
Ciclo de webinars educativos

EduCaixaTalks

Emociona



Con la colaboración de



EduCaixa



Fundación "la Caixa"

Índice

1.

Educación emocional

2.

Infantil

3.

Primaria

4.

Secundaria

5.

Profesorado y equipos directivos

6.

Inclusión y diversidad

7.

Evidencias educativas

Rafael
Bisquerra

Educación emocional

Educaixa y la RIEEB (Red Internacional de Educación Emocional) se unen para ofrecer un ciclo de educación emocional para centros educativos, educadores y equipos directivos.

El 2020 pasará a la historia como una época de incertezas y riesgos que van cambiando la perspectiva del planeta. Esto plantea retos y oportunidades. Entre otras, la situación actual de pandemia ayuda a tomar conciencia de la importancia de los profesionales de la educación en la gestión de las emociones de los estudiantes. Meses de confinamiento y la incerteza del futuro obligan a afrontar la educación desde nuevas perspectivas. Para ello se necesitan profesionales de la educación debidamente formados para poder acompañar y sostener al alumnado; darles herramientas y desarrollar competencias para afrontar la nueva realidad que se impone como una necesidad en la educación actual.

La educación emocional tiene como objetivo el desarrollo de competencias emocionales. Entre las competencias emocionales están la consciencia de las propias emociones y de las emociones de las demás personas; la regulación de las emociones para no actuar de forma impulsiva y prevenir la violencia; la autonomía emocional, con autoestima, autoconfianza y automotivación; las habilidades sociales para mantener buenas relaciones con otras personas y hacer posible la convivencia; habilidades para la vida y para la construcción del bienestar emocional compartido.

La educación emocional es proceso continuo y permanente que dura toda la vida, desde el nacimiento en la familia, pasando por la educación infantil, primaria, secundaria y a lo largo de todo el ciclo vital.

La educación emocional es un aspecto del desarrollo integral de la persona hacia la autorrealización, con toma de decisiones con responsabilidad, empatía, resiliencia, tolerancia a la frustración, control de la impulsividad y competencias transversales para adoptar comportamientos apropiados en la vida familiar, escolar, social, profesional, de tiempo libre y en todos los aspectos de la vida.

Hay evidencias de que una educación emocional que se pone en práctica con todos los requisitos de calidad señalados por las investigaciones científicas tiene efectos favorables sobre diversos aspectos de la vida académica, personal y social.

De cara al futuro será fundamental potenciar el desarrollo emocional de los estudiantes en todos los niveles educativos para que sean capaces de gestionar y prevenir la ansiedad, estrés, depresión, conflictos, violencia, acoso escolar, consumo de drogas, suicidios, comportamientos de riesgo, etc. Todo esto son manifestaciones del “analfabetismo emocional” que, desgraciadamente todavía caracteriza una parte importante de la sociedad actual. Con la intención de desarrollar competencias emocionales que permitan afrontar los retos que plantea la vida con mayores probabilidades de éxito se organiza este curso. De la puesta en práctica de las competencias emocionales se deriva una mejor convivencia, una mejora en el rendimiento y un mayor bienestar personal y social.

Chema
Lázaro

La educación emocional en la etapa de Infantil



“

Enseñemos a nuestro alumnado a comprenderse y comprender el mundo; generemos en ellos curiosidad tan grande que les desarrollarse tanto física como cognitivamente para llegar a ser la mejor versión de sí mismos.

La Educación Infantil es el primer nivel de la educación. Incluye desde el nacimiento hasta los seis años. El objetivo principal de esta etapa es contribuir al desarrollo físico-motórico, lingüístico, afectivo, social e intelectual de los niños y niñas.

Conviene tener presente que durante los primeros seis años de vida se forman las estructuras neuronales que condicionarán el desarrollo del niño a lo largo de su vida. Es por esto que esta etapa es muy importante.

En estas edades, las emociones juegan un papel muy importante. El niño vive las emociones a través de los ojos de su madre y de su padre. En todo momento, imita el comportamiento emocional del adulto. De tal forma que el papel del adulto es clave para su desarrollo. Por esto, la educación emocional es tan importante en la familia y en la escuela en estas edades.

Trabajar las emociones en esta etapa es prevenir problemas en el futuro relacionados con ansiedad, estrés, conflictos, violencia, impulsividad, etc. También significa construir un futuro con más salud emocional, para una mejor convivencia y mayor bienestar personal y social.

Las actividades de educación emocional deben garantizar la participación de los niños y niñas. Siempre que sea posible, conviene realizar actividades grupales. Pueden ser en pequeño grupo o con todo el grupo clase. La atención individualizada también tiene importancia para fortalecer el vínculo emocional entre el niño y las personas adultas. Las actividades que favorezcan la comunicación y la convivencia son muy apropiadas para el desarrollo emocional.

El papel del educador-maestro como modelo de comportamiento es el elemento básico del aprendizaje emocional. Los niños y niñas imitan e interiorizan en sus conductas habituales lo que ven hacer a sus adultos.

Chema Lázaro

La educación emocional consiste en realizar juegos y actividades. Pero, además, hay que dar coherencia a lo que se está haciendo en cualquier momento y contexto educativo.

