

# **Aprendo a sentirme bien. Educando las emociones**

## **Curso de verano en la Universidad de Alcalá de Henares**

*Montserrat Giménez Hernández, Cristina Laorden Gutiérrez  
y Concepción Pérez López*

*Escuela Universitaria Cardenal Cisneros. Alcalá de Henares, Madrid*

«*Aprendo a sentirme bien. Educando las emociones*» fue el título que elegimos para organizar un curso de verano en la Universidad de Alcalá. Partíamos principalmente del interés de las profesoras y de su ámbito de conocimiento, pero también de las demandas y necesidades que habíamos detectado en nuestros alumnos y alumnas (principalmente estudiantes de Magisterio y Educación Social).

Cuando nuestros estudiantes realizan una experiencia educativa (fundamentalmente a través de las asignaturas de prácticas) expresan con bastante frecuencia lo difícil que resulta abordar determinadas situaciones relacionadas con las emociones: los/as niños/as lloran, expresan sentimientos sobre sus relaciones, manifiestan alegría, rabia, vergüenza... El educador suele «sentirse» confuso ante muchas de estas manifestaciones y opta por evitar afrontarlas, negarlas, distraerlas... En la mayoría de los casos, estas actitudes son un fiel reflejo de la «educación emocional» que ha recibido.

Pero no sólo hemos constatado estas dificultades cuando el estudiante se re-

laciona con niños/as. En nuestras aulas universitarias vivenciamos múltiples emociones que cada uno afronta como puede o como sabe. Los planes de estudio de Magisterio y Educación Social no incluyen una asignatura específica común y obligatoria que aborde cuestiones relacionadas con el desarrollo personal y aunque podríamos hablar de la transversalidad de este tema, lo cierto es que se escapa de los contenidos y objetivos que cada profesor universitario establece para su asignatura.

Por todo ello, considerábamos que un curso sobre emociones podría ser de interés para todo aquel con inquietud en el ámbito educativo y que además este curso debería incluir aspectos de autoeducación emocional como pilar básico para el desarrollo de cualquier labor educativa (como padre, madre, profesor, educador...)

En el presente artículo recogemos los objetivos, metodología y contenidos trabajados en el curso de cara a seguir profundizando en la formación inicial y continua de los diferentes agentes educativos.

## Fundamentación teórica del curso

¿Es necesario educar las emociones?, ¿es posible hacerlo? La situación actual apunta a responder que sí.

- **Teorías de las emociones.** Las diferentes teorías sobre las emociones (Izard, Fridja...) aportan el marco teórico-conceptual indispensable para el desarrollo de cualquier contenido relacionado con las emociones. También debemos resaltar las aportaciones que desde la neurociencia están llegando y que establecen importantes relaciones entre las emociones y el funcionamiento cerebral.
- **Educación emocional.** El concepto de inteligencia emocional fue introducido por Salovey y Mayer (1990) y ampliamente difundido por Goleman (1995) en su libro «La inteligencia emocional». Profundizar en el hecho de que el ser humano es también emociones y que éstas influyen en el modo que tiene de entenderse y de relacionarse con su entorno, ha hecho posible que el mundo de las emociones esté adquiriendo el lugar que le corresponde. Goleman destaca 5 habilidades especiales que determinan nuestra relación con los demás y con nosotros mismos: autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidad social. Cada una de estas dimensiones pueden ser trabajadas en el ámbito escolar y en este proceso, el profesor juega un papel mediador importante. La inteligencia emocional puede y debe introducirse dentro del sistema educativo de una manera más formal, puesto que proporciona habilidades y ayuda a afrontar conflictos en la vida.
- **Inteligencias múltiples.** Relacionado con lo anterior, es necesario hablar de los modelos teóricos que tratan de diferentes tipos de inteligencia, incluida una descripción de base neurobiológica (Gardner, 1995), entre las que destacaría la inteligencia intrapersonal (como conocimiento de uno mismo) o una inteligencia interpersonal (asociada a las relaciones con los demás), íntimamente unidas al desarrollo de las emociones.  
La inteligencia es un concepto múltiple, no es innato ni inmutable, sino modificable y educable (Iglesias Cortizas, 2004; Baena, 2005). Es interaccionista y, por lo tanto, necesita un medio para desarrollarse, tiene carácter diferente en las distintas personas y la experiencia humana optimiza el factor cognitivo del individuo aunque no supongan conductas observables directamente.
- **Desarrollo emocional.** Desde las investigaciones ya clásicas sobre el apego y la importancia de los vínculos emocionales de Harlow (1972, 1979) y Bowlby (1986) hasta los ya citados de Gardner y Goleman, se ha demostrado sobradamente que el equilibrio emocional es una condición imprescindible del desarrollo en todos los ámbitos: físico, motor, cognitivo, lingüístico, social... El papel de los adultos, desde padres hasta maestros y educadores, va a ser determinante en el desarrollo emocional del niño.
- **Psicología positiva.** Desde esta concepción, la psicología apuesta por descubrir qué factores contribuyen a mejorar el bienestar del ser humano. La función que la psicología había asumido de ayudar a las personas a resolver sus problemas cuando los está atravesando, se complementa con esta otra visión que apuesta por utilizar lo que hacen, sienten y pien-

