



Creecer con emoción

Una experiencia educativa en el aula de emociones aplicando el programa "Emo-é"



Hoy por hoy no podemos ignorar que las emociones forman parte del ser humano, y que la educación emocional debe estar presente y explícitamente incluida en el currículo formal de los estudiantes. Por ello, el objetivo de este artículo es presentar un programa de entrenamiento estructurado para desarrollar la inteligencia emocional de los alumnos de Primaria. Se trata del programa "Emo-é", y tiene como principal novedad la participación en algunas actividades de una mascota (perra) específicamente entrenada para interactuar con niños.



M. Pilar Berrios



Universidad de Jaén y Emo-é: Inteligencia Emocional
pberrios@ujaen.es

Rafael Martos-Luque
Emo-é: Inteligencia Emocional
info@emoe.es

Rafael Martos-Montes
Universidad de Jaén y Emo-é: Inteligencia Emocional

<http://www.emoe.es>

[@emoelEmocional](https://twitter.com/emoelEmocional)

En el siglo XXI, el antiguo debate razón-emoción ha dejado de tener sentido. En la actualidad, la comunidad científica y psicopedagógica considera que ambas dimensiones actúan conjuntamente en la formación integral de la persona. Aunque la educación se ha centrado fundamentalmente en el plano racional, ignorando completamente el emocional con argumentos como: "ese tema es cuestión de la familia...", "la educación emocional no es prioritaria en el ámbito educativo...", "lo prioritario es que el alumnado aprenda...", "ya lo trabajamos transversalmente...", estos argumentos ya no se sostienen. Hoy por hoy no podemos ignorar que las emociones forman parte del ser humano, y que la educación emocional debe estar presente y explícitamente incluida en el currículo formal de los estudiantes. De hecho, en el informe de la UNESCO sobre la educación para siglo XXI se recogen 4 pilares fundamentales: (1) aprender a conocer, (2) aprender a hacer, (3) aprender a vivir con los demás y (4) aprender a ser; y las habilidades sociales y emocionales tienen un papel fundamental en todos ellos. Por lo tanto, no basta con que se trabajen estas habilidades de forma transversal, esto está bien, pero es insuficiente para que niños y adolescentes aprendan a gestionar adecuadamente sus emociones y las de los demás.

Para gestionar adecuadamente las emociones, primero es necesario identificar cómo nos sentimos. Esto permitirá que nos conozcamos mejor, y de esta forma podremos guiar nuestros pensamientos y conductas con el fin de modular nuestras expresiones de la emoción y conseguir que nuestro modo de actuar tenga un sentido. Por ejemplo: si cuando alguien me pisa le pego un grito, mi reacción obedece a un estado de ánimo (enfado) provocado por la acción del otro. Si yo me doy cuenta de esto y quiero cambiar lo que no me ha gustado (que me pisen), puedo actuar de una forma más eficaz diciéndole: "Perdona, ten más cuidado que me has pisado". Con el cambio de conducta genero cambios en la otra persona, que en este caso en vez de mirarme con



cara de asombro o enfado, lo más probable es que se disculpe. Entrenar esto en los niños es importantísimo porque les dará herramientas para desenvolverse de manera más adaptativa en su entorno.

La sociedad actual tiene la responsabilidad de buscar nuevas formas de educar que promuevan el crecimiento saludable de los estudiantes, y potencien al mismo tiempo el talento y la creatividad. La aplicación del conocimiento que se ha generado desde la psicología positiva (que se ocupa del estudio científico del funcionamiento óptimo de las personas y las organizaciones) al ámbito educativo, ha hecho posible que se lleven a cabo investigaciones que combinen los planteamientos teóricos generales (basados en la evidencia empírica acumulada) con el diagnóstico de la situación específica (basado en la recogida de datos). Una vez conocidas las leyes generales del funcionamiento óptimo de las personas y el diagnóstico de la situación específica, es necesario pasar a la acción llevando a cabo intervenciones que ayuden a resolver problemas de la vida cotidiana, y a potenciar el bienestar y el desarrollo personal.