La asamblea es una técnica idónea para la educación emocional en la etapa de la educación infantil. La disposición del alumnado en forma de semicírculo o círculo completo, para favorecer la proximidad y la comunicación, así como el bienestar, favorecen la expresión por parte del alumnado y sentirse acogido por parte de los compañeros y la maestra.

Algunos recursos muy útiles para trabajar las emociones en la educación infantil son títeres, muñecos, juegos, cuentos, fotografías, imágenes de la prensa, música, cine, juguetes, papel, pinturas y colores, personajes televisivos, series, recursos digitales y tecnológicos, etc.

Actividad Monóculo emocional

Objetivos:

- Desarrollar habilidades y destrezas manuales
- Experimentar con limpiapipas y palos depresores
- Favorecer la toma de decisiones
- Representar y expresar emociones
- Desarrollar actitudes de cooperación y respeto

Contenidos:

- Experimentación con limpiapipas y palos depresores
- Representación y expresión de las emociones

Competencias:

- Comunicación lingüística
- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor
- Conciencia de expresiones culturales

Materiales:

- Cola blanca
- Limpiapipas
- Palos depresores
- Rotuladores
- Témpera o pintura de dedos
- Tijeras

Instrucciones:

1. ¿Estáis preparados para esta aventura? ¡Seguro que sí!
2. Necesitaréis un limpiapipas, un palo depresor, témperas y ¡las manos! ¿Qué color vais a elegir? ¡Pensadlo!, porque esta decisión es importante! Si los cortas por la mitad, puedes compartírtelos con algún compañero.
3. tomad la témpera, coged el palo depresor y ¡preparaos para pintar y sentir!
4. ¡Pintad el palo como más os guste! Impregnad las yemas de los dedos en las témperas y deslizadlos por él; primero por una cara (dejadlo secar) y luego por la otra. ¿Para qué hay que dejar que se seque el palo? Para que no se quede pegado al papel.
5. Una vez seco, dibujad en él con rotuladores. ¡Así quedará más personalizado!
6. ¡Ha llegado el momento de hacer el monóculo! coged el limpiapipas, unid los extremos para formar un círculo. Ahora, pegadlo en un extremo del palo y dejad que se seque. Si necesitáis ayuda, ¡pedírsela a algún amigo o a papá y mamá!
7. ¿Seguro que está seco? ¡Pues ahora llega el momento de usar el monóculo, ponadlo sobre el ojo y observar! ¿Qué crees que sienten tus amigos? ¿Y tus hermanos? ¿Cómo se sienten los abuelos? ¿Y mamá y papá? ¡si te atreves, puedes cambiarlo con algún amigo o miembro de la familia y ver si veis el mundo de la misma manera.

Duración: 1h30' aprox

Mar Romera

Educación emocional y emocionante en Primaria

La escucha es la gran herramienta de la educación



“

La calidad de tu vida depende de la calidad de tus pensamientos y estos dependen de la plataforma emocional desde la que se emiten, tú puedes elegir.

La escuela que queremos potenciar se ubica en una “educación con 3 Ces: capacidades, competencias y corazón”.

En este marco, “la familia es la primera escuela de las emociones”. El hogar, el colegio y la ciudad deben ir de la mano para dar cobertura real a las necesidades y derechos de la infancia.

Una propuesta de modelo educativo es una educación emocional y emocionante, que se pone en práctica desde una perspectiva ecléctica, crítica y dialéctica, basada en la experiencia y acompañada de una fundamentación teórica que le aporte el prestigio que necesita y merece.

Para su desarrollo hacia la vida adulta los niños y jóvenes necesitan que se les proporcionen recursos y estrategias para enfrentarse con los retos inevitables que la vida nos depara.

En la escuela y también en la familia debemos dedicar tiempo específico, lugares, momentos, materiales, etc., a los procesos de educación emocional: alfabetización emocional, conciencia emocional, regulación emocional, socialización emocional, etc. Esta educación emocional debe ser intencionada, planificada y programada con detalle. Se inicia con el trabajo en percepción de las propias emociones y de las emociones de los demás. El proceso de alfabetización está relacionado con poner nombre a las emociones, conocer su naturaleza y comprender y aceptar que las emociones son respuestas adaptativas del ser humano.

Esto se puede aprender de diversas formas. Una de ellas es “vivirlas” las emociones y “experimentarlas”. No siempre desde la realidad, sino que también se puede hacer desde la analogía y la dimensión lúdica, a través de cuentos, imágenes, música, vídeos, cómics, etc.

Se pueden proporcionar estímulos para todos los sentidos que provoquen vivencias emocionales reales o simuladas. Después analizarlas y aprender de las experiencias.

Los conocimientos y competencias aprendidas deben aplicarse a las situaciones de la vida diaria. Siempre desde el respeto a todas las personas.

Cuando alfabetización y conciencia emocional están en proceso (dura toda la vida), se desarrolla la socialización emocional, que incluye identificar las emociones en otros y empatizar con las demás personas.

La educación emocional es educación emocionante. Se viven emociones, sentimientos, afectos y estados emocionales diversos. La afectividad debe ser el hilo conductor de todo acto educativo. Educar es amar de forma incondicional. Amar es comprender la singularidad del ser. Amar es cuidar para favorecer la autorrealización del alumnado. Amar es dar permiso, permitir que cada persona encuentre su mejor versión. Amar es educar desde las fortalezas humanas, con la intención de potenciar el crecimiento personal exitoso.

