



Universidad de Valladolid

**Facultad de Educación y Trabajo
Social**

TRABAJO FIN DE GRADO

Grado en Educación Primaria.

Mención Educación Especial

**Importancia de la educación
emocional en la búsqueda de la
educación inclusiva.**

Realizado por:

Juan Pablo Vallejo Naranjo

Tutelado por:

M^a Jesús de la Calle Velasco

Índice

RESUMEN	3
INTRODUCCIÓN	4
OBJETIVOS	4
JUSTIFICACIÓN	5
Relación con las Competencias del Grado	7
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	8
Contextualización (Camino a la inclusión).....	9
Inclusión.....	14
Inteligencia y emoción, emoción en la educación	17
Emoción (Cómo nos emocionamos)	18
Función de las emociones según Bisquerra (2000), Bisquerra, Pérez y García (2015)	21
EDUCACIÓN EMOCIONAL.....	23
Efectos de la educación emocional	27
Propuesta de intervención	28
CONTEXTO.....	33
Fortalezas	33
Debilidades	34
CONCLUSIONES.....	34
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	37
REFERENCIAS ELECTRÓNICAS	39

RESUMEN

La inclusión educativa es el nuevo paradigma de la educación, es la educación que quiere y necesita la sociedad actual. La actualidad nos marca 2 caminos: incluir o segregar.

Nosotros apostamos por la inclusión por ello en este trabajo, en primer lugar, contextualizamos los pasos dados para llegar a la inclusión educativa. Entendemos la inclusión como educación para todos y para toda la vida, investigamos en busca de herramientas que nos ayuden a alcanzarla. Dicha búsqueda desembocó en el mundo de la emociones, en la necesidad de conocerlas y manejarlas de manera eficaz (educación emocional), así como las ventajas de aplicarlas en el ámbito educativo que busca la inclusión.

Palabras clave: Educación inclusiva, atención a la diversidad, inteligencias múltiples, educación emocional, resiliencia, empatía.

ABSTRACT:

Inclusive education is the new educational paradigm, it's the education that today's society wants and needs. At the moment we have two paths: inclusion or segregation.

We support inclusion in this project, and firstly, contextualize the steps taken to arrive at inclusive education. We understand inclusion as education for everybody and for all of life, and so research tools that can help us reach this goal. This research ends in the world of emotions, in the need to know them and manage them effectively (emotional education), as well as the advantages of applying them in an educative environment that aspires to inclusion.

Key Words: Inclusive education, attention to diversity, multiple intelligences, emotional education, resilience, empathy.

INTRODUCCIÓN

El proceso de elaboración y estructura de este trabajo sigue similar trayectoria a la seguida en la búsqueda de información sobre el tema. Este trabajo nace de la preocupación de mejorar la atención a la diversidad, en hacer educación inclusiva, una escuela para todos. Dicha preocupación, en primer lugar, nos lleva a repasar (Ainscow, Arnaiz, Echeita, Casanova, González etc) cómo llegamos a la inclusión. Pasando por diferentes formas de atender a la diversidad hasta la actualidad en la que muchos profesionales relacionados con la educación entienden la diversidad como una oportunidad de enriquecer el aprendizaje.

Previamente, realicé una reflexión, teniendo en cuenta las principales características de las metodologías más inclusivas aprendidas en la facultad, para crear una especie de perfil o camino para avanzar en la búsqueda y encontrar más opciones de hacer inclusión. Esto me llevo a la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner, centrándome en la inteligencia emocional (propuesta por Mayer y Salovey y difundida por Goleman) que se basa en 2 de ellas (inteligencias Intrapersonal e Interpersonal). Ya había escuchado beneficios de trabajar esta inteligencia en la facultad pero sin profundizar, así que empezamos a hacerlo. Nos topamos con que se suele confundir los siguientes 3 conceptos: Inteligencia emocional, competencia emocional y educación emocional.

Resueltas las diferencias entre los conceptos y teniendo una idea de las aplicaciones educativas (inclusivas) que tienen, además, sumado a que algunas de las características de la inclusión hacen referencia a conceptos de participación y comunidad (cada persona debe sentirse querida, parte del aula, la comunidad educativa, de la sociedad) confirmé el deseo de profundizar en el mundo de las emociones. En este punto encontré al GROU y Rafael Bisquerra que con sus amplias investigaciones al respecto acabaron de centrar este trabajo hacia la educación emocional.

La educación emocional se nutre de muchas aportaciones y teorías, entre ellas las que más marcaron mi paso por la facultad. Lo cual, facilitó y motivó seguir mi investigación. Entramos en el mundo de las emociones pasando por su definición, cómo nos emocionamos, tipos de emociones y la invitación a aprender a manejarlas. Todo desde la motivación de conocer los efectos conseguidos al trabajar la educación emocional. Al final de trabajo hay, a manera de ejemplo, 5 actividades para trabajar las emociones.