Concepto de IE desde el modelo de la habilidad (MAYER y SALOVEY, 1997)

Capacidad para razonar sobre las emociones y usar ese conocimiento emocional para mejorar y guiar el pensamiento y el comportamiento (MAYER, ROBERTS y BARSADÉ, 2008)

1. Habilidad para identificar y expresar emociones
2. Habilidad para usar las emociones en la toma de decisiones
3. Habilidad para comprender las emociones
4. Habilidad para regular las emociones

Beneficios de la IE

MENOS

Ansiedad

Depresión

Consumo drogas

Conductas agresivas

MEJOR

Rendimiento académico

Ajuste psicológico

Relaciones sociales

Afrontamiento de problemas

Ante este reto, la Inteligencia Emocional (IE) ha despertado el interés de los profesionales del ámbito educativo porque la evidencia empírica acumulada a lo largo de 25 años de investigación en este campo indica: 1) que la IE favorece un clima social positivo en el aula, reduce la agresividad, y mejora la empatía, el ajuste psicológico y el rendimiento académico, y 2) que a través de la práctica y el entrenamiento se pueden perfeccionar las habilidades socioemocionales en diferentes situaciones de la vida cotidiana.

Estudiantes emocionalmente inteligentes: aportaciones desde el modelo de la habilidad

Existen diferentes propuestas para definir el concepto de IE. En el ámbito académico, una de las definiciones más extendidas es la que plantean MAYER y SALOVEY (1997), quienes entienden la IE como un

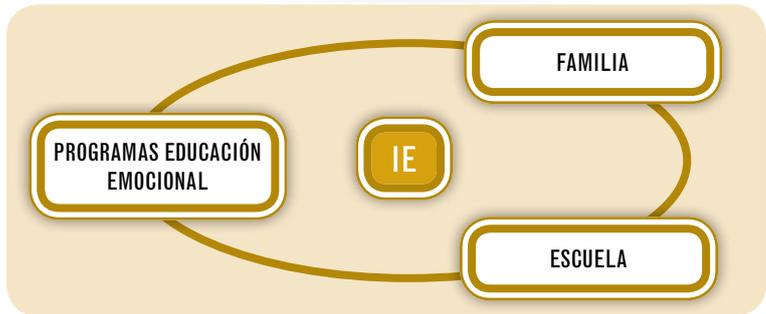
tipo de inteligencia que hace referencia a la capacidad para razonar sobre las emociones, y usar ese conocimiento emocional para mejorar y guiar el pensamiento y el comportamiento. La definición operativa de este constructo psicológico lleva a estos autores a distinguir cuatro habilidades específicas: 1) habilidad para identificar y expresar emociones, 2) para usar las emociones en la toma de decisiones, 3) para comprender las emociones, y 4) para regularlas, tanto en uno mismo como en los demás (MAYER, ROBERTS Y BARSADÉ, 2008). Este modelo de IE es uno de los que mayor apoyo empírico ha recibido y más aplicaciones ha tenido en los ámbitos de la salud, la educación y el trabajo, y como consecuencia de todas estas aplicaciones se ha producido una mayor concienciación social sobre la importancia del uso adecuado de las emociones.

Los resultados de numerosas investigaciones llevadas a cabo en el ámbito educativo han puesto de manifiesto que el alumnado con más IE presenta menores niveles de ansiedad, depresión y estrés, menos riesgo de consumir drogas, y de llevar a cabo agresiones físicas o verbales. Además, tienen más amistades, se relacionan mejor con los demás, usan más estrategias de afrontamiento positivo para solucionar problemas y logran un mejor rendimiento académico.

Basándonos en los resultados de diferentes investigaciones y experiencias educativas, podemos decir que la educación emocional desde los 0 años contribuye a que los jóvenes sean más saludables, responsables y orientados a metas.