san las personas que se encuentran «bien» como elementos de prevención y potenciación. Los conceptos de optimismo, fortalezas humanas, felicidad, emociones positivas, «flujo», son algunos de los que se engloban dentro de estas categorías y que permiten un estudio más comprensivo de la psicología humana. Entre los autores destacados en este campo encontramos a Seligman, Taylor, Csikszentmihalyi, etc.

## Objetivos

- Tomar conciencia de los propios sentimientos y la forma en que los abordamos.
- Ser consciente de la importancia de los sentimientos de los niños y las niñas.
- Adquirir nociones sobre la naturaleza y el desarrollo evolutivo de las emociones.
- Conocer los instrumentos, técnicas y programas de intervención sobre emociones.

## Destinatarios

El curso estaba dirigido a estudiantes y profesionales del ámbito educativo: maestros, psicólogos, pedagogos, educadores infantiles, profesores, educadores sociales, etc.

Incluimos la posibilidad de que cualquier persona interesada en reflexionar sobre las emociones y su manera de abordarlas en la vida cotidiana, fundamentalmente en las relaciones que mantiene con los niños y las niñas, pudieran participar en el curso.

## Contenidos

A continuación exponemos los contenidos trabajados a lo largo del curso di-

vididos en dos grandes bloques: contenidos teóricos y talleres prácticos.

### Contenidos teóricos

- **¿Por qué me siento así? Psicología de las emociones.** Introducción teórica al tema de las emociones: teorías, componentes, funciones, tipos y descripción. Relación de las emociones con otras variables: autoestima, aprendizaje y motivación.
- **El desarrollo evolutivo de las emociones.** La formación de los primeros vínculos afectivos: el apego. La seguridad afectiva. El proceso evolutivo de las emociones y su influencia en distintos ámbitos del desarrollo.
- **Las emociones en el aula.** Inteligencia emocional y educación emocional. Importancia de la formación del profesorado. Actividades de aula como lugar donde de forma continua, podemos pensar, sentir, hablar, actuar...sobre el tema emocional.
- **Aplicaciones de la inteligencia emocional en la infancia.** Partimos de la disciplina positiva para trabajar emociones negativas, aplicaciones prácticas y sugerencias en la acción. Elaboración de materiales que nos ayuden en esta tarea.
- **Fomentar emociones positivas ante la vida: optimismo y buen humor.** Descripción de optimismo y buen humor, efectos beneficiosos, formas de manifestarlo en la vida diaria e incorporarlos al aula. Conceptos asociados: afecto positivo y «flujo».

### Talleres prácticos

- **Taller de relajación y risoterapia: los beneficios de la risa.** Se proporcionó

documentación teórica sobre la relación y sus beneficios en educación. Se realizaron diferentes dinámicas de risoterapia y actividades de relajación.

