

El escritorio emocional de los jóvenes y adolescentes en la escuela

Programa de tutoría en ESO y Bachillerato

Existe un amplio consenso entre los docentes sobre la importancia de educar la inteligencia emocional de nuestros alumnos. Pero también, sobre las dificultades de saber cuándo y cómo educarla.

De ahí, que el objetivo fundamental de este artículo sea el de presentar y facilitar a los centros escolares un programa integral de tutorías que responda a la decisión estratégica de apostar por la formación humana de sus alumnos, desde el desarrollo de sus competencias emocionales personales y sociales.

Un programa que trata de educar la inteligencia emocional no de un modo aislado; sino vinculada a la inteligencia proyectiva o ejecutiva.

La razón de esta decisión estratégica de vincular las inteligencias emocional y proyectiva o ejecutiva es que la vida es un proyecto, y cuando hay proyecto vital, la vida tiene sentido.



César
García-Rincón de
Castro



info@prosocialia.org

Formador y coordinador de www.llavesparaeducar.org

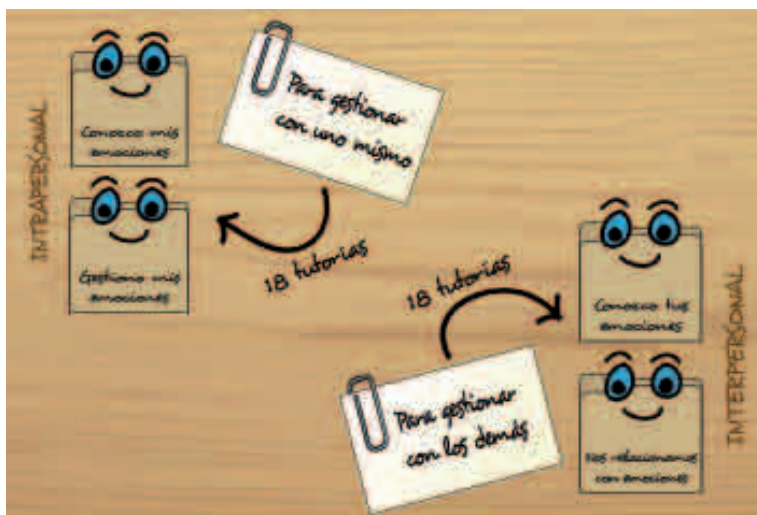


Jerónimo
García-Ugarte



1202ugarte@gmail.com

Formador y coordinador de www.llavesparaeducar.org



Los jóvenes y adolescentes que muestran más inteligencia emocional se definen más positivamente, son más felices, aprenden más y mejor, toman mejores decisiones, son más autónomos, tienen más claro su objetivo en la vida, están más preparados para afrontar adversidades y éstas son sólo algunas de las ventajas que ponen de manifiesto diferentes estudios y fuentes consultadas. Entonces, ¿a qué esperamos para cultivarla?

En los últimos años, los que nos movemos en el terreno educativo, trabajamos a menudo con profesorado en cursos de formación, visitamos colegios, asistimos a foros y debates educativos, publicamos contenido didáctico en diversas editoriales o desarrollamos proyectos de consultoría en centros educativos, percibimos este creciente interés y preocupación por la inteligencia emocional, y siempre nos hacen esta pregunta: ¿cómo educarla? ¿Cómo llevarla al aula? ¿Cómo se programa? Este programa pretende ser una respuesta a esta inquietud en forma de manual práctico para los docentes y educadores en general.

Pero educar la inteligencia emocional al margen de otras inteligencias, en plena era de las inteligencias múltiples, nos parece un ejercicio un tanto particularista, cuando no ineficaz, otra expresión de demagogia cognitiva en el sentido que le atribuye Edgar Morin (2011)¹ cuando se refiere a la democracia cognitiva como necesidad de enfocar los aprendizajes de forma global y dialogada, rompiendo la barrera de esa

estanqueidad departamental de conocimientos agrupados en materias, y poniendo al alcance de la mente del educando una mesa de diálogo interdisciplinar, multifocal, asociativo y enriquecedor.

