

(C-256)

**PROGRAMA UVAM: RECURSOS TIC E INTELIGENCIA
EMOCIONAL PARA QUE LOS ESTUDIANTES PRE
UNIVERSITARIOS APROVECHEN LAS
OPORTUNIDADES DEL ESPACIO EUROPEO DE
EDUCACIÓN SUPERIOR**

Néstor Jorge Giuliodoro Molinar

María Laura Bas Vázquez

Isabel Esparza Cánovas



(C-256) PROGRAMA UVAM: RECURSOS TIC E INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA QUE LOS ESTUDIANTES PRE UNIVERSITARIOS APROVECHEN LAS OPORTUNIDADES DEL ESPACIO EUROPEO DE EDUCACIÓN SUPERIOR

Néstor Jorge Giuliodoro Molinaro, María Laura Bas Vázquez, Isabel Esparza Cánovas

Afiliación Institucional: DIPAH CB Desarrollo e Innovación para Enseñar y Aprender / IESO Galileo de Pozo Estrecho (Cartagena)

Indique uno o varios de los siete Temas de Interés Didáctico: (Poner x entre los [])

Metodologías didácticas, elaboraciones de guías, planificaciones y materiales adaptados al EEES.

Actividades para el desarrollo de trabajo en grupos, seguimiento del aprendizaje colaborativo y experiencias en tutorías.

Desarrollo de contenidos multimedia, espacios virtuales de enseñanza- aprendizaje y redes sociales.

Planificación e implantación de docencia en otros idiomas.

Sistemas de coordinación y estrategias de enseñanza-aprendizaje.

Desarrollo de las competencias profesionales mediante la experiencia en el aula y la investigación científica.

Evaluación de competencias.

Resumen.

En el Programa UVAM se emplean **herramientas de Inteligencia Emocional** que fomentan el **autocontrol** y la **autoestima**, promoviendo el desarrollo de diversas **habilidades sociales y emocionales**. Los **recursos TIC** del Programa incluyen la presentación de **todos los contenidos de la asignatura en PowerPoint**, el empleo de **recursos digitales interactivos en clase** y la presentación de los trabajos de los alumnos en formato digital en el **blog de la asignatura**. Además, en el transcurso de ciclo lectivo se han empleado numerosos **mediadores multimediales de repaso activo** para fomentar la autoevaluación y el aprendizaje activo de los alumnos. Al evaluar la aplicación del Programa UVAM en el IESO Galileo (Pozo Estrecho), los resultados obtenidos durante los **ciclos lectivos 2009/2010 y 2010/2011** indicaron que puede emplearse con alumnos pre universitarios para **promover su adaptación al nuevo modelo educativo del Espacio Europeo de Educación Superior** ya que no solo se enfoca en la mejora del rendimiento académico sino también en la adquisición de competencias básicas que fortalecen una serie de habilidades sociales y emocionales que favorecen este proceso y serán de gran importancia en la vida futura de los alumnos.

Keywords: Competencias transversales, competencias Específicas, EEES, Bolonia en la ESO, formación integral, desarrollo y mejora personal.

Abstract.

The UVAM program applies several tools that promote self-esteem and the development of various social and emotional skills. The technological tools include the presentation of all course contents in PowerPoint, the use of digital resources and the interactive presentation of student's works in digital format at the classroom and also on the blog of the subject. In addition, during the school year many multimedia mediators have been used for active review to promote self-assessment and active learning by students. In assessing the implementation of the Program at the IESO Galileo (Pozo Estrecho, Cartagena), the results obtained during the academic years 2009/2010 and 2010/2011 indicated that the Program can be used with pre-university students to promote their adaptation to the new educational model of the European Higher Education Space as it not only focuses on improving the academic performance but also in the basic skills that strengthen a series of social and emotional skills that promote this process and will be of great importance in the future life of students.

Texto.

En los últimos veinte años, gracias al invaluable aporte de diversas investigaciones realizadas en el campo de las Neurociencias, las **Ciencias del Aprendizaje** se han enriquecido con una mayor comprensión del rol que juega nuestro cerebro tanto en los aspectos **cognitivos** (procesamiento de la información, elaboración del pensamiento, registro en la memoria, etc.) como en los aspectos **emocionales** (autocontrol, automotivación, autoestima, resiliencia, autogestión, etc.). El proceso innovador que se registra actualmente en el ámbito pedagógico está sustentado, en una gran parte, en los conocimientos generados por esta investigación neurocientífica y tiene como finalidad la de diseñar **nuevos modelos educativos y estrategias innovadoras de enseñanza – aprendizaje** que no sólo se enfoquen en la mejora del rendimiento académico sino también, en la adquisición de competencias básicas que cimenten una serie de **habilidades sociales y emocionales** que serán **de gran importancia en la vida futura de los alumnos**.