La educación emocionante debe estar presente todo el tiempo; desde el lunes por la mañana al viernes por la noche, a lo cual hay que añadir el sábado y domingo compartiendo emociones con la familia.

El rol del docente es fundamental en todo este proceso. El profesorado es el modelo y referente de los niños y niñas. Conviene insistir en que el alumnado no aprende lo que les enseñamos, nos aprenden a nosotros. Aprenden a partir de lo que ven hacer a los adultos. Como dice J. A. Fernández Bravo: hay que “enseñar desde el cerebro del que aprende y no desde el cerebro del que enseña”.

Se necesitan docentes que aprenden y se sorprenden. Que se preguntan, qué se equivocan porque se arriesgan y que se cuidan emocionalmente. Docentes que leen y escuchan música. Que viajan y saborean olores mientras crean paisajes mentales con paladares talentosos. Docentes que crean espacios que emocionan y favorecen el crecimiento personal. Que utilizan plantas, flores, arena y agua para jugar y aprender jugando. Docentes que cada día aprenden a amar.

Como actividades prácticas, hay que provocar situaciones donde la pregunta es la clave para el aprendizaje. A veces, es más importante aprender a formular preguntas que a contestarlas. Se pueden formular preguntas como: ¿Cómo me siento? ¿Cuáles son mis respuestas cuando me pasa algo que me afecta emocionalmente? ¿Para qué me sirve lo que hago? ¿Qué veo, huelo, toco, saboreo, escucho...? ¿Qué me hace pensar...? ¿Qué me hace sentir...? ¿Cómo reaccionó ante las provocaciones? Esto es aplicable a todas y cada una de las emociones, a lo largo de todos los cursos educativos.

Actividad Mi primer diccionario emocional

Objetivos:

- Identificar diferentes emociones
- Desarrollar en los niños la capacidad de expresión de las emociones
- Relacionar los estados emocionales y su expresión no verbal
- Identificar situaciones generadoras de emociones.

Contenidos:

- Identificación de emociones
- Representación y expresión de emociones
- Relación entre situaciones y emociones

Competencias:

- Autoconsciencia emocional
- Habilidad social para entender las emociones de los demás
- Expresión emocional apropiada

Materiales:

- Mural, papel, cartel o lienzo
- Revistas, fotografías o imágenes
- Pegamento
- Rotuladores
- Tijeras

Instrucciones:

1. Esta es una experiencia muy especial porque vamos a construir lo más parecido a un diccionario de emociones. Esto nos servirá para saber que nos pasa y que les pasa a otras personas. Es fácil y divertido. Necesitamos tu entusiasmo al 100%.
2. Vamos a tomar el papel o cartel y lo dividimos en 4 partes, haciendo una cruz que pase por el centro. Necesitamos espacio para colocar las fotos y las imágenes. Cada uno de los recuadros se rotula o se demarca con el nombre de una emoción: alegría, tristeza, enfado, miedo. Si los niños son muy pequeños, es el maestro o el adulto responsable quien hace la demarcación.
3. Ahora nos damos a la tarea de recortar imágenes de personas o caricaturas que se vean tristes, otras alegres, temerosas o asustadas, y otras enfadadas. Si trajiste fotos tuyas, mejor. Encárgate de identificar, dónde estás alegre, triste, con miedo o con enfado.
4. Una vez tengas el collage de imágenes, vas a usar pegamento para colocarlas en el papel, o lienzo, de acuerdo a la clasificación que hemos hecho previamente.
5. Ahora que ya tenemos un diccionario de imágenes vamos a hablar sobre lo que pasó en cada foto o imagen que hemos pegado. Imaginemos qué me hace sentir lo que siento: tristeza, alegría, miedo, enfado. ¿Cómo se manifiesta físicamente en nuestro cuerpo? ¿Qué pensamientos nos provoca? ¿Qué podemos hacer al sentir esa emoción?
6. Ahora ya sabes algo más de lo que sientes. Así podrás identificar tus emociones cuando te pasa algo. Puedes compartir tu experiencia con tus padres, hermanos, amigos. Es divertido.

Duración: 1hora aprox.

Pablo
Fernández-
Berrocal

Inteligencia emocional en Secundaria

La belleza está en mí,
solo debo verla



“

*La IE en el siglo XXI no es un lujo,
es una necesidad.*

Ser brillante académicamente en la educación secundaria no implica necesariamente que la persona alcance el éxito profesional y personal. La educación en el siglo XXI debe asumir una doble misión: educar tanto la cabeza como el corazón. Hay que formarse en lo académico e intelectual pero también en lo emocional y social.

Cuando analizamos la calidad de vida del alumnado en sus diferentes dimensiones y lo comparamos con el desarrollo económico, la riqueza y el PIB, nos damos cuenta de que no siempre van acompañados de unos niveles de bienestar y felicidad similares. Nuestros adolescentes tienen graves problemas de salud física y mental, así como de ajuste psicológico y social. Son frecuentes los problemas de comportamiento como la violencia, el consumo de drogas, tanto legales como ilegales, y otros comportamientos de riesgo que repercuten de forma negativa en su bienestar.