Más allá de que la familia tenga una responsabilidad directa en ello, la escuela no puede mantenerse al margen, y debe colaborar con con otras instituciones sociales para contribuir al desarrollo socioemocional de sus estudiantes. En España, cada vez son más los padres y profesionales, que conscientes de las limitaciones del actual Sistema educativo, se preguntan con urgencia "qué hacer" y, especialmente, "cómo hacerlo", esto es, qué procedimientos y recursos permitirían incluir el el entrenamiento de las habilidades

¿Dónde se desarrollan las habilidades socioemocionales?



socioemocionales en el currículo de los estudiantes. Si se apuesta por la formación integral de la persona, la educación de las emociones requiere una atención especial. Este movimiento educativo ha llevado a cabo diferentes experiencias con buenos resultados que están dando respuestas a estas preguntas. Por ejemplo, recientemente el gobierno canario ha introducido la asignatura Educación emocional y para la creatividad en 1.º, 2.º, 3.º y 4.º de Educación Primaria; en Cantabria, la Fundación Marcelino Botín lleva a cabo el programa “Educación responsable”; en Guipúzcoa se ha puesto en marcha un programa de educación emocional; en Cataluña la Plataforma para la promoción de la salud y el bienestar infantil del Hospital Sant Joan de Déu también está desarrollando programas similares; en Zaragoza se está aplicando el programa “Aulas felices”; en la Universidad de Málaga se ha desarrollado el proyecto “INTEMO: Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes”; y en la Universidad de Jaén acaba de nacer el proyecto “Emo-é: Aula de emociones”.

A continuación explicaremos brevemente el programa que hemos desarrollado un equipo de expertos e investigadores de la Universidad de Jaén cuya trayectoria en el campo de la IE se inició en el año 2009 de la mano del Laboratorio de emociones de la Universidad de Málaga. Este programa está basado en el modelo de IE de MAYER y SALOVEY (1997) y en el programa “INTEMO: Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes” (RUIZ-ARANDA, CABELLO, SALGUERO, PALOMERA, EXTREMERA Y FERNÁNDEZ-BERROCAL, 2013), y ha sido aplicado durante el curso académico 2015/16 en diferentes centros de Educación Primaria de Jaén capital, recibiendo muy buena acogida entre los padres y los alumnos que han participado en él.

Características, objetivos y estructura del programa “Emo-é”

Nuestro programa de entrenamiento socioemocional tiene como principal novedad la participación de un animal (perra) específicamente entrenado para

ACTIVIDADES DE AULA

Disfrazas a esta perra sin que te dé mucha guerra

Se trata de un ejercicio realizable en el aula cuyo principal objetivo es crear vínculos entre la mascota y los niños/as:

- El monitor presenta a la mascota (Dune) en el grupo. Los estudiantes están sentados en círculo y se levantan por turnos para acercarse a Dune, saludarla y acariciarla.
- Los estudiantes hacen un túnel formando dos filas paralelas y levantando los brazos para unir las manos con su compañero de enfrente. Dune pasa por el túnel y los niños le hacen comentarios cariñosos.
- Los alumnos disfrazan a Dune para preparar el ejercicio Perruneando con arte, descrito en la tabla 3.



actuar como perra de terapia. En España, las intervenciones asistidas con animales han experimentado un gran auge y expansión en diferentes ámbitos. En el ámbito

Wikimedia - Marlies Kloet



ÁGORA DE PROFESORES

Percepción emocional intrapersonal para calcular tu tasa de positividad

El objetivo de este ejercicio es atender a las emociones que has experimentado a lo largo del día para conocer la frecuencia con la que sientes emociones positivas y negativas. La balanza afectiva es uno de los indicadores de la felicidad de las personas. Si en general en tu vida son más frecuentes las emociones positivas que las negativas, se considera que eres una persona positiva y feliz. Puedes realizar este test cada día, aproximadamente a la misma hora, durante una semana. Te sugerimos que sea preferentemente por la noche, para que tengas una perspectiva fresca del día que acaba de pasar. Responde a las preguntas del cuestionario y observa qué descubres de ti mismo. En el día de hoy, ¿hasta qué punto?:

	0	1	2	3	4
	Nada en absoluto	Un poquito	Moderadamente	Mucho	Totalmente
1. ¿Te divertiste o hiciste el tonto?	0	1	2	3	4
2. ¿Sentiste enfado, irritación o enojo?	0	1	2	3	4
3. ¿Te sentiste desgraciado?	0	1	2	3	4
4. ¿Te sentiste maravillado o asombrado?	0	1	2	3	4
5. ¿Te sentiste despreciado o desdeñado?	0	1	2	3	4
6. ¿Sentiste asco o repugnancia?	0	1	2	3	4
7. ¿Sentiste vergüenza, timidez o sonrojo?	0	1	2	3	4
8. ¿Sentiste gratitud?	0	1	2	3	4
9. ¿Sentiste culpabilidad o arrepentimiento?	0	1	2	3	4
10. ¿Sentiste odio o desconfianza?	0	1	2	3	4
11. ¿Sentiste optimismo?	0	1	2	3	4
12. ¿Te sentiste inspirado?	0	1	2	3	4
13. ¿Sentiste interés o curiosidad hacia algo?	0	1	2	3	4
14. ¿Sentiste alegría o felicidad?	0	1	2	3	4
15. ¿Sentiste amor y proximidad?	0	1	2	3	4
16. ¿Sentiste orgullo y seguridad en ti mismo?	0	1	2	3	4
17. ¿Sentiste tristeza o descontento?	0	1	2	3	4
18. ¿Sentiste miedo?	0	1	2	3	4
19. ¿Sentiste serenidad o tranquilidad?	0	1	2	3	4
20. ¿Sentiste estrés o nerviosismo?	0	1	2	3	4

Para conocer tu tasa de positividad tienes que obtener primero tu nivel de afecto positivo calculando tu puntuación media en los ítems 1, 4, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16 y 19. Posteriormente repites la misma operación con los ítems 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 17, 18 y 20, lo que te permitirá conocer tu nivel de afecto negativo. Por último tendrás que dividir la puntuación en afecto positivo que has obtenido entre la puntuación en afecto negativo. El resultado final te indica tu tasa de positividad. Si tu puntuación final es igual o mayor que 3, se considera que eres una persona positiva.

Anota aquí mismo tu tasa de positividad.

Tasa de positividad	
Día 1=	Día 5=
Día 2=	Día 6=
Día 3=	Día 7=
Día 4=	

Este ejercicio está adaptado de <https://www.positivityratio.com>

de la educación emocional, estudios recientes han mostrado que la educación asistida con perros incrementa el reconocimiento y la regulación emocional en estudiantes de diferentes niveles educativos (TURNER, STETINA, BURGER, LENDEMAN, HANDLOS, Y KRYSPIN-EXNER, 2009).

Con anterioridad, hemos señalado la conveniencia de incorporar la educación emocional en el currículo de los estudiantes. En nuestro caso, dado que se trata de una experiencia piloto que es pionera en la ciudad de Jaén, hemos empezado introduciendo el programa "Emo-é" en la carta de actividades extraescolares que ofrecen los centros. No obstante, siguiendo el ejemplo de otras comunidades autónomas, aspiramos a que este tipo de programas se incorporen en los planes docentes de los diferentes ciclos educativos.

El principal objetivo de nuestro programa de entrenamiento es mejorar la IE de los niños de Educación Primaria, ya que estamos convencidos de que el desarrollo de las habilidades socioemocionales proporciona recursos personales que previenen los riesgos (estrés, ansiedad, depresión, consumo de drogas) y los conflictos en las aulas, y favorecen el bienestar y el rendimiento académico. Las actividades que se llevan a cabo están orientadas a que los niños aprendan a identificar tanto sus emociones como las de los demás, a expresar cómo se sienten, a controlar su impulsividad emocional, a manejar la frustración, a saber que los problemas se resuelven mejor si no están enfadados, etc. Para ello hemos seguido un formato eminentemente práctico y vivencial formado por 20 sesiones de una hora que se han impartido una vez por semana en el horario de actividades extraescolares del centro. Cada sesión ha tenido una estructura basada en una breve presentación de la emoción a trabajar y en la realización de una serie de ejercicios y actividades relacionadas con la misma.