En relación con el razonamiento anterior y, en plena era de las distracciones, la alianza estratégica entre la atención y la emoción se perfila como una de las soluciones más interesantes y factibles para desarrollar otra de las inteligencias clave en el siglo XXI: la inteligencia ejecutiva (MARINA, 2012)². Ello es así porque está demostrado que la atención existe en una relación recíproca con la emoción. El objeto de atención provoca la emoción y, al mismo tiempo, la emoción sintoniza con la atención y la dirige. Esta interrelación de la atención y la emoción es el sustrato psicológico que hace posible el logro motivativo de metas (KASHDAN Y CIARROCHI, 2014)³.

Gran parte de nuestra vida la pasamos frente a un escritorio de trabajo en el que tenemos asuntos cotidianos que gestionar. Ese escritorio puede ser el de toda la vida, de madera noble; puede ser moderno y ergonómico, o puede ser la *tablet* o el *smartphone* (lo que se llama la oficina móvil). Da igual el formato: el caso es que aprendemos, con mayor o menor éxito, a gestionar nuestros objetivos interpersonales e intrapersonales a través de nuestra red de contactos y de nuestra oficina interior. Esta oficina cuenta con herramientas propias como la correspondencia (física o electrónica), la mensajería instantánea, el teléfono o videoconferencia, los clips para agrupar asuntos por familias o dimensiones, las carpetas para ordenar y archivar las ideas (y por una cuestión práctica elaborar una serie de rutas de acceso, aunque no por ello estas ideas se mantienen inconexas entre sí), o la papeleta de reciclaje emocional en la que olvidar y deshacerse de aquellas cuestiones más tóxicas para nuestra mente.

1 MORIN, E. (2011). *La Vía para el futuro de la humanidad*. Barcelona: Paidós Estado y Sociedad.

2 MARINA, J. A. (2012). *La inteligencia ejecutiva*. Barcelona: Ariel, col. Universidad de Padres.

3 KASHDAN, T. B. y CIARROCHI, J. (2014). *Mindfulness, Aceptación y Psicología Positiva. Las siete bases del bienestar*. Barcelona: Obelisco.

Objetivo y estructura del programa de tutoría “El escritorio emocional”

En nuestro modelo, hablamos de los cuatro portafolios o carpetas de la inteligencia emocional-proyectiva (que en adelante nombraremos con las siglas IEP). Optamos por esta denominación porque, como ya hemos razonado en la introducción, no tiene mucho sentido educar la inteligencia emocional al margen de otras inteligencias, y por ello la vamos a fusionar con lo que José Antonio Marina ha denominado “inteligencia ejecutiva”; pero la palabra ejecutiva no nos termina de convencer, y hemos preferido hablar de “inteligencia proyectiva”.

Lo que queremos hacer en cada actividad es proponer desempeños de roles competenciales en los que cada estudiante ponga en juego su *saber* (dimensión cognitiva y comprensiva), su *saber hacer* (dimensión comportamental y capacitiva) y su *saber ser* (dimensión actitudinal y de sentido). Porque, efectivamente, un desempeño, cuya traducción viene del *performance* inglés, es una puesta en escena de esas tres cosas juntas: conocimientos + capacidades + actitudes. No se trata de actividades en las que el docente deba hacer una exposición magistral del tema, sino más bien propuestas de aprendizaje en las que el alumnado pasa a ser actor, y no sólo un mero espectador.

Veamos entonces, a modo de tabla general, cuáles son todos los desempeños que vamos a trabajar en la propuesta de actividades para tutorías, ordenados según las dos dimensiones propuestas: intrapersonal e interpersonal y conciencia y gestión (tabla 1).

Veamos ahora cómo se pueden trabajar todos estos desempeños competenciales de la inteligencia emocional proyectiva, organizados por cursos y niveles (tabla 2).