El desarrollo de estrategias innovadoras de enseñanza – aprendizaje adquiere una importancia vital ya que se ha comprobado experimentalmente que la **potencialidad** de un alumno –lo que habitualmente se define como el “hasta dónde podrá llegar en su vida adulta”- no sólo depende de **aspectos genéticos y evolutivos**, como se pensaba en el pasado, sino también de **aspectos de aprendizaje, emocionales y ambientales** que actuarán en su cerebro para producir cambios funcionales y estructurales de las células nerviosas que intervienen tanto en el proceso de aprendizaje académico como en el de control de la expresión emocional. Durante muchos siglos se consideró al cerebro como un órgano inmodificable, con estructuras invariables y células constitutivas –denominadas neuronas- incapaces de reproducirse, regenerarse y diferenciarse. Sin embargo, los hallazgos científicos de estas últimas dos décadas nos han enseñado que **el cerebro es un órgano plástico**, constituido por **neuronas capaces de regenerarse** y de sufrir una

remodelación permanente en respuesta a las experiencias que vivimos. Por lo tanto, la **neuroplasticidad** se expresa por medio de conexiones nerviosas que se van remodelando en respuesta a diversos estímulos y experiencias y a este proceso se lo nombra habitualmente con los términos de “recableado o remodelación cerebral”. En el año 2007, el meta análisis publicado por Durlak, Weissberg y CASEL cita una investigación desarrollada en el año 2006 por Dymnicki en cuarenta y tres escuelas con programas de desarrollo de habilidades socioemocionales y éticas, en el que se comprobó que las puntuaciones en las evaluaciones académicas mejoraron en un catorce por ciento. Además, se cita el trabajo publicado en el año 2005 por Berkowitz y Bier en el que se demostró que los programas de educación emocional presentaban un cincuenta y nueve por ciento de efectividad en la mejora de los logros académicos. El meta análisis también muestra que estudios longitudinales de programas preescolares que fomentaban las **competencias socio emocionales** registraron numerosos resultados positivos para los participantes, incluyendo la necesidad de una menor cantidad de tiempo asignado a programas de educación especial, mayores índices de alfabetización y de graduación de la escuela secundaria.

A partir de la publicación del libro “Inteligencia Emocional” de Daniel Goleman en el año 1995, diversos estudios han comprobado que **las competencias emocionales y sociales han sido más determinantes que las competencias cognitivas** para el éxito académico, profesional y personal. Las investigaciones neurocientíficas nos permiten comprender que las emociones influyen en el aprendizaje (cómo y qué aprendemos, cómo empleamos en otros contextos lo que aprendemos en la escuela y en la casa), pueden motivarnos para aprender y sostienen nuestro compromiso hacia esta actividad. Al igual que la comprensión lectora o el razonamiento matemático, los alumnos pueden adquirir las competencias emocionales y sociales con un aprendizaje gradual que incluye una estimulación continua para fomentar su desarrollo. Por lo tanto, cuando los niños se educan en un ambiente que les transmite respeto, seguridad y calma para promover su desarrollo y su bienestar, se facilita la adquisición de las competencias emocionales y sociales. En el año 2000, un estudio publicado por los investigadores Blue, Beuhring y Rinehard, comprobó que este ambiente también se correlaciona con la aparición de un **círculo virtuoso** en el que el desarrollo de los aspectos emocionales y sociales influye positivamente en el rendimiento académico y es un factor que previene un gran número de conductas de riesgo en los alumnos.

En los últimos quince años, la Organización CASEL de la Universidad de Chicago en los Estados Unidos de Norteamérica (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) ha desempeñado una actividad muy importante en este campo al establecer lineamientos para el aprendizaje social y emocional, realizar evaluaciones para comparar los efectos de este aprendizaje en los alumnos y promover la inclusión de la enseñanza social y emocional en los planes de estudio de diferentes escuelas en todo el mundo. Esta organización propone las siguientes habilidades básicas que pueden cultivarse tanto en la casa como en los ámbitos educativos y que construyen la inteligencia emocional de los alumnos:

AUTOCONCIENCIA INDIVIDUAL

Reconocer nuestra fortaleza e identificar nuestros pensamientos y sentimientos para comprender cómo influyen en las decisiones que tomamos o evitamos y en las acciones que llevamos a cabo.

AUTOCONCIENCIA SOCIAL

Desarrollar la empatía para ser capaces de adoptar el punto de vista de los otros al reconocer y comprender los pensamientos y los sentimientos de aquellos que nos rodean. Comprender y valorar las diferencias y semejanzas entre las personas, respetando los derechos de los demás a tener creencias y valores diferentes de los propios.

AUTOGESTIÓN

Gestionar adecuadamente nuestras emociones para tomar decisiones, establecer objetivos, realizar tareas y hacer frente a los inconvenientes que puedan aparecer. Manejar los factores que afectan nuestro desempeño (frustración, desinterés,

estrés, ira, miedo y ansiedad).

RESPONSABILIDAD EN LA TOMA DE DECISIONES

Elegir, poner en marcha y evaluar soluciones positivas para los conflictos o problemas que debemos enfrentar y considerar las consecuencias de nuestras acciones para nosotros y los demás, evitando conductas de riesgo.