- **Conoce tus emociones.** A través de dinámicas de role-playing, lectura de poemas y trabajo en pequeños grupos, se animó al descubrimiento de las propias emociones en un ambiente de absoluta libertad y respeto. Como concepto asociado se trabajaron aspectos relacionados con la autoestima.
- **Aprendiendo habilidades sociales.** Abordamos diferentes habilidades sociales: escucha, expresión de emociones, asertividad...
- **Elaboración de materiales para trabajar en el aula.** Trabajamos algunos materiales publicados, programas emocionales y otros recursos de aula como caretas, dramatizaciones, fotografías, rincones emocionales, elaboración de ficheros, etc.
- **Taller de emociones positivas.** Las diferentes dinámicas van dirigidas a favorecer la expresión de emociones positivas (descripción de sensaciones que nos hacen sentir bien y actividades de «flujo», escenificación de chistes, etc.). El taller incluía la experimentación de diferentes sensaciones básicas que podrían estar asociadas con emociones agradables. Para ello, se utilizaron diferentes recursos. Cuando el participante entró en el aula, se encontró con un espacio multisensorial: proyección sobre la pared de imágenes pictóricas llenas de color, música que invitaba al movimiento, recursos para «jugar» (molinos de viento, pompas de jabón, linternas)... y se le invitó a que participara libremente de los diferentes recursos que se le ofrecían.

## Metodología

El curso tuvo una duración total de 20 horas distribuidas en cinco mañanas. Los contenidos teóricos se intercalaban con contenidos prácticos y realización de talleres. Las diferentes sesiones tenían como principal objetivo favorecer la participación, tanto individual como grupal y crear un clima apropiado para expresar emociones. Ahora bien, teníamos muy claro que no podía ni debía convertirse en una especie de terapia grupal. Por eso las actividades no tenían como objetivo descubrir aspectos profundos de la personalidad ni «obligaban» a los participantes a compartir experiencias íntimas.

Perseguíamos construir un curso que en sí mismo incluyera las estrategias y actividades que se comentaban teóricamente, por lo que desde el primer momento se pusieron en marcha múltiples recursos que permitieran el trabajo con las emociones.

Para lograrlo se cuidó especialmente la organización del tiempo y del espacio. Las sesiones tenían una temática concreta, pero programamos actividades generales entre las que destacamos:

- **Foto de bienvenida.** La primera actividad que realizamos fue hacer una foto a los participantes según iban llegando bajo la consigna: ¿y tú cómo sonríes?. Esa misma mañana colocamos las fotos en un lugar visible del aula con el título: «*Todo el mundo sonríe en el mismo idioma*» y nos acompañaron durante el curso.
- Organización del espacio en **rincones de emociones** (Palou, 2004). Durante la presentación, se informó a los participantes de los diferentes rincones que habíamos preparado:

- El **pañó de lágrimas**. Colocamos una sábana blanca en una de las paredes.
- La **olla de los horrores**. Colocamos una olla grande sobre una mesa donde introducir aquellas cosas que nos causan temor.
- La **caja de los tesoros**. Colocamos una caja de colores donde introducir aquellas cosas que nos generan emociones positivas.

De forma libre, durante todo el curso, los participantes podían acudir a esos rincones para poner por escrito aquellas emociones que habían experimentado (o que solían experimentar) relacionadas con cada una de las temáticas propuestas.

- Diario del curso: **Cuaderno de emociones**. También sobre una mesa colocamos un cuaderno en el que se les invitaba a escribir libremente aquello que habían ido sintiendo durante el curso.
- **Biblioteca** de literatura infantil que aborda el tema de las emociones (Edelvives). Los participantes podían acceder a la biblioteca, consultar los libros, utilizarlos para la realización de algunas actividades.

Para el desarrollo de las sesiones pudimos contar con un aula versátil para or-

ganizar exposiciones, trabajos en grupos, talleres, etc.

Por otra parte, aunque los contenidos y actividades estaban organizadas, intentaron adaptarse a las demandas y características específicas del grupo.

## **Evaluación**

*LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA ESCUELA*

Considerábamos esencial el incluir en el curso una evaluación que nos permitiera conocer inicialmente a nuestros participantes y, por supuesto, una evaluación final con dos objetivos: conocer su opinión acerca del curso y si éste había influido en su forma de entender la educación emocional.