Para el desarrollo de actividades y situaciones de aprendizaje de los cuatro portafolios de la inteligencia emocional-proyectiva, proponemos un repertorio de actividades ordenadas en base a los portafolios y las tres dimensiones o subcarpetas (clips) de cada portafolio. Para ello hemos desarrollado la siguiente secuencia metodológica,

Tabla 1

Conozco mis emociones (conciencia de uno mismo)	Conozco tus emociones (conciencia del otro)
Conciencia emocional Autodescubrimiento Confianza en uno mismo Búsqueda del universo personal Autoestima	Sensibilidad Respeto a los demás Conciencia ecológica Confianza en los demás Igualdad de género Empatía
Gestiono mis emociones (comunicación intrapersonal)	Nos relacionamos con emociones (comunicación interpersonal)
Valoración adecuada de sí mismo Autocontrol Resiliencia Ejemplaridad Motivación de logro Adaptabilidad Tolerancia a la frustración Ser versus Tener Optimismo Sentido crítico Aprender desde la experiencia Integridad	Asertividad Compromiso Habilidades de equipo Resolución de conflictos Colaboración Aprovechar la diversidad Comunicación digital Catalización del cambio Emprendimiento social Comunicación Liderazgo Orientación hacia el servicio Innovación e iniciativa

Tabla 2

Curso	Intrapersonal Competencias personales	Interpersonal Competencias sociales
1º ESO	Conciencia Emocional Adaptabilidad Motivación de logro	Sensibilidad Colaboración Ejemplaridad
2º ESO	Descubrirse a sí mismo Asertividad Compromiso	Habilidades de equipo Resolución de conflictos Respeto a los demás
3º ESO	Valoración adecuada de uno mismo Autocontrol Resiliencia	Aprovechamiento de la diversidad Comunicación digital Conciencia ecológica
4º ESO	Confianza en uno mismo Tolerancia a la frustración Ser versus Tener	Catalización del cambio Emprendimiento social Igualdad de género
1º BACH	Búsqueda del universo personal Innovación e Iniciativa Optimismo	Comunicación Sentido crítico Confianza en los demás
2º BACH	Aprender desde la experiencia Integridad Autoestima	Liderazgo Empatía Orientación hacia el servicio

que a su vez pretende ser una rutina de pensamiento para el alumnado.

Para terminar cada una de las tutorías, proponemos una serie de sugerencias para seguir trabajando cada una de las competencias (subcompetencias de la competencia emocional-proyectiva considerada de modo global), y también tres indicadores de evaluación para los y las docentes, con el fin de que sirvan de guía



ACTIVIDADES DE AULA

Un ejemplo de dinámica de tutoría

A continuación presentamos el diseño y desarrollo de una tutoría de 3º de ESO sobre: valoración adecuada de uno mismo.

“Tienes dentro de ti todo lo que necesitas para superar los desafíos de la vida”

Brian Tracy

¿Qué es la valoración adecuada de uno mismo?

Para poder construirnos como personas es necesario tener un conocimiento claro de nuestros valores y objetivos y también de nuestras debilidades y fortalezas.

Tal y como veremos en el desarrollo de la dinámica, si entendemos nuestro proyecto vital como un campo de fuerzas, las debilidades son las fuerzas que tiran hacia abajo impidiendo que nuestros objetivos personales y académicos (profesionales) vean la luz cubriéndolos de sombras.

Mientras que las fortalezas son las fuerzas que impulsan el proyecto y tratan de dirigirlo a su plenitud.

No es posible pensar en una vida sin debilidades. También aquellos que son nuestros modelos de comportamiento tienen sus debilidades y lo que realmente les hace ejemplo es que han aprendido a verlas y a apoyarse en sus fortalezas para afrontarlas y superarlas.

Las fortalezas son el contrapeso que nos permite desequilibrar la balanza de nuestro proyecto vital hacia su lado positivo, evitando cualquier estrategia de ocultamiento de nuestras debilidades y afrontándolas de un modo directo y positivo.

¿Qué objetivos perseguimos en esta dinámica de tutoría?