La formación académica de un ingeniero, por ejemplo, desarrolla su capacidad intelectual, espacial y de abstracción, pero no sus habilidades emocionales y sociales. Sin embargo, este profesional tendrá que trabajar con otras personas en equipo y para ello necesitará dominar estas habilidades de una forma eficaz, y que nadie le ha enseñado.

Por ello, la educación de las emociones se debería incluir de forma prioritaria y rigurosa en el sistema educativo de forma urgente. Estudios internacionales demuestran que los programas de mejora de la inteligencia emocional en las escuelas tienen efectos positivos a largo plazo en el ajuste psicológico, las relaciones sociales, las conductas disruptivas y violentas, así como en el rendimiento académico de los escolares.

En este proceso, la educación emocional influye en la mejora de la inteligencia emocional del profesorado. Estudios recientes señalan que el hecho de que los escolares logren un mejor rendi-

miento académico tiene más que ver con la inteligencia emocional del profesorado y su capacidad para crear un clima emocional positivo que con la organización de la asignatura. Por ello, es importante que el profesorado esté formado en competencias emocionales y sociales.

Como consecuencia de esta prioridad formativa se ha creado el programa INTEMO/ INTEMO+, financiado por el gobierno de España y la Comunidad Autónoma de Andalucía. Este programa de entrenamiento, eminentemente práctico, para jóvenes de entre 12 y 18 años, se centra en el aprendizaje de habilidades emocionales.

Las actividades del programa INTEMO están distribuidas en cuatro fases que corresponden a las cuatro ramas del modelo teórico de inteligencia emocional de Mayer y Salovey (1997) en el que está basado el programa: percepción y expresión, facilitación, comprensión y regulación emocional.

El programa consta de una sesión introductoria, 12 sesiones de actividades y una guía de evaluación de las habilidades aprendidas. Las 12 sesiones de actividades se desarrollan durante tres



meses (una sesión semanal) donde a través de una serie de sencillos ejercicios prácticos, los jóvenes ejercitan las capacidades emocionales para convertirlas en una parte más de su repertorio emocional. Además, el programa INTEMO+ incluye sesiones de carácter transversal como, por ejemplo, la elaboración de un “Periódico emocional” y un “Guion de cine” que tratan de ejercitar la mayor parte de las habilidades de inteligencia emocional en su conjunto. La figura adjunta representa la estructura del programa de mejora de la inteligencia emocional INTEMO

Un ejemplo de actividad consiste en gestionar las emociones de los demás. Se trata de presentar situaciones y preguntar: ¿Qué harías para que se sienta mejor? Ejemplos de situaciones son: te cuenta que le ha dejado su pareja; que ha tenido un conflicto; tiene un examen y no se lo ha preparado; tiene que hacer una tarea difícil. ¿Qué harías o le dirías en estos casos? Propuestas para la discusión: escuchar, formular preguntas activadoras, le cuentas tu historia, justificas a la pareja, criticar, cambiar de conversación, etc.

También son actividades interesantes: analizar ejemplos de regulación emocional en el cine, teatro, literatura, historia, televisión. Observar la expresión facial: comunicación no verbal, voz (tono, volumen, entonación). ¿Qué emoción expresa?, ¿qué crees que siente realmente?, ¿qué crees que piensa?, ¿qué crees que va a hacer?, ¿es adecuada su reacción?, ¿cómo habrías reaccionado tu?, ¿cómo piensas que se debería reaccionar en casos similares?

Actividad Empezando a tomar conciencia de mis emociones

Objetivos:

- Reflexionar sobre la gestión emocional
- Tomar conciencia sobre la manera de expresar emociones
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas

Contenidos:

- Identificación de emociones
- Descripción de emociones
- Desarrollo de habilidades de gestión emocional

Competencias:

- Conciencia emocional
- Regulación emocional
- Autonomía emocional

Materiales:

- Papel
- Lápiz o bolígrafos

Instrucciones:

1. En silencio, cada uno piensa en la emoción que le ha surgido en algún sueño o hecho real. Hay que describir la situación, verbalmente o por escrito..
2. Para concretar, hay que responder a estas preguntas: ¿Dónde estabas? ¿Qué pasó? ¿Cómo te sentiste? ¿Cómo supiste que tenías esa emoción? ¿Qué sentías en tu cuerpo? ¿Qué pensaste? ¿Cómo actuaste? ¿Quién más estaba? ¿Cómo actuaron las demás personas? ¿Alguna otra vez te ha pasado algo parecido?
3. Después se forman parejas para compartir las vivencias con algún compañero.
4. Cada uno responderá las siguientes preguntas: ¿Qué has sentido al recordar esta vivencia? ¿Cómo te has sentido mientras lo contabas? ¿Y después de contarlo? ¿Te molesta que tus compañeros y compañeras se den cuenta de tus emociones?
5. Las personas que lo deseen contarán al resto su sueño o hecho real. El resto escucharán atentamente, sin hacer valoraciones de lo que se dice.
6. El profesor o líder hace la reflexión de que en nuestra vida diaria y en las vivencias, siempre nos surgen emociones y sentimientos. Muchas veces no nos damos cuenta, pero están ahí. Constantemente estamos pensando y sintiendo algo. Solo cuando nos tomamos un tiempo, podemos hacer las emociones conscientes y analizarlas para aprender de lo vivido. Se puede aprender a cambiar las respuestas en el futuro para mejorar la convivencia y el bienestar.

