciendo emocionalmente.

2. CUESTIONARIOS PARA EL PROFESORADO

PROGRAMA D'EDUCACIÓ EMOCIONAL "EMOCIONA'T"

Gràcies per participar. Això és un consentiment informat on, com a participant, accepta l'ús d'aquestes dades anònimes per fins merament relacionats amb el present treball.

L'objectiu d'aquesta enquesta és el conèixer el grau d'implicació i satisfacció amb el programa d'educació emocional "Emociona't", així com conèixer els objectius de les sessions creades pels tutors de l'assignatura Tutoria².

Confidencialitat: S'assegura l'absoluta confidencialitat, anonimant i ús de la informació recollida només per aquest treball de fin de màster. No es demana noms ni cognoms per identificar, és totalment anònim.

Consentiment informat. He sigut informat de:

- L'objectiu de la investigació per la qual participo.
- Que accepto voluntàriament participar en l'estudi.
- Que es tractaran totes les dades amb confidencialitat i anonimant corresponents.

He llegit i entès la informació, per això accepto voluntàriament participar en aquest estudi.

Procediment: Contestar a cada pregunta, marcant l'opció correcta per a vostè o escriure la informació que es demana. Quan acabi l'enquesta dóna a ENVIAR.

Responsable: Sherylan Garcia Maldonado

Correo electrònic: sherylangm@blanquerna.url.edu

Universitat Ramon Llull - Facultat Blanquerna

Dades generals

A continuació se li preguntarà sobre el seu grau de participació en el desenvolupament de l'assignatura Tutoria² i el programa "Emociona't". Si us plau, contesti a totes les preguntes amb sinceritat.

1) Anteriorment, algun cop havia sigut tutor de l'assignatura Tutoria²?

- a) No, mai
- b) Sí, una vegada
- c) Sí, més d'una vegada

2) En quina etapa educativa ensenya l'assignatura Tutoria²?

- a) Educació Infantil
- b) Educació Primària

c) Educació Secundària

3) Disposa d'alguna experiència prèvia amb l'educació emocional, o bé alguna formació específica?

a) No, no en tinc

b) Només la formació pròpia del centre

c) Sí, la formació pròpia del centre i he cursat cursos o bé dispo de d'experiència prèvia

4) Creu que la formació oferida pel centre és suficient per donar resposta a les necessitats emocionals dels alumnes?

a) Sí

b) No

c) Altres

5) Quina va ser la participació en el desenvolupament del programa "Emociona't"? Va participar en la seva creació i configuració?

6) Si no ha participat directament en el desenvolupament del programa, quina és la seva opinió al respecte?

Planificació i Objectius

1) Com es porta a terme aquest programa a dins l'aula?

2) Com s'estableixen els objectius a assolir en Tutoria²? Cada tutor estableix els seus objectius o venen determinats pel propi programa?

3) Quins són els objectius que es treballen en Tutoria²?

4) Com es porta a terme la planificació de les activitats de l'assignatura Tutoria²?

5) Creu que les activitats responen els objectius generals del programa "Emociona't"?

a) Sí

b) No

c) Altres

6) Quins dificultats són més freqüents a l'hora de fer efectiu el programa d'educació emocional?

7) Creu que les activitats ajuden a millorar el desenvolupament social i emocional de l'alumne?

- a) Sí
- b) No
- c) Altres

Valoració del Programa

1) Com valoraria la formació oferida pel centre educatiu?

Escala de l'1 al 5 (Gens satisfactori-Molt satisfactori)

2) Quins creu que són els punts forts del programa?

3) Quins aspectes pensa que es podrien millorar?

4) Quins aspectes de l'assignatura Tutoria² i del programa "Emociona't" creu que es podrien millorar?

5) Quin grau d'impacte creu que està tenint el programa en el desenvolupament personal de l'alumnat?

6) Quin és el seu grau de satisfacció amb la forma en que s'està implementat el programa?

Escala de l'1 al 5 (gens satisfet-molt satisfet)

7) Quina és la seva valoració global del programa d'educació emocional?

Escala de l'1 al 10 (millorable-molt bona)