Que nuestros alumnos:

- Sean conscientes de sus puntos fuertes y débiles.
- Sean capaces de aprender desde la experiencia.

¿Qué material y cuántas sesiones necesitamos?

- Cuaderno de tutoría.
- Para facilitar el trabajo de los alumnos podemos facilitarles una hoja con un campo de fuerzas.

Para esta actividad nos bastará con una sesión.

¿Cómo lo vamos a hacer? (desarrollo de la dinámica)

Para iniciar esta dinámica presentaremos a los alumnos la “metáfora” del campo de fuerzas a la que hacíamos referencia anteriormente: nuestra vida es como un campo de fuerzas con debilidades que tiran de nuestro proyecto vital hacia abajo y fortalezas que tiran hacia arriba.

A continuación, pediremos a los alumnos que piensen y escriban (pinten) como es el campo de fuerzas de su vida.

Les podemos plantear que piensen en su vida en general o distinguiendo entre su parte personal y académica:

	PERSONALES	ACADÉMICAS
MIS FORTALEZAS	Me gusta trabajar en equipo.	Tengo facilidad para escribir.
MIS DEBILIDADES		Tengo dificultades de concentración.

Una vez que han puesto por escrito sus debilidades les vamos a pedir que por cada debilidad piensen en una acción de mejora para afrontarla y superarla:

MIS DEBILIDADES	ACCIONES DE MEJORA
En ocasiones me cuesta abrirme a los demás.	Aprovechar las situaciones de trabajo en equipo para acercarme más a mis compañeros.




Esta actividad está enfocada a la reflexión personal de cada alumno y con la posibilidad de que sea realizada en un entorno diferente al del aula. Una vez realizada deben ser los tutores, en consulta con sus alumnos, los que decidan si es bueno para el grupo el que compartan sus reflexiones en pequeños grupos de trabajo o en el grupo grande de clase.

Sugerencias para seguir desarrollando esta competencia

En esta ocasión les vamos a pedir que “futuricen” sobre el campo de fuerzas de su vida y piensen en cuáles creen que deben ser las fortalezas esenciales que deben formar parte del mismo y qué es lo que deben hacer para conseguirlas.

Indicadores para evaluar esta competencia.

- Es consciente de sus puntos fuertes y de sus debilidades personales y sociales.
- Planifica y lleva a la práctica acciones de mejora para superar sus debilidades.
- Potencia sus fortalezas como herramienta necesaria para superar las debilidades.

Símbolo	Secuencia de la rutina	Significado	Rol del estudiante
	1. Incorporo nueva información (VER)	Se trata en esta primera fase de facilitar al alumnado nueva información vinculada a una experiencia emocional de aprendizaje.	Explorador, lector, investigador.
	2. Actualizo mis ficheros mentales (PENSAR)	En esta segunda fase es donde se aporta el conocimiento relevante, el cual se desprende lógicamente de la experiencia exploratoria anterior, y ayuda al estudiante a reordenar y enriquecer sus mapas.	Pensador, filósofo, organizador.
	3. Planifico mi conducta (ACTUAR)	La experiencia de aprendizaje no debe quedarse sólo en recibir nueva información, sino que requiere también entrenar el "saber hacer" a partir del "saber".	Actor, creador, constructor.

de observación docente en las diferentes situaciones de aprendizaje del alumnado, y, del mismo modo, de ítems para los test de autoevaluación del alumnado propuestos al final de cada curso educativo.

La razón de esta decisión estratégica de vincular las inteligencias emocional y proyectiva o ejecutiva, es que la vida es un proyecto, y cuando hay proyecto vital la vida tiene sentido. De ese gran proyecto vital orientado por valores y principios, van ramificándose, como en un mapa mental que ponemos encima de nuestro escritorio interior, otros proyectos más cotidianos a corto, medio o largo plazo. El proyecto del futuro profesional es uno de ellos, y aquí la inteligencia emocional-proyectiva tendrá mucho que decir.