El entrenamiento ha sido llevado a cabo por un experto en IE. Se trataba de aprender en un ambiente divertido para que los niños desarrollaran su potencial y consiguieran la mejor versión de sí mis-



Tabla 3: Algunos ejemplos de actividades del programa “Emo-é”

Percepción, evaluación y expresión de las emociones	
Actividad	Perruneando con arte.
Objetivo	Expresar y percibir emociones.
Procedimiento	Cada grupo deberá representar una emoción creando y decorando un escenario en el que la perra tendrá un papel protagonista. Podrán disfrazar a la mascota y disfrazarse ellos mismos para representar la emoción que tendrá que averiguar el resto de compañeros.
Actividades complementarias	Aprender a reconocer expresiones emocionales a través de imágenes, cuentos, paisajes, música, noticias...; debatir sobre las señales específicas de la expresión emocional relacionadas con los diferentes tipos de emociones.
Facilitación emocional del pensamiento	
Actividad	Si con Dune paso un rato divertido seré creativo.
Objetivo	Comprobar la influencia de las emociones positivas en el pensamiento creativo.
Procedimiento	A la mascota se le adaptará un peto con los colores del metro emocional para que los participantes peguen una ficha en el color que represente su estado emocional de ese momento (verde: emociones positivas de baja intensidad; amarillo: emociones positivas de alta intensidad; azul: emociones negativas de baja intensidad; y rojo: emociones negativas de alta intensidad). Así identificaremos a los estudiantes que están sintiendo emociones positivas o negativas. Después dividimos la clase en dos grupos (los amarillos y los azules). Los amarillos verán vídeos divertidos sobre perros y los azules verán vídeos tristes de animales. Posteriormente, en una ficha que contiene una figura abstracta, cada alumno tendrá que escribir todo lo que se le ocurra sobre lo que podría representar dicha figura. Finalmente se hará una puesta en común para comprobar qué equipo ha dado mayor número de respuestas.
Actividades complementarias	Reflexionar sobre la utilidad de las emociones negativas en nuestras actividades cotidianas; analizar ejemplos y debatir sobre la influencia de las emociones en la atención, aprendizaje, la toma de decisiones y la creatividad.
Comprensión de las emociones	
Actividad	Al bingo con Dune.
Objetivo	Mejorar el vocabulario emocional y la comprensión de los procesos emocionales.
Procedimiento	Se reparte a cada grupo una cartulina con una tabla de emociones organizadas por los colores del metro emocional (verde, amarillo, rojo y azul). La mascota cogerá una de las numerosas pelotas de colores que contiene de una caja. Si coge la pelota roja, el grupo que tenga una emoción de ese color podrá tacharla. Solo se podrá tachar una emoción por cada pelota. Finalmente, se definirán las emociones del grupo que antes “cante bingo” y se pondrán ejemplos en los que sentimos dichas emociones para comprender sus causas.
Actividades complementarias	Juegos que consisten en adivinar nombres de emociones a través de su definición, sinónimos, antónimos o sílabas; trabajar el vocabulario emocional a través del <i>Emocionario</i> (el diccionario de las emociones); ver la película <i>Inside out</i> (de Pixar) y analizar las causas de las emociones de los protagonistas, su evolución y consecuencias.
Manejo emocional para promover el crecimiento personal y relaciones emocionales	
Actividad	¿Qué hago cuándo...?
Objetivo	Construir un repertorio de estrategias de manejo emocional eficaces.
Procedimiento	Se propone una de las siguientes emociones: enfado, miedo, tristeza, sorpresa, alegría o asco. Cada niño tendrá que anotar en una tarjeta dos estrategias que utilice cuando se siente así, y las guardará en un sobre. La perra llevará en la boca el sobre y se lo entregará al monitor que, tras abrirlo, anotará las estrategias en la pizarra. Se debatirá en clase si esas estrategias son efectivas o no.
Actividades complementarias	Lectura de cuentos (p. ej. <i>Los valores de oro</i> , <i>Manual para soñar</i>) para analizar las estrategias de regulación emocional eficaces e ineficaces; crear una “caja de regulación” en la que cada participante debe incluir una experiencia vivida explicando cómo se sintió y actuó, y posteriormente se analiza entre todos cómo se podrían gestionar mejor esas situaciones.