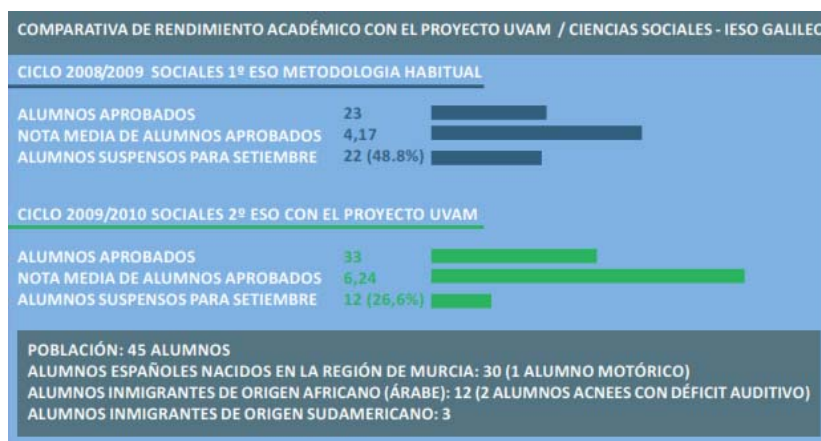
HABILIDADES INTERPERSONALES

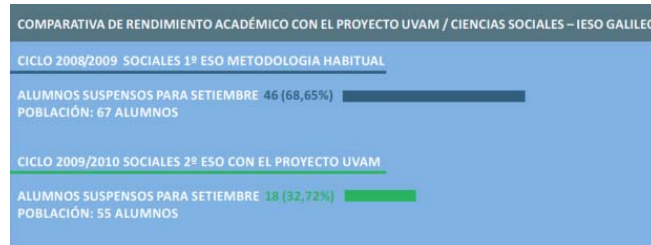
Rechazar asertivamente las presiones negativas de los que nos rodean y colaborar en la resolución de conflictos con el fin de mantener unas relaciones sanas y gratificantes con nuestro grupo.

Fuente: CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning): Safe and Sound: An educational leader's guide to evidence-based social and emotional learning programs. CASEL, Chicago Press, 2003.

PROGRAMA UNA VENTANA ABIERTA AL MUNDO

Este programa de innovación educativa emplea herramientas TIC y actividades de Inteligencia Emocional que colaboran con la tarea del educador en el aula por medio de actividades que se desarrollan en forma gradual y progresiva, contextualizadas dentro del currículum escolar, con el objetivo de favorecer el desarrollo integral de sus alumnos, tanto en las competencias básicas cognitivas como en las sociales y emocionales. En la primera etapa de evaluación del Proyecto UVAM, durante el transcurso del ciclo lectivo 2009/2010, este programa se aplicó en la asignatura Ciencias Sociales para un total de 78 alumnos de 1º y 2º ESO del IESO Galileo de Pozo Estrecho (Cartagena). Tanto en las evaluaciones sobre el rendimiento académico llevadas a cabo durante el curso como en aquellas realizadas al final del mismo, hemos obtenido resultados muy satisfactorios que indican que se han cumplido los objetivos del proyecto. Para realizar un análisis comparativo ajustado a la realidad, hemos tomado una muestra de 45 alumnos que cursaron 1º ESO en el ciclo lectivo 2008/2009 en el que la materia se desarrolló con la metodología habitual y luego cursaron 2º ESO en el ciclo lectivo 2009/2010 en el que la materia se desarrolló con la metodología del Proyecto UVAM:

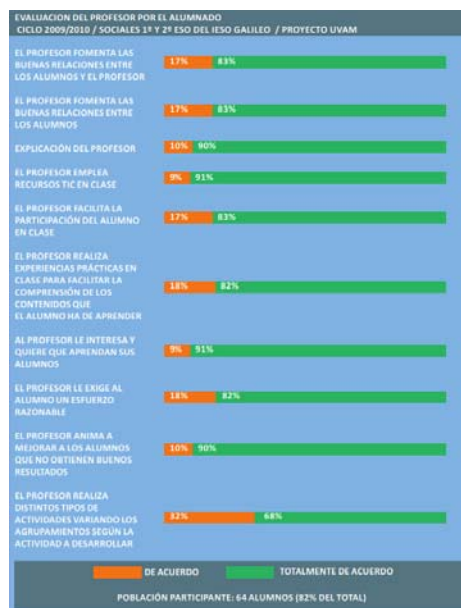




Con el fin de analizar los objetivos conseguidos con las actividades de Inteligencia Emocional, el educador ha empleado un **formulario de capacidades socioemocionales** diseñado por DIPAH CB para evaluar conductas observables de los alumnos que brindan información sobre diferentes opciones para las siguientes variables:

- Clima en el aula
- Actitud de alumno
- Relación con sus compañeros
- Relación con el educador
- Participación en debates y otras actividades de reflexión
- Capacidad de trabajo en equipo
- Conductas de riesgo

Además, se ha empleado el **cuestionario de evaluación del profesor por el alumnado** disponible en el centro, elaborado por la Consejería de Educación, Formación y Empleo de la Región de Murcia. A continuación, citamos algunos de los resultados obtenidos en una muestra de 64 alumnos que completaron el cuestionario –de manera anónima- sobre una población total de 78 alumnos que se incluyeron en el Proyecto UVAM:



A partir de los resultados altamente satisfactorios obtenidos en la primera etapa de evaluación del Proyecto UVAM durante el ciclo lectivo pasado, actualmente se emplea el Programa UVAM para desarrollar la materia Ciencias Sociales con los 103 alumnos matriculados en 1º y 2º ESO del IESO Galileo para el ciclo lectivo 2010/2011. En el mes de diciembre de 2010 hemos realizado las evaluaciones correspondientes (rendimiento académico, formulario de emociones, cuestionario de evaluación del profesor por el alumnado) y los resultados obtenidos mejoran los del ciclo anterior. A continuación se citan los resultados de la evaluación del rendimiento académico:

EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO CON EL PROYECTO UVAM CICLO 2010/2011 PRIMERA EVALUACIÓN CIENCIAS SOCIALES IESO GALILEO	
1º ESO-A TOTAL DE ALUMNOS: 22 APROBADOS: 20 SUSPENSOS: 2 MEDIA DEL GRUPO: 6.36	2º ESO-B TOTAL DE ALUMNOS: 17 APROBADOS: 13 SUSPENSOS: 4 MEDIA DEL GRUPO: 6.01
1º ESO-B TOTAL DE ALUMNOS: 23 APROBADOS: 22 SUSPENSOS: 1 MEDIA DEL GRUPO: 6.82	2º ESO-C TOTAL DE ALUMNOS: 22 APROBADOS: 17 SUSPENSOS: 5 MEDIA DEL GRUPO: 6.04
2º ESO-A TOTAL DE ALUMNOS: 19 APROBADOS: 15 SUSPENSOS: 4 MEDIA DEL GRUPO: 6.10	TOTAL DE ALUMNOS QUE RECIBEN EL PROGRAMA UVAM: 103 ALUMNOS ESPAÑOLES NACIDOS EN LA REGION DE MURCIA: 65 (1 ALUMNO MOTORICO) ALUMNOS INMIGRANTES DE ORIGEN AFRICANO (ÁRABE): 30 (4 ALUMNOS ACNEES) ALUMNOS INMIGRANTES DE ORIGEN SUDAMERICANO: 7 ALUMNOS INMIGRANTES DE OTRO PAÍS EUROPEO: 1

RECURSOS TIC

El empleo de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) en los procesos educativos nos permite desarrollar métodos pedagógicos innovadores que fomentan un aprendizaje activo para motivar a los alumnos y además les capacitan para emplear estos recursos con eficacia con el fin de desarrollarse satisfactoriamente en la sociedad tecnológica en la que viven. Para el profesor del siglo XXI, los recursos TIC representan una herramienta que forma parte de su aula y que le brinda la oportunidad de emplear un sinnúmero de recursos para mejorar la calidad de la enseñanza en un entorno tecnológico adecuado. De acuerdo con la denominación que se emplea habitualmente, los alumnos que actualmente cursan la ESO se consideran **nativos digitales** porque han nacido a partir del año 1993 y han vivido en un mundo dominado por internet. A diferencia de los educadores, definidos como **inmigrantes digitales**, los nativos digitales presentan las siguientes características:

- **CARACTERÍSTICAS DE LOS NATIVOS DIGITALES**
 Son competentes con la tecnología
 Prefieren sistemas interactivos e información visual
- **VENTAJAS DE LOS NATIVOS DIGITALES**
 Son capaces de agrupar una gran cantidad de estímulos sensoriales del medio ambiente.
 Son capaces de tomar decisiones rápidas.

- **INCONVENIENTES DE LOS NATIVOS DIGITALES**

Son impacientes y demandan una gratificación inmediata

No son buenos buscadores de información ya que no profundizan al cambiar rápidamente de sitio y suelen “cortar y pegar” de sitios con información incorrecta

Por el contrario, los **inmigrantes digitales** se adaptan con mayor lentitud a las nuevas tecnologías, realizan una tarea por vez y paso a paso –lo que les permite ejecutar tareas de manera más precisa-, son capaces de realizar un aprendizaje metódico por medio de la búsqueda adecuada de información debido al desarrollo completo del lóbulo frontal del cerebro y poseen habilidades que están más dirigidas al contacto social. Si tomamos en cuenta estas características, comprenderemos que la **asociación** de los inmigrantes digitales (profesores) con los nativos digitales (alumnos) en el proceso educativo es **muy beneficiosa**. Una vez que el profesor se forma adecuadamente e integra eficazmente los recursos TIC en el aula, se generan los siguientes beneficios:

- **BENEFICIOS PARA EL INMIGRANTE DIGITAL (PROFESOR)**

El uso moderado de la red fortalece los circuitos cerebrales y atenúa la degradación provocada por la edad.

La exposición moderada a la red fortalece circuitos neuronales involucrados en el razonamiento complejo y en el control de la toma de decisiones.

El conocimiento de las nuevas tecnologías suma nuevas posibilidades de comunicación con sus alumnos.

Aumenta su motivación ya que le permite innovar en la metodología con la que desarrolla su asignatura.