El diseño del proyecto vital personal, muy vinculado a los procesos de construcción de la identidad personal y social, es clave en la enseñanza media, y es una de las grandes asignaturas pendientes, que desgraciadamente no aparece en las leyes educativas. Pero eso no quiere decir que no podamos y que no debamos educarla: hay formas transversales, y más en la era de las competencias, de trabajar y desarrollar estas cuestiones. Nosotros hacemos, en "El escritorio emocional"⁴, una propuesta de actividades para un plan tutorial en toda la etapa de Educación Secundaria, pero estas actividades pueden desarrollarse y dinamizarse como

Gran parte de la felicidad humana nos la jugamos en la competencia emocional en nuestras relaciones, en el trabajo, en las decisiones que tomamos, y en cómo disfrutamos y saboreamos las experiencias de la vida.

parte de proyectos más amplios, de unidades didácticas en asignaturas concretas, o se puede configurar con ellas un curso-taller para adolescentes en el ámbito de la educación no formal o extraescolar.

Conclusión

Finalmente, cabe hacernos esta pregunta como educadores y como centros educativos: ¿qué aporta la educación emocional al proyecto educativo? En primer lugar, creemos que aporta un elemento diferencial desde el momento en que el centro hace público su compromiso por la educación emocional, y además lo refleja o programa a nivel curricular. Vivimos en un momento en que lo emocional cada vez preocupa más y atrae más en las diversas ofertas educativas, formales y no formales: ya existen en España campamentos de verano de inteligencia emocional.

En segundo lugar, aporta la capacidad de acelerar y mejorar el aprendizaje y la eficacia interpersonal cuando dicha educación emocional se une con la inteligencia ejecutiva, otra de las grandes inteligencias clave en el siglo XXI. Esto es precisamente lo que hemos querido proponer con nues-

4 GARCÍA-RINCÓN, C. Y GARCÍA UGARTE, J (2015). "El escritorio emocional en la escuela". Programa de tutorías para la educación del bienestar y la eficacia interpersonal en ESO y Bachillerato. Madrid: Homo Prosocialis. www.bubok.es



ÁGORA DE PROFESORES

Cada centro escolar tiene una serie de particularidades: entorno, tamaño, perfil de los alumnos que lo hacen "único". Por eso, a la hora de diseñar y poner en marcha un programa de tutoría, es absolutamente necesario el tener en cuenta estas características propias. Así como fomentar el trabajo en equipo de sus profesores y tutores.

Nuestra propuesta en este ágora para profesores es que sean los equipos de tutores de cada curso los que diseñen y pongan en marcha una dinámica de tutoría sobre alguna de las competencias emocionales (intrapersonales o interpersonales) a las que hemos hecho referencia en este artículo y que forman parte del programa. "El escritorio emocional".



PARA SABER MÁS

COVEY, S. (1989). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. Barcelona: Paidós.

GOLEMAN, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

GARCÍA-RINCÓN, C. Y GARCÍA UGARTE, J. (2015). *El escritorio emocional en la escuela. Programa de tutorías para la educación del bienestar y la eficacia interpersonal en ESO y Bachillerato*. Madrid, Homo Prosocius. www.bubok.es

tro programa de tutorías en "El escritorio emocional": porque de nada vale el corazón si éste no está gobernado por la cabeza y por la capacidad de orientar la propia vida, el propósito personal o proyecto vital.

Y en tercer lugar, y tal vez lo que nos parece más importante, porque gran parte de la felicidad humana nos la jugamos en la competencia emocional en nuestras relaciones, en el trabajo, en las decisiones que tomamos, y en cómo disfrutamos y saboreamos las experiencias de la vida. Al final, más allá de los títulos y logros de nuestros hijos e hijas, alumnos y alumnas, lo que deseamos es que sean felices con los demás y para los demás •



HEMOS HABLADO DE

Programa de tutoría; inteligencia emocional; inteligencia ejecutiva.

Este artículo fue solicitado por PADRES y MAESTROS en septiembre de 2015, revisado y aceptado en enero de 2016.