OBJETIVOS

- Analizar y justificar prácticas educativas inclusivas.
- Buscar y conocer metodologías que mejoren procesos de inclusión en aula y centros.
- Potenciar la búsqueda de información como camino a la investigación.

- Estudiar la importancia de la educación emocional como herramienta que ayuda a alcanzar la inclusión.

JUSTIFICACIÓN

Durante los estudios realizados en el grado de primaria, las asignaturas relacionadas con la psicopedagogía fueron las que más despertaron mi interés y de las que más he aprendido. Siendo uno de los motivos que también me llevo a escoger esta mención de educación especial.

Me marcaron conceptos como Aprendizaje Vicario y autoeficacia de Bandura, resiliencia, Aprendizaje constructivista (ZDP de Vigotsky, aprendizaje significativo Ausubel y la epistemología genética de Piaget)... llegando a las teorías de inteligencia de Sternberg (sin olvidar el *Insight*), inteligencias múltiples de Gardner hasta llegar a la inteligencia emocional (que reúne la inteligencia inter e intrapersonal de Gardner). Pero sobre todo la educación emocional (toma un poco de todas).

Por otro lado se han remarcado muchos problemas específicos de la sociedad (violencia, depresión, consumo de drogas, abandono escolar...) que considero pueden y deben ser tratados en la escuela inclusiva.

Centrándonos en la depresión, según un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2003), la depresión como trastorno de estado de ánimo se convertirá en el año 2020 en la segunda causa de incapacidad en el mundo. Esta afecta tanto a niños como a adultos. Sin embargo, en el caso de los niños es más preocupante debido a la falta de madurez emocional y la falta de recursos para manejar sus propias emociones.

En un artículo sobre las emociones positivas, enmarcado dentro de la teoría abierta y construida de las emociones positivas (Fredrickson, 2003), la autora Vecina Jiménez (2006) destaca que la presencia de pensamientos positivos tanto antes, durante y después de un episodio traumático responden (física y mentalmente) con inmediatez y obteniendo resultados más positivos que las personas que no presentan dichos pensamientos. En otras palabras, dichos pensamientos positivos crean una especie de barrera protectora (resiliente) ante posibles episodios de tristeza que pueda generar diferentes trastornos como la depresión.

Otro ejemplo de esto (resiliencia) fue la manera de llevar cabo una situación muy estresante, como el desalojo de las escuelas de la Zona Cero durante el ataque a las torres gemelas de Nueva York, ya que algunas personas (alumnos y/o docentes) se mostraron en estado de “alerta relajada” para tomar decisiones correctas y transmitir calma a las personas que no la tenían. “¿Podemos cultivar la «manera de ser» que ayudó a estudiantes y profesores de la Zona Cero a mantener la tranquilidad y la serenidad en medio de tanta incertidumbre e indeterminación?” Concluyendo Linda Lantieri (se pregunta y responde) “he observado que la capacidad para gestionar nuestros pensamientos, nuestras emociones y nuestra fisiología puede formar una especie de armadura interna que proporciona a los niños la preparación interior necesaria para enfrentarse a los desafíos y las oportunidades vitales”. Linda Lantieri (2009, 24).

En líneas generales, desde el aula, la estrategia empleada para tratar la depresión infantil ha de adaptarse a la edad, motivaciones e intereses del alumnado. Tras la información recogida en diferentes bases de datos, las técnicas principales y más comunes llevadas a cabo en el aula consisten en programas de educación emocional, autoestima, resolución de problemas, habilidades sociales, relajación, etc. (Vañó, Vilorio y Yáñez, 2010).

Cito la depresión y una herramienta (pensamientos positivos) de respuesta o prevención de esta para recalcar la importancia de manejar las emociones. Hablo de la depresión porque es una de las consecuencias de no sentirse incluido.

A modo de conclusión y para argumentar la eficacia de los programas de educación emocional es necesario dedicar unas líneas a alguno de los estudios realizados en los últimos años al respecto:

- La investigación llevada a cabo por Ambrona, López-Pérez y Márquez-González (2012), en la que se muestra la eficacia de un programa de educación emocional breve para incrementar la competencia emocional de niños de educación primaria.
- El Programa de Inteligencia Emocional “Mejoremos la convivencia usando la inteligencia Emocional” está dirigido a niños de 5 años. Para poder evaluar la eficacia de dicho programa se formó un grupo de control de 15 alumnos y un grupo experimental de otros 15 alumnos (Granero, 2012).

En ambos programas se reflejó que los niños del grupo experimental puntuaron significativamente más alto que los del grupo de control, demostrando así la eficacia de cada programa.