Elaboramos dos cuestionarios.

El primero de ellos se pasó al principio y al final del curso. Las preguntas incluían creencias, experiencias y actitudes relacionadas con la educación emocional. Para la elaboración de este cuestionario adaptamos algunas de las preguntas elaboradas por Bisquerra (2004, pág. 146).

En la siguiente tabla recogemos las preguntas planteadas y los porcentajes de cada una de las respuestas tanto al principio como al final del curso:

	Inicio n=18		Final n=18	
	De acuerdo	Desacuerdo	De acuerdo	Desacuerdo
1. Creo que las competencias emocionales deben adquirirse en la familia.	55,6%	44,4%	38,9%	61,1%
2. Creo que la educación puede influir en las emociones que experimentan las personas.	100%	0%	100	0%
3. No me siento preparado para enseñar competencias emocionales.	27,8% (n=17)	66,7% (n=17)	5,6%	94,4%
4. Considero que es difícil realizar actividades para trabajar las emociones en el ambiente en el que me desenvuelvo (hogar, aula, etc.)	11,1% (n=17)	83,3% (n=17)	0%	100%
5. Creo que es importante que el alumnado (los niños) adquiriera competencias emocionales.	100%	0%	100%	0%
6. Estoy convencido/a de que las emociones inciden en muchos aspectos de la vida.	100%	0%	100%	0%
7. Con anterioridad, he recibido formación sobre educación emocional.	55,6%	44,4%	50%	50%
8. He tenido ocasión de trabajar las emociones en el ambiente en el que me desenvuelvo (hogar, aula, etc.)	33,3%	66,7%	11,1%	88,9%
9. Considero que los educadores deberían recibir formación específica sobre educación emocional.	100%	0%	100%	0%

Aunque no se pueden extraer grandes conclusiones a partir de las respuestas obtenidas en estos cuestionarios, sí cabe destacar algunos resultados. Contábamos con un auditorio especial-

mente sensible a la educación emocional tal y como queda reflejado en las cuestiones 2, 5, 6 y 9 (tanto al principio como al final del curso). La afirmación de que las competencias emo-

cionales deben adquirirse en la familia sufre una variación. Aumenta la percepción sobre la capacidad para intervenir sobre las emociones (cuestiones 3 y 4) así como la puesta en práctica de este conocimiento en diferentes ámbitos; estos datos no nos permiten afirmar que realmente haya cambiado la capacitación de los asistentes para trabajar en el campo de las emociones, pero consideramos que tiene una significación en cuanto contribuye a potenciar la sensibilidad hacia estos temas.

El segundo cuestionario estaba dirigido a evaluar los contenidos, metodología y organización general del curso. Incluía las siguientes cuestiones:

1. ¿Ha cubierto el curso tus expectativas? Explícalo.
2. ¿Qué crees que has aprendido?
3. ¿Te ha servido para conocerte mejor?
4. ¿Cuáles han sido las actividades que más te han gustado?, ¿por qué?
5. ¿Consideras que lo aprendido te va a ser útil en tu vida diaria y/o práctica profesional? Explícalo.
6. Valora el curso de manera global.
7. Sugerencias (qué has echado en falta, en qué te gustaría profundizar...)

Veamos a continuación las conclusiones al respecto:

- Todos los participantes estaban de acuerdo en afirmar que el curso había cubierto sus expectativas. Algunos eran conscientes de que el tema era demasiado amplio y en general, se valoraba la buena coordinación entre los ponentes y la estructuración adecuada de los contenidos.
- En cuanto a los aprendizajes obtenidos, resaltaban especialmente, la ne-

cesidad de tener en cuenta las propias emociones y las de los demás.

- En general, piensan que el curso les ha ayudado a conocerse más a sí mismos, o al menos a hacer una parada para reflexionar sobre su momento actual, revisar situaciones pasadas, etc.
- Entre las actividades destacadas: el taller de risoterapia, la construcción de materiales para el aula, el desarrollo de emociones positivas... En general destacan las actividades prácticas que implican relación con los demás.
- Todos los participantes destacan la utilidad de los contenidos y dinámicas del curso.
- La valoración global del curso ha sido muy positiva.
- En cuanto a las sugerencias, la mayoría de los participantes demandaban un curso más amplio para poder seguir profundizando.