- **BENEFICIOS PARA EL NATIVO DIGITAL (ALUMNO)**

Exposición moderada a la red fortalece la actividad mental y un mejor empleo de mediadores de aprendizaje para la repetición activa (historias, imágenes, frases) lo que aumenta la memoria.

Aprende a buscar información, evaluarla y convertirla en conocimiento al exponerse a la red con la tutoría del profesor que le enseña tomarse el tiempo necesario para profundizar, verificar y avanzar paso a paso.

Las herramientas de Inteligencia Emocional que emplea el profesor le aportan al alumno una serie de estrategias para reducir la dependencia de las nuevas tecnologías y le permiten fortalecer capacidades sociales fundamentales como la comunicación interpersonal. Debemos tener presente que la sobreexposición a la red –independientemente de la edad- produce un reforzamiento de los circuitos cerebrales que controlan las habilidades tecnológicas en desmedro de aquellos circuitos que se relacionan con las habilidades sociales. Como los cerebros de los nativos digitales todavía no han desarrollado completamente el lóbulo frontal que controla los pensamientos complejos, la reflexión y la capacidad de planificación, son más vulnerables a la sobreexposición que les reduce de manera acentuada las aptitudes para leer el lenguaje no verbal de los demás, limitándoles el contacto personal. Por lo tanto, el profesor –que ha completado el desarrollo del lóbulo frontal- puede emplear diversas herramientas de Inteligencia Emocional para que los alumnos puedan evitar este inconveniente. En el Programa UVAM empleamos los recursos TIC con la doble finalidad de desarrollar la asignatura con una estrategia de aprendizaje activo y dinámico que facilite la autoevaluación del alumno y lo motive para profundizar en los temas y además, para que el alumno tenga la oportunidad de adquirir las capacidades

relacionadas con la competencia básica de tratamiento de la información y competencia digital. Para desarrollar el temario de la asignatura con recursos TIC, la profesora Isabel Esparza Cánovas empleó como referencia los textos de los libros que el Centro recomienda para su asignatura (Ciencias Sociales: Geografía e Historia, 1º ESO y Ciencias Sociales: Geografía e Historia, 2º ESO de Editorial Oxford) para elaborar el siguiente material:

- 11 power points con una media de 90 pantallas cada uno para desarrollar el temario correspondiente a 1º ESO de Sociales
- 6 power points de repaso activo con una media de 25 pantallas cada uno para facilitar el aprendizaje de los alumnos de 1º ESO
- 11 power points con una media de 90 pantallas cada uno para desarrollar el temario correspondiente a 2º ESO de Sociales
- 6 power points de repaso activo con una media de 25 pantallas cada uno para facilitar el aprendizaje de los alumnos de 1º ESO
- 6 documentos en Word y Power Point de repaso activo para el alumno motórico

Además, con la invaluable colaboración de la intérprete Teresa Luján se ha elaborado un material de repaso para atender a la diversidad de las alumnas con déficit auditivo. En este caso, la intérprete se ha filmado explicando el repaso con lenguaje de signos y posteriormente lo ha editado en Movie Maker para que las alumnas pudieran visualizarlo en sus ordenadores.

Para trabajar la **competencia básica de tratamiento de la información y competencia digital**, el Programa UVAM emplea las siguientes herramientas:

- Correo electrónico de la asignatura para mantener una comunicación fluida con el alumno (pueden enviar notas que se relacionen con los temas de la asignatura, trabajos de la asignatura, realizar consultas, etc.). Además, por correo electrónico se envían enlaces que se consideran de interés para que el alumno consulte (museos virtuales, wikis, documentales, actividades culturales en los Museos de nuestra comunidad, enlaces a los libros interactivos del Proyecto **ed@d** de Enseñanza Digital a Distancia del Ministerio de Educación, etc.).
- Se estimula a los alumnos para que presenten sus trabajos en el formato de Power Point o Movie Maker y los expongan ante sus compañeros (en estos casos, se valora la información presentada en el trabajo pero el profesor también aprovecha para explicar la forma más adecuada de preparar una presentación). En la fase inicial de evaluación del Proyecto durante el ciclo lectivo 2009/2010, nos ha sorprendido gratamente el grado de motivación que han demostrado los alumnos para elaborar y presentar sus trabajos: algunos de los alumnos han solicitado autorización para concurrir en las horas libres a la Biblioteca del Centro para emplear los ordenadores y buscar información mientras que un alumno que no tenía ordenador en su casa ha concurrido a un locutorio para poder elaborarlo y presentarlo a sus compañeros.
- En clase se emplean los enlaces a los portales que informan sobre actividades culturales que se realizan en la comunidad (Exposiciones en Museos, Muestras, Semana de la Ciencia, Feria del Libro, Mucho Más Mayo, la Noche de los Museos, etc.) para que los alumnos lo comenten a sus familiares con la esperanza de que puedan disfrutar con sus familias de una actividad cultural en su tiempo libre.
- Los alumnos pueden entregarle al profesor los documentales y películas que consideran interesantes por su relación con la asignatura. Si el profesor los considera útiles, los incluye en el desarrollo de la clase correspondiente.