Duración: 1hora aprox.

Laura
Mari

La implicación del profesorado y equipos directivos

Educación afectiva, efectiva
y saludable



“

*Deprisa, deprisa pensadores.
Haced respirar al género humano.
Volcad esperanza, volcad ideal.
Hacedlo bien.
(Victor Hugo).*

El profesorado es el primer destinatario de la educación emocional, por varias razones. Por una parte, igual que cualquier persona necesita desarrollar sus competencias emocionales para afrontar los retos que la vida nos plantea como personas. Por otra parte, el profesorado está ejerciendo una profesión de riesgo emocional. Las estadísticas señalan que entre el sector profesional del profesorado hay unos índices más alto que en la mayoría de profesiones de ansiedad, estrés, depresión y burnout. Esto es debido, en gran medida, a que los profesionales de la educación rezuman emociones continuamente en su contacto con el alumnado en el aula. Por esta razón, necesitan competencias emocionales por encima de la mayoría de las personas. I last but not least, no es menos importante el hecho de que el profesorado debe estar en condiciones para poder contribuir significativamente al desarrollo de las competencias emocionales del alumnado.

Todas estas razones son lo suficientemente importantes como para tomar consciencia de la importancia de la importancia y necesidad de que el profesorado reciba una formación en educación emocional. Esta formación debería estar presente en la formación inicial del profesorado y también a lo largo de la formación continua. Pero de momento esto no es así, al menos de forma generalizada. Por esto, Educaixa y la RIEEB se unen para contribuir a la formación del profesorado en educación emocional.

Los equipos directivos juegan también un papel esencial en la difusión e implantación de la educación emocional, principalmente por el efecto liderazgo. Si el profesorado observa que el equipo directivo está interesado y motivado en la implantación de la educación emocional en el centro educativo, en breve puede ser una realidad por la implicación que esto puede provocar en la práctica educativa. Si el profesorado observa un desinterés por parte de la dirección del centro, naturalmente la educación emocional estará ausente. Por esta razón es importante que la

dirección toma consciencia de su papel en la implantación de la educación emocional.

Por extensión, la Administración pública también juega un papel importante. En la medida en que la clase política tome consciencia de su importancia y necesidad, la educación emocional se pondrá en práctica con mayor difusión.

En estos momentos se necesita una mayor sensibilización de la importancia y necesidad de la educación emocional por parte del profesorado, equipos directivos y Administración pública. Nos gustaría que las acciones formativas que estamos presentando fuesen un elemento para la sensibilización. Solamente a partir de la sensibilización hay un interés real en la formación.

Por otra parte, conviene señalar uno de los problemas tradicionales en el mundo educativo: una parte importante de la formación no se pone en práctica. Nos gustaría que esto no pase en este ciclo de EmotionaTalks. Para favorecer que esta formación incida favorablemente en la puesta en práctica se necesita la sensibilización e implicación del profesorado y de los equipos directivos.

Como actividades prácticas para este grupo profesional se proponen: relajación, mindfulness, meditación, visualizaciones, etc. Todas ellas han demostrado su eficiencia en investigaciones científicas. Un ejemplo de visualización puede ser el siguiente: Nos vamos a imaginar que estamos en una playa de Mallorca, con el mar en calma, un sol que ilumina la arena blanca que trasluce en el fondo del mar con una claridad cristalina. No hay nadie en toda la playa; tranquilidad absoluta. Todo el entorno (playa de arena blanca, azul verdoso del mar en calma, agua limpia y clara) transmite paz, tranquilidad, relajación, bienestar. Tomamos consciencia del bienestar. Nos decimos a nosotros mismos autoafirmaciones positivas de bienestar. Hacemos consciente el bienestar y la suerte que tenemos de poder vivir y experimentar estos momentos. Nos llenamos de energía positiva, de salud y bienestar emocional.

Actividad Regulando emociones con los 4 elementos

Objetivos:

- Asociar las metáforas con la regulación emocional
- Aumentar las alternativas para trabajar mi regulación emocional
- Aplicar nuevas herramientas para trabajar emociones

Contenidos:

- Símil de los cuatro elementos y la expresión emocional
- Autoconocimiento y regulación emocional

Competencias:

- Conciencia emocional
- Regulación emocional
- Empatía

Materiales:

- Video con imágenes de fuego, aire, agua y tierra
- Lápiz o bolígrafos
- Papel

Instrucciones:

1. Se hace una introducción acerca de los 4 elementos (tierra, fuego, aire y agua) y de su importancia en nuestras vidas; su belleza, su impacto para la vida (plantas, animales, personas, ecosistemas).
2. Se invita a pensar en el desequilibrio que se genera cuando tenemos un exceso de cada uno: cuando el fuego se extiende y no se puede controlar; llueve demasiado y se produce una inundación; huracanes lo arrasan todo; un terremoto mueve la tierra.
3. Observación consciente de los cuatro elementos: Se proyecta un video con imágenes de los 4 elementos. También se puede experimentar en el aula con un poco de tierra, agua (pasándola de un recipiente a otro); observar el viento a través de la ventana; encender un fósforo o un papel. Lo importante es que cada participante debe experimentar los 4 elementos.
4. Se invita a la reflexión sobre lo que vemos y lo que somos. ¿Qué hace el fuego?, ¿qué hace el agua?, ¿qué hace el aire?, ¿qué hace la tierra? ¿Cómo influye cada uno en nuestras vidas? ¿Cómo me siento ante cada uno de ellos? ¿Cómo nos podemos relacionar con los elementos? Hay que recalcar la importancia del equilibrio en la naturaleza y el equilibrio personal.
5. Cada persona se asocia con uno de los 4 elementos. También se pueden asociar los elementos con características personales..
6. Se apoyan las respuestas dadas por el grupo con los conceptos aportados por el método ASIRI de Ivette Carrión: el aire puede estar tranquilo, pero también se puede mover rápidamente. El agua en equilibrio es la calma; representa la capacidad para adaptarnos, de ser empáticos, escuchar nuestras emociones. El agua en desequilibrio puede ser una fuerza destructiva. La tierra en equilibrio es una estructura sólida, en equilibrio, orden, perseverancia, estructura. La tierra en desequilibrio (terremotos, volcanes) es destructiva. El fuego en equilibrio es fuerza y energía para la acción (comida, calentarnos, bienestar), para la determinación, la fuerza de ir detrás de las cosas que deseamos. El fuego en desequilibrio es rabia, cólera, energía intensa en nuestro interior que nos vuelve explosivos, radicales, violentos y destructivos.
7. Se deja para que las personas voluntariamente den sus opiniones sobre los 4 elementos, lo que representan, simbolizan y lo que cada uno interpreta al respecto. Al final se cierra la sesión con estas conclusiones:

Actividad Regulando emociones con los 4 elementos

- Si alguien está en fuego (enojo, ira, sin control), puede transformarse en otro elemento (agua, tierra o aire).
- Si alguien está en aire (volátil, hiperactivo, inquieto) puede pasar a tierra para aterrizarlo, ser una contención, un referente de límites para reequilibrar el aire.
- Si alguien está en agua (muy emocional, susceptible, triste) puede ser tierra para contenerla. Puede ser fuego para activar su energía y que no se inunde en su emoción.
- Si alguien esté en tierra (muy rígido, poco flexible, duro) puede ser agua para ayudarlo a moverse. Puede ser aire para volverlo más flexible para que pueda ir más allá de sus límites internos, para que salga de su zona de confort y encuentre nuevas maneras de afrontar su circunstancia.

Duración: 1hora aprox.

Coral
Elizondo

Atención a la diversidad y educación inclusiva con emoción

Entrelazando las diferencias,
transformando corazones.



“

*La inclusión no es entrar,
sino pertenecer.*

El Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) nº 4 se refiere a la educación, concretamente a “garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos”. Este ODS se enmarca en la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible que España ha asumido como referente ético y operativo en un proyecto de país, y muchas son las comunidades autónomas que han modificado ya sus normativas referidas a la atención a la diversidad para enmarcarlas en este nuevo paradigma.

Dentro del Plan de Acción para la implementación de la Agenda 2030 de España se aboga no solo por contemplar los aspectos cognitivos del aprendizaje, sino también por la inclusión de competencias socioafectivas en las escuelas “y de capacidad crítica, de manera que se fomenten valores de dignidad humana, igualdad, justicia, solidaridad y participación, que están en la base de una convivencia democrática pacífica” (pág. 27). Hablar de educación inclusiva es conjugar aspectos cognitivos, emocionales y éticos, poniendo en acción valores y compromisos de responsabilidad compartida.

La educación inclusiva se asienta en una concepción humanista de la educación que se basa en la igualdad de derechos, de oportunidades, en la mejora de la calidad de, en la participación plena en la vida social, evitando la exclusión en la educación y desde la educación, eliminando barreras y promoviendo transformaciones educativas, personales y sociales. La inclusión es un proceso que promueve un planteamiento holístico de la educación que se asienta en principios fundamentales como la equidad, la calidad en la educación, la justicia, la cohesión e inclusión social, la ética, la trascendencia y el bienestar personal. Principios en los que debe apoyarse la educación actual.

Hablar de inclusión lleva implícito hablar de calidad de vida. Se ofrece un enfoque multidimensional y holístico de la educación donde los apoyos y los ajustes son necesarios para mejorar

todas las dimensiones de la calidad de vida de todas las personas, y se contempla como un derecho reconocido. Este enfoque ha servido para desarrollar modelos educativos inclusivos como el Modelo Ecológico de la Diversidad de Mitchell (2017) y la Ecología de la Equidad de Ainscow, Dyson, Goldrick y West (2012, 2013, 2016) (como se cita en Azorín, 2018).

Las dimensiones centrales de calidad de vida son el bienestar físico, el bienestar emocional, las relaciones interpersonales, la inclusión social, el desarrollo personal, el bienestar material, la autodeterminación y los derechos. Estas dimensiones deben ser conocidas para planificar una propuesta educativa centrada en la persona dentro del microsistema que es la escuela.

En la sesión abordaremos el marco teórico del paradigma actual de la educación, una educación inclusiva enmarcada en el modelo de apoyos y calidad de vida, una educación inclusiva que promueve el desarrollo del bienestar emocional reafirmando la concepción humanista de la educación, basada en el respeto a la vida y a la dignidad humana, la igualdad de derechos, la justicia social, la diversidad cultural, la solidaridad y la responsabilidad compartida de un futuro sostenible. Reafirmar esta visión desde la educación es romper con moldes segregadores y basarse en los principios éticos y morales de esta visión, principios que se oponen a la violencia, la intolerancia, la discriminación y la exclusión.