## Conclusiones

Quizás una de las características más positivas de los cursos de verano es que permite llevar a cabo experiencias diferentes a las que estamos acostumbrados a trabajar en el aula. Aunque no debiera ser así, muchas veces dependemos demasiado de contenidos y objetivos curriculares que nos separan de aquello que realmente consideramos importante. El curso «*Aprendo a sentirme bien. Educando las emociones*» se convirtió, para nosotras, en una manera de trabajar aspectos significativos para el desarrollo profesional de cualquier educador.

La buena coordinación entre los profesores venía facilitada por los intereses comunes que compartíamos, así como por una buena dosis de ilusión en el proyecto.

Consideramos que el curso ha cumplido con los objetivos que perseguía, ha desarrollado con éxito las actividades que había organizado y ha sugerido pistas para intervenciones futuras. Entendemos que el tiempo de formación era limitado, pero que ha sido suficiente para iniciar a personas con interés en el tema y para profundizar a otras. Por supuesto sabemos que un curso sobre educación emocional debería abordar otros muchos aspectos y en mayor profundidad, así como incluir una evaluación sistemática y rigurosa que recogiera cambios cognitivos, afectivos y conductuales. En cualquier caso, el curso puede dar pistas de cara al desarrollo de programas similares y contribuir a enfatizar la importancia de esta formación.

Cada vez somos más conscientes de que el conocimiento o los procedimientos son importantes, pero que hay un lugar destacable y «educable» para las emociones. Las emociones están provocadas por acontecimientos que suponen un significado especial para la persona. El suceso en sí mismo no produce emoción, es la persona quien lo siente según el significado que le da en cada situación concreta. La escucha, la empatía y la acogida se convierten en estrategias fundamentales para abordar las emociones. Debemos escuchar más a quienes nos rodean (también a nosotros mismos) para poder entender mejor sus sentimientos y emociones y puesto que sentimos constantemente deberemos preocuparnos por enseñar a sentir en positivo.

**Dirección de contacto:**

Montserrat Giménez Hernández ([montse.gimenez@cardenalcisneros.com](mailto:montse.gimenez@cardenalcisneros.com))

Cristina Laorden Gutiérrez ([cristina.laorden@cardenalcisneros.com](mailto:cristina.laorden@cardenalcisneros.com))

Concepción Pérez López ([conchi.perez@cardenalcisneros.com](mailto:conchi.perez@cardenalcisneros.com))

## **Referencias bibliográficas**

- BAENA, G. (2005) «*Cómo desarrollar la inteligencia emocional infantil: guía para padres y maestros*». Trillas. México.
- BISQUERRA, R. (2002) «*Educación emocional y bienestar*». Praxis. Bilbao.
- BOWLBY, J. (1998). «*El apego y la pérdida*». Paidós, Barcelona.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1997) «*Fluir (flow). Una psicología de la felicidad*». Kairós. Barcelona.
- FRIDJA, N. H. (1988) «The laws of Emotion». *American Psychologist*. 34(5), 349-358.
- GARDNER, H. (1995) «*Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*». Paidós. Barcelona.
- GOLEMAN, D. (1996) «*Inteligencia emocional*». Kairós. Barcelona.
- IGLESIAS, M. J.; COUCE, A.; BISQUERRA, R.; HUÉ, C. (2004) «*El reto de la educación emocional en nuestra sociedad*». Universidad Da Coruña.
- IZARD, C.E. (1979) «*Human Emotions*». Plenum Press. Nueva York.
- PALOU, S. (2004) «*Sentir y crecer. El crecimiento emocional en la infancia*». Barcelona, Grao.
- SALOVEY, P.; MAYER, J. D. (1990) Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- SELIGMAN, E. P. (2003) «*La auténtica felicidad*». Ediciones B. Barcelona.
- TAYLOR, S. E. (1991) «*Seamos optimistas. Ilusiones positivas*». Barcelona, Martínez Roca.