- En el tercer trimestre del ciclo lectivo 2010/2011 se empleó un blog de la asignatura para que los alumnos pudieran consultar noticias relacionadas con su asignatura y dispusieran de presentaciones en power point con ejercicios de autoevaluación para entrenar antes de los exámenes. De esta forma, el blog amplió las posibilidades que nos brindaba el correo electrónico.

En el aprendizaje activo que se considera de gran importancia en el proceso de Bolonia, la autoevaluación es clave. En un artículo publicado recientemente en la revista Science, las psicopedagogas Pyc y Rawson han comprobado que la **autoevaluación mejora la efectividad del uso de mediadores en el aprendizaje** (empleo de imágenes, frases o historias que ayudan a recordar asociaciones entre palabras o conceptos), motiva al alumno para que descubra mediadores más efectivos y mejora los resultados en los exámenes.

Tratar de memorizar un libro leyéndolo y releéndolo muchas veces es más difícil que utilizando el método de la autoevaluación. Todos los estudios psicológicos sobre el aprendizaje demuestran que este aprendizaje activo (autoevaluación o repetición activa) mejora nuestra memoria respecto a la repetición pasiva (aprendizaje pasivo).

Pyc M.A., Rawson, K. (2010): Why testing improves memory: mediator effectiveness hypothesis, Science 330: 335, October, 15th, 2010.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Aunque el **estrés** es un mecanismo imprescindible para nuestra supervivencia cuando se emplea puntualmente para enfrentar una amenaza, en la sociedad actual se ha transformado en un **problema significativo** ya que es un enemigo poderoso que **reduce nuestra calidad de vida**. Desde el punto de vista educativo, numerosas investigaciones neurocientíficas y psicológicas han demostrado que el estrés crónico puede tener un impacto negativo en ciertas funciones cerebrales de los alumnos, ocasionando los siguientes inconvenientes:

DISMINUCIÓN DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO Y AUMENTO DEL FRACASO ESCOLAR

Cuando el alumno se encuentra estresado en forma crónica, el cortisol y otros mediadores químicos del estrés contribuyen al deterioro de las capacidades de aprendizaje y memoria debido a las siguientes causas:

- Disminuye la capacidad de atención, se entorpece el pensamiento inventivo
- Se reduce la lectura comprensiva
- Disminuye la memoria, tanto para fijar los conocimientos como para recordar
- Se maneja mal el tiempo debido a que reduce la actividad de los centros cerebrales que elaboran estrategias y fijan prioridades
- Aumenta la sensación de agobio y la duda, entorpeciendo la toma de decisiones
- Provoca la pérdida de la motivación

ALTERACIONES CONDUCTUALES

Si se encuentra estresado crónicamente, el alumno se siente constantemente "amenazado", lo que le lleva a un estado en el que frecuentemente reacciona "luchando o escapando" con un nivel muy escaso de reflexión. En esta situación, puede permanecer apático y desmotivado o, por el contrario, involucrarse en actos de indisciplina que se expresan bajo la forma de conductas disruptivas o violentas.

Si el educador comprende que estas alteraciones conductuales son el producto del estado de estrés crónico que sufre el alumno, podrá emplear una serie de herramientas de Inteligencia Emocional para establecer límites mientras le enseña a armonizar la expresión de sus emociones, a relajarse para encontrar la calma y a mejorar la comunicación consigo mismo (diálogo interno) y con los demás (diálogo externo), con el fin de alimentar su **resiliencia** que es la capacidad de resistir al estrés. Alimentar nuestra resiliencia es una tarea de gran utilidad ya que en diversas investigaciones se ha comprobado que el estrés **no sólo puede desencadenarse ante amenazas reales** sino que también puede hacerlo –y lamentablemente persistir en el tiempo- ante **emociones negativas y formas negativas del pensamiento**. En el año 2003, Davidson y colaboradores comprobaron experimentalmente que cuando mantenemos **pensamientos negativos** y nos enfocamos constantemente en algo desagradable, inicialmente activamos la región prefrontal de nuestro cerebro derecho y posteriormente una zona vecina (zona del cíngulo anterior) que traduce este pensamiento negativo a un sentimiento de **disgusto** lo que nos lleva a cometer una **mayor cantidad de errores** al realizar una tarea y a sentir una **falta de motivación** para superar un trabajo difícil. Si persiste este pensamiento negativo, posteriormente se estimulan los centros del **miedo** y la **ira** que se encuentran en la **amígdala** del sistema límbico cerebral y se dispara una reacción de estrés. Por lo tanto, cuanto mayor sea el miedo o el enfado que sintamos, menor será nuestra resiliencia y mayor la probabilidad de desarrollar estrés.