Como actividades prácticas para aproximarse a la diversidad están los cuentos ilustrados. Muy apropiado en educación infantil. Con esta actividad de cuentacuentos se persiguen dos objetivos, el primero está relacionado con la neurociencia y la aproximación a la lectura desde el estudio del cerebro y el otro, con la concienciación y sensibilización hacia la diversidad. Contar cuentos favorece la conexión de las áreas cerebrales implicadas en el proceso lector, amplía el vocabulario, mejora la expresión, estimula la imaginación, la memoria y resulta una actividad muy adecuada para trabajar las emociones. Todo el cerebro se pone en marcha cuando leemos un libro y cuando escuchamos un cuento. Escucha con emoción, que empieza la sesión. Los cuentos de Begoña Ibarrola pueden ser apropiados en este sentido.

Actividad **Aprendiendo a reconocer y expresar emociones pintando música**

Objetivos:

- Expresar por medio de la pintura las emociones que se evocan al escuchar ciertas melodías
- Conocer como las emociones afectan las distintas partes del cuerpo
- Aprender a reconocer las distintas emociones y el efecto que tienen sobre la persona

Contenidos:

- Autoconocimiento
- Expresión emocional

Competencias:

- Conciencia emocional
- Autonomía emocional

Materiales:

- 4-6 pliegos de papel por persona que participa
- Pinturas de diferentes colores
- Pinceles, brochas y/esponjas para pintar
- Delantal
- Dispositivo de música (ordenador o teléfono móvil con internet)
- Altavoces

Instrucciones:

1. Antes de la actividad: seleccionar cuidadosamente una canción por cada emoción que se trabajará en la sesión. Es muy importante seleccionar canciones que traten o evoquen cada una de las emociones. Hay que tener en cuenta que la música puede generar emociones distintas en cada persona. Se pegan a la pared los pliegos de cartulina. Se puede escoger las emociones a trabajar por persona.
2. Se da la siguiente instrucción: “Vamos a escuchar unas canciones. Para cada canción vamos a pintar en estos pliegos que van pegados a la pared. Podemos pintar lo que queramos, no hay una forma correcta o incorrecta de pintar”.
3. Se da la instrucción de hacer un círculo en el suelo. Cuando todas las personas estén sentadas, con voz suave se dice: “Cerramos los ojos y vamos a hacer unas respiraciones todos juntos”. Esto puede durar unos 5 minutos. Tiene como objetivo poner el cuerpo y la mente a disposición de escuchar la música.
4. Se procede a poner la primera canción. Se pone mientras las personas tienen los ojos cerrados. Están concentradas escuchando. Se vuelve a repetir la instrucción de pintar libremente según van escuchando la música. Luego, a cada persona se le indica sobre cuáles pliegos trabajará, es decir, se le delimita su espacio de trabajo.
5. Cuando todos han terminado de pintar, se regresa al círculo y se comentan las emociones que se experimentaron con la canción. Es importante escuchar sin juzgar, aceptando que para una persona una canción puede evocar tristeza y para otra persona la misma canción puede evocar felicidad. Se repite lo anterior con la siguiente canción.

Duración: 1hora aprox.

Arantxa
Ribot Horas

Evidencias en Educación Emocional



“

Solo podemos mejorar aquello que podemos medir y solo podemos medir aquello que hemos definido.

(Lord Kevin)

Esta idea de William Thomson Kelvin – Lord Kevin - (1827-1907), físico y matemático británico, es aplicable a todas las disciplinas, incluso la educación. Especialmente en educación.

Si a las 8:45 de la mañana nos sentáramos frente a la puerta de un centro docente, veríamos el tráfico de gente entrando y saliendo (ahora por turnos y siguiendo un protocolo), más o menos rápido, pero en una marcha continua. Si a las 9 nos sentáramos en un aula veríamos el mismo movimiento, interacciones, entradas y salidas, risas, gritos, susurros, conversaciones, el ruido de alumnos corriendo, de sillas arrastrándose y de bolígrafos cayendo al suelo.

La educación vive en un contexto de magnífico movimiento pero, ahora más que nunca, la práctica educativa debería ser calmada, meditada, observada y rigurosa. Este frenesí que vivimos en las aulas cada día, nos lleva en numerosas ocasiones hacia la inercia de hacer lo que siempre se ha hecho o a tomar medidas apresuradas. Todo ello nos confunde más que nos ayuda y nos separa más que nos une. Pues, para poder avanzar, es imprescindible saber qué estamos haciendo (el definir de Lord Kevin) y qué impacto estamos teniendo (el medir), con el objetivo de compartirlo con nuestros colegas y, conjuntamente, conseguir impulsar una educación de calidad de todos y para todos. Fundamentada y con resultados.

Ahora nos parece impensable subir en un avión que no haya sido testeado o tomar un medicamento que no haya sido probado. La cultura de las evidencias educativas está cogiendo fuerza, pues son una herramienta imprescindible que nos permite progresar de manera rigurosa, sabiendo qué estamos haciendo, cómo lo estamos haciendo y qué beneficios tiene en el alumnado.