CAMINANDO JUNTOS

Saca a tu mascota a pasear que te vas a emocionar

¿Qué fomento con esta actividad? La expresión de emociones. ¿Cómo lo hago?

1. Tu papel como padre o madre será ayudar a tu hijo a que exprese lo que siente por su mascota y por las personas de su entorno.
2. Debes pedirle que sea lo más concreto posible utilizando un vocabulario emocional.
3. Es aconsejable que empiece describiendo lo que siente por la mascota que os acompaña, y cada semana elegirá a una persona de su entorno (familiar, amigo, compañero de clase, profesor...) y explicará las emociones que experimenta cuando está con ella en diferentes situaciones.

Tabla 1: Resumen del programa de entrenamiento de la IE

20 Sesiones de 1 hora cada una para entrenar la IE

Sesiones	
1-4	La emoción de conocerme, el cerebro humano y beneficios de la IE.
5-8	Entrenamiento de la percepción y expresión de emociones.
9-12	Entrenamiento del uso de emociones en la toma de decisiones.
13-16	Entrenamiento de la comprensión emocional.
17-20	Entrenamiento de la regulación emocional.

mos. Como hemos señalado anteriormente, en algunas de las actividades ha participado Dune: una perra de terapia en activo, de raza Golden Retriever, de 57 meses de edad y con amplia experiencia en terapia asistida con perro.

En estos años se han desarrollado diferentes modelos y medidas de IE que podríamos resumir en dos grandes cate-

Tabla 2: Resumen de una sesión de entrenamiento

Estructura de cada sesión (1 hora)

10 minutos: breve explicación sobre la habilidad a trabajar en la sesión.
20 minutos: ejercicios sobre la vertiente intrapersonal de la habilidad que corresponda.
20 minutos: ejercicios sobre la vertiente interpersonal de la habilidad que corresponda.
10 minutos: repaso, despedida y cierre.

rías: los modelos de habilidad y los modelos mixtos. Los modelos de habilidad son aquellos que se centran en las habilidades mentales que permiten utilizar la información que nos proporcionan las emociones para guiar el pensamiento y el comportamiento, y los modelos mixtos son los que combinan habilidades mentales con rasgos estables de comportamiento y variables de personalidad. La cantidad y variedad de los programas de intervención llevados desde las diferentes propuestas teóricas reflejan perfectamente la aplicación de la IE al contexto educativo, y ponen de manifiesto los avances logrados desde que SALOVEY y MAYER (1990) iniciaron esta línea de investigación.

No obstante, somos conscientes de las limitaciones que existen en torno a la validación de estos programas y a la generalización de los resultados. Así que, a pesar de que aún quedan muchas cosas por hacer y el futuro nos depara retos importantes, esperamos que este tipo de experiencias educativas motiven el diseño de nuevos programas de intervención eficaces, y adaptados a las necesidades y los perfiles de los destinatarios •



PARA SABER MÁS

FERNÁNDEZ-BERROCAL, P. Y EXTREMERA, N. (2010). Más Aristóteles y menos Prozac: la inteligencia emocional y el estudio de la felicidad. *Encuentros en Psicología social*, 5 (1), 40-51.

COBOS, M. J. (2015). La influencia de las mascotas en los niños. En R. M. ZAPATA, E. SORIANO, A. J. GONZÁLEZ, V. V. MÁRQUEZ Y M. M. LÓPEZ (Eds.), *Educación y salud en una sociedad globalizada*, (pp.186-193). Almería: Universidad de Almería.

RUIZ, D., CABELLO, R., PALOMERA, R., EXTREMERA, N., SALGUERO, J. M. Y FERNÁNDEZ-BERROCAL, P. (2013). *Programa INTEMO: Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes*. Madrid: Pirámide.



HEMOS HABLADO DE

Sistema educativo; educación emocional; beneficios de la inteligencia emocional; habilidades socioemocionales.

Este artículo fue solicitado por PADRES y MAESTROS en marzo de 2016, revisado y aceptado en octubre de 2016.