Si el alumno vive el día a día manteniendo una conversación interna dirigida por el pesimismo, la inseguridad, la falta de autoestima o el miedo, tiene muchas posibilidades de entrar en pánico y desarrollar estrés ante cualquier situación que le provoque incertidumbre, aunque no se corresponda con una amenaza real. Si el alumno repite cualquiera de estos ejemplos de **conversación interna negativa** puede “sentirse amenazado” y desencadenar la reacción del estrés que le impedirá conseguir sus metas al paralizarlo o impulsarlo a la agresividad:

Voy a equivocarme, No soy capaz, No soy bueno para esto, No puedo superarlo, No puedo enfrentarlo...

Existe abundante evidencia científica que nos permite comprender los mecanismos que los **pensamientos y las emociones positivas** ponen en marcha para beneficiarnos con una gestión adecuada del estrés. Podemos emplear la **reflexión** para ser conscientes de nuestro verdadero poder personal y ser capaces de afrontar los retos de nuestra vida. De esta forma, comprobaremos que nuestra conversación interna se vuelve **racional y positiva**, permitiendo que nos afirmemos como personas capaces de enfrentar y resolver los desafíos de la vida, y que, en lugar de alimentar los miedos y la incertidumbre, podamos brindar apoyo y confianza como gesto solidario hacia los demás. A continuación, citaremos algunos ejemplos de esta interacción benéfica que alimenta nuestra **resiliencia**:

- Cuando se realizan **ejercicios de visualización** se registra experimentalmente la actividad de las mismas áreas del cerebro que se activarían si la actividad ocurriese en realidad (sistema de neuronas en espejo). Por lo tanto, las técnicas de relajación que trabajan con un tipo de respiración y una visualización de **emociones positivas** son capaces de activar la **corteza prefrontal del cerebro izquierdo**, favoreciendo nuestra resiliencia.
- Al emplear herramientas de Inteligencia Emocional que impulsan al alumno a reflexionar, a hablarse con sinceridad, a tener claras sus prioridades, a escuchar a los demás en forma respetuosa y tolerante, a ser empático para ponerse en el lugar del otro, estimularemos el desarrollo de estas capacidades emergentes de gestión emocional que favorecen el diálogo y reducen la ira, la agresividad y la hostilidad.
- Si empleamos herramientas de autocontrol para motivar al alumno a que exprese con palabras sus emociones y además las ponga por escrito, estimularemos sus centros del lenguaje que se encuentran en el cerebro izquierdo. De esta forma, la actividad del cerebro izquierdo elimina una gran parte de la negatividad que contiene la experiencia emocional y favorece el **equilibrio emocional**.
- Cuando nuestra mente sólo se enfoca en “el aquí y el ahora” durante la práctica de las distintas técnicas de relajación, los registros encefalográficos muestran una ralentización de nuestras ondas eléctricas cerebrales con

- predominio del **ritmo alfa** que se asocia a la **recuperación** tanto mental como física.
- Diversos estudios científicos han demostrado que la **alegría** y el **buen humor** son recursos efectivos para promover nuestro **equilibrio emocional** ya que estimulan la liberación de oxitocina y beta endorfina que reducen los niveles de cortisol en sangre (mediador químico del estrés) y favorecen la recuperación de las funciones de los centros cerebrales relacionados con la memoria.

En el Programa UVAM empleamos herramientas que nos permiten trabajar eficazmente con nuestros mecanismos de **autocontrol** y reflexionar sobre la comunicación con nosotros mismos (**conversación interior**), así como en la que mantenemos con los otros (**conversación exterior**):

HERRAMIENTAS PARA EL AUTOCONTROL

Técnicas de Relajación
Jugando a Meditar
Tai Chi
Chi Kung Terapéutico
Dinámicas para regular la Expresión Emocional
Plan para un Diálogo Interno ajustado a la realidad
El juego de la Actitud Positiva
Dinámicas para Tolerar la Frustración

HERRAMIENTAS PARA LA AUTOESTIMA

Dinámicas de Autovaloración
Jugando a Visualizar
Meditación de Autoestima
El Teatro de la Crítica
Dinámicas de Motivación
Dinámicas de Risoterapia
El Cuento de la Buena Suerte

HERRAMIENTAS PARA LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Resolviendo el Enigma de los Enemigos de la Comunicación
El Plan del Diálogo Asertivo
Juegos de Pensamiento Lateral y Proactivo
Resolviendo un conflicto con Risoterapia
Naufragando en el Mar del Conflicto
Juegos de Empatía y Escucha Activa
Dinámicas para gestionar el tiempo
Dinámicas de Equipo

CONCLUSIONES

El empleo de los recursos TIC y de las diferentes actividades de Inteligencia Emocional incluidas en este Programa nos ha permitido cumplir uno de los principales objetivos del Proyecto UVAM que es el de **transformar el aula en un sitio real de poder**. De esta forma, el aula es el ámbito en el que el educador tiene el poder de generar un marco armónico para disfrutar mientras desarrolla su tarea con una visión positiva y motivar a sus alumnos para que avancen en el

camino del conocimiento. Para los alumnos, el aula es un ámbito de serenidad, responsabilidad, tolerancia y respeto, en el que pueden conmovirse con la aventura maravillosa de aprender, superar los desafíos, dar un paso importante en el conocimiento y el control de sus emociones para seguir avanzando en su desarrollo personal con el firme propósito de planificar un futuro en el que puedan cumplir sus anhelos. Entonces, el **aula** será el **sitio de poder disfrutar, aprender, respetar y crecer, tanto para nosotros como para nuestros alumnos, ya que siempre somos el reflejo de todo lo que damos y de aquello que recibimos.**

Bibliografía y Referencias.