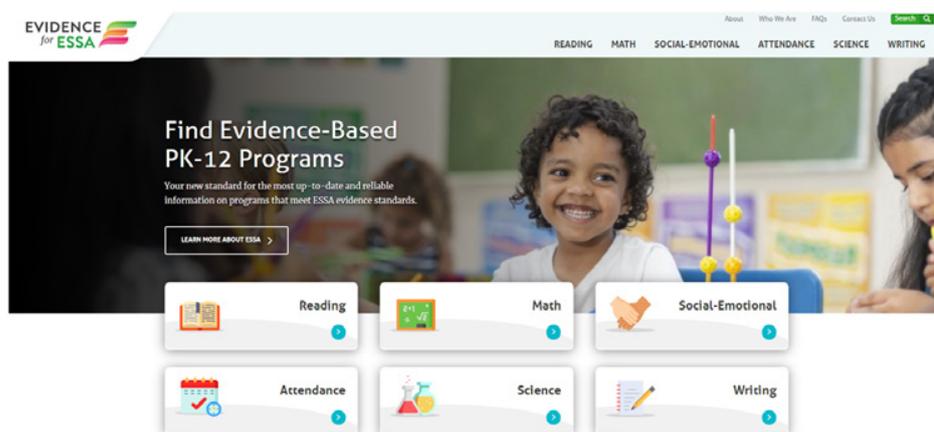
Para empezar a implementar cambios o mejoras, una buena manera es preguntarnos qué nos dice la evidencia, es decir, qué resultados se han obtenido en investigaciones educativas. ¿Es positivo repetir curso? ¿Qué programas de lectura o matemáticas tiene mejores efectos? ¿Trabajar

la educación emocional en el aula es beneficioso para el alumnado?

A día de hoy disponemos de información robusta y rigurosa para dar respuesta a estas preguntas. Pero, tenemos que tener en cuenta que estos resultados no son permanentes. La ciencia, como la educación, está en constante movimiento.

¿Dónde podemos consultar evidencias educativas? A continuación os mostramos algunos portales referentes de Estados Unidos, Reino Unido y España.

Dr. Robert Slavin, profesor de la John Hopkins University, coordina una plataforma (<https://www.evidencefoessa.org/>) que recoge evidencias sobre distintas intervenciones educativas probadas, identificando cuáles son sus mejoras en el alumnado. Además, cuenta con un apartado dedicado especialmente a la educación socioemocional.



En Reino Unido hay un gran movimiento a favor de la promoción del uso de evidencias educativas, el Institute for Effective Education y la Education Endowment Foundation son muestra de ellos. El primero publica regularmente el Best Evidence in Brief (<https://www.beib.org.uk/>) que recoge evidencias internacionales actuales y relevantes, y el segundo ha creado un repositorio de evidencias educativas (<https://educationendowmentfoundation.org.uk/evidence-summaries/>), que recogen resultados de investigación sobre distintos temas educativos.



A nivel nacional, EduCaixa, en colaboración con las entidades anteriores, ofrece publicaciones regulares (<https://educaixa.org/es/landing-evidencias>) así como un repositorio de prácticas educativas internacionales contextualizadas a nuestra realidad (<https://educaixa.org/es/listado-evidencias>).

Referencias

- Aguado, R. (2014). Es emocionante saber emocionarse. Madrid: Eos.
- Azorín, C. (2018). Abriendo fronteras para la inclusión: la ecología de la equidad. *Revista Nacional e Internacional de Educación Inclusiva*, 11, 1, 216-228.
- Bisquerra, R. (2015). *Universo de emociones*. Valencia: PalauGea.
- Bisquerra, R. (2016). *10 ideas clave. Educación emocional*. Barcelona: Graó.
- Bisquerra, R., y Mateo, A., (2019). *Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación*. Barcelona: Horsori.
- Cabello, R., Castillo, R., Rueda, P., y Fernández-Berrocal, P. (2016). Programa INTEMO+. *Mejorar la inteligencia Emocional de los adolescentes*. Madrid: Pirámide.
- Fernández-Berrocal, P. y Ramos, N. (2002). *Corazones Inteligentes*. Barcelona: Kairós.
- Fernández-Berrocal, P. y Ramos, N. (2004). *Desarrolla tu Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Gobierno de España (2018). *Plan de acción para la implementación de la Agenda 2030*. Madrid: Dirección General de Políticas de Desarrollo Sostenible.
- Mora, F. (2017). *Neuroeducación: solo se puede aprender aquello que se ama*. Madrid: Alianza.
- Romera, M. (2017). *La familia primera escuela de las emociones*. Barcelona: Destino.
- Romera, M. (2019). *La escuela que quiero: en busca del sentido común. Pedagogía de altura contactada desde el suelo*. Barcelona: Destino.
- Verdugo, M., Amor, A., Fernández, M., Navas, P., y Calvo, I. (2018). La regulación de la inclusión educativa del alumnado con discapacidad intelectual: una reforma pendiente. *Siglo Cero*, 49, 266, 27-58.
- Verdugo, M., Schalock, R., Arias, B., Gómez, L., y Jordán, B. (2013). Calidad de vida. En M. Verdugo, y R. Schalock, *Discapacidad e inclusión* (págs. 443-461). Salamanca: Amarú.