1. Albrecht, K. (2005). *Social intelligence: The new science of success*. San Francisco: Jossey-Bass.
2. Aronson, E. (2007). *The social animal* (10th ed.). Worth Publishers.
3. Baer, R. (2003): Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and clinical review. *Clin Psychol Sci Pract*, 2003.
4. Battistich, V. (2003). Effects of a school-based program to enhance prosocial development on children's peer relations and social adjustment. *Journal of Research in Character Education*, 1(1), 1–16.
5. Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G. V., & Pastorelli, C. (2001): Self-efficacy beliefs as shapers of children's aspirations and career trajectories. *Child Development*, 72, 187-206.
6. Bandura, A. (2003): Observational learning. En J. H. Byrne (Editor): *Encyclopedia of learning and memory*, 2ª Edición, 482-484. Macmillan. Nueva York.
7. Bono, G. & Froh, J. (2009). Gratitude in school: Benefits to students and schools. In R. Gilman, E. Huebner, & M. Furlong (Eds.), *Handbook of positive psychology in the schools* (pp. 77-88). New York: Routledge.
8. Coffey, K.A., Hartman, M. (2008): Mechanisms of Action in the Inverse Relationship Between Mindfulness and Psychological Distress. *Complementary Health Practice Review*, 13(2): 79-91.
9. Cohen, J. (2006). Social, emotional, ethical, and academic education: Creating a climate for learning, participation in democracy, and well-being. *Harvard Educational Review*, 76(2), 201–237.
10. Costa, A., & Kallick, B. (2008). *Learning and leading with habits of mind: 16 essential characteristics for success*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.
11. Burrell, N. A., Zirbel, C. S., & Allen, M. (2003). Evaluating peer mediation outcomes in educational settings: A Metaanalytic review. *Conflict Resolution Quarterly*, 21(1), 7-26.
12. CASEL Update, Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (December 2007). *The Benefits of School- Based Social and Emotional Learning Programs: Highlights from a Forthcoming CASEL Report*. <http://www.melissainstitute.org/documents/weissberg-3.pdf>
13. Chrisman J.A., Chambers Christopher J., Lichtenstein S.J. (2009): Qigong as a Mindfulness Practice for Counseling Students: A Qualitative Study. *Journal of Humanistic Psychology*, 49(2): 236-257.
14. Cleary, T., & Zimmerman, B. (2004). Self-regulated empowerment program: A schoolbased program to enhance selfregulated and self-motivated cycles of student learning. *Psychology in the Schools*, 41(5), 537-550.
15. Efectiveness of School-Based Social and Emotional Education Programmes Worldwide http://educacion.fundacionmbotin.org/ficheros_descarga/pdf/EN/evaluation.pdf
16. Elias, M. J., & Arnold, H. (Eds.). (2006). *The educator's guide to emotional intelligence and academic achievement: Social emotional learning in the classroom*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
17. Eshel, Y., & Kohavi, R. (2003). Perceived classroom control, selfregulated learning strategies, and academic achievement. *Educational Psychology*, 23, 249-260.
18. Farrell, A. D., Meyer, A. L., & White, K. S. (2001). Evaluation of Responding in Peaceful and Positive Ways (RIPP): A schoolbased prevention program for reducing violence among urban adolescents. *Journal of Clinical Child Psychology*, 30(4), 451-464.
19. Eshel, Y., & Kohavi, R. (2003). Perceived classroom control, selfregulated learning strategies, and academic

achievement. *Educational Psychology*, 23, 249-260.

20. Farrell, A. D., Meyer, A. L., & White, K. S. (2001). Evaluation of Responding in Peaceful and Positive Ways (RIPP): A schoolbased prevention program for reducing violence among urban adolescents. *Journal of Clinical Child Psychology*, 30(4), 451-464.

21. Gardner, H. (2006). *Multiple intelligences: New horizons in theory and practice*. New York: Basic Books.

22. Gemici, S., & Rojewski, J. (2007). Evaluating research in career and technical education using scientifically-based research standards. *Career and Technical Education Research*, 32(3), 145-159.

23. Zins, J. E., Elias, M. J., & Greenberg, M. T. (2003). Facilitating success in school and in life through social and emotional learning. *Perspectives in Education*, 21(4), pp. 59-60.

24. Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (Eds.). (2004). *Building school success through social and emotional learning*. New York

25. Zins, J., Payton, J., Weissberg, R., & O'Brien, M. (2007). Social and emotional learning for successful school performance. In G. Matthews, M. Zeidner, & R. D. Roberts (Eds.), *The science of emotional intelligence: Knowns and unknowns* (pp. 376-395). New York: Oxford University Press.

26. Zins, J., Weissberg, R., Wang, M., & Walberg, H. (Eds.). (2004). *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?* New York: Teachers College Press.