- Otro de los programas llevados a cabo recientemente, fue el llamado INTEMO: Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes. Este programa se centra en el aprendizaje de habilidades emocionales y sus resultados empíricos de su aplicación han mostrado efectos positivos a medio y largo plazo en ámbitos tan diferentes como la salud mental, la agresividad, la depresión o la empatía. (Ruiz-Aranda, Cabello, Salguero, Extremera, y Fernández-Berrocal, 2013).

Todos estos programas apuntan hacia los beneficios de aplicación de programas de habilidades emocionales desde la etapa de educación primaria.

Relación con las Competencias del Grado

El TFG me ha permitido desarrollar diferentes competencias exigidas para el Grado de Primaria. Las competencias que consideramos hemos puesto en práctica durante este TFG son las siguientes:

Competencias generales:

- Ser capaz de reconocer, planificar, llevar a cabo y valorar buenas prácticas de enseñanza-aprendizaje.
- Ser capaz de analizar críticamente y argumentar las decisiones que justifican la toma de decisiones en contextos educativos.
- Ser capaz de utilizar procedimientos eficaces de búsqueda de información, tanto en fuentes de información primarias como secundarias, incluyendo el uso de recursos informáticos para búsquedas en línea.
- La capacidad de actualización de los conocimientos en el ámbito socioeducativo.
- La adquisición de estrategias y técnicas de aprendizaje autónomo, así como de la formación en la disposición para el aprendizaje continuo a lo largo de toda la vida.
- La capacidad para iniciarse en actividades de investigación.

- El fomento del espíritu de iniciativa y de una actitud de innovación y creatividad en el ejercicio de su profesión.
- El fomento de valores democráticos, con especial incidencia en los de tolerancia, solidaridad, de justicia y de no violencia y en el conocimiento y valoración de los derechos humanos.
- El desarrollo de la capacidad de analizar críticamente y reflexionar sobre la necesidad de eliminar toda forma de discriminación, directa o indirecta, en particular la discriminación racial, la discriminación contra la mujer, la derivada de la orientación sexual o la causada por una discapacidad.

Competencias específicas:

- Ser capaz de relacionar teoría y práctica con la realidad del aula y del centro.
- Participar en la actividad docente y aprender a saber hacer, actuando y reflexionando desde la práctica, con la perspectiva de innovar y mejorar la labor docente.
- Ser capaz de aplicar los procesos de interacción y comunicación en el aula, así como dominar las destrezas y habilidades sociales necesarias para fomentar un clima que facilite el aprendizaje y la convivencia.
- Ser capaz de colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa y del entorno social.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Este trabajo pretende reflexionar sobre la inclusión educativa o escuela para todos. La cual, según Arnaiz (2003), Casanova (2015)...etc, es una de las 2 direcciones que el sistema educativo puede tomar, siendo la exclusión o segregación la otra opción. Además, ambas autoras, consideran que la inclusión es una cuestión de derechos humanos y equidad. Más, en una sociedad que entendemos como democrática.

La “*Atención a la Diversidad*” es un concepto novedoso en la educación en España. No siempre el concepto de diferencia (tanto de origen personal – características del niño- como de origen social – características de su entorno) ni su atención educativa

han sido como hoy se entienden, ni probablemente como se entenderán en el futuro, González (2011).

Históricamente las personas discapacitadas han tenido que demostrar que se podían beneficiar de la escuela regular antes de que se les diera cabida en el aula, Arnaiz (2003,145).

Al considerar la atención a la diversidad como una modificación educativa,

“Las modificaciones que se introducen en los métodos y programas educativos son tanto el producto de los cambios de la situación social y el esfuerzo para satisfacer las necesidades de la nueva sociedad que está formando, como lo son los cambios introducidos en la industria y comercio” (Dewey 1899), podemos decir que ha evolucionado gracias a cambios en las actitudes sociales.

Sin dejar de lado lo anterior, González (2011) considera que las prácticas educativas recibidas por las personas diferentes ha evolucionado en función de 2 parámetros: Actitudes sociales ante la diferencia y avances científicos (psicología, psiquiatría...) en el conocimiento de la misma. Los avances en dichos parámetros nos llevan a la actualidad donde se entiende la atención a la diferencia y a la diversidad como un valor propio de la educación.

Contextualización (Camino a la inclusión)

De forma resumida, presentamos los distintos períodos por los que ha ido evolucionando la atención educativa a la diversidad. Para entender mejor como hemos llegado a la inclusión educativa González (2011), establece cuatro períodos educativos diferentes (teniendo en cuenta cómo se ha tratado la diversidad):

- a) Período de no trato educativo generalizado del niño diferente.

Este periodo abarca desde el principio de la historia hasta finales del S. XIX. Se caracteriza por la inexistencia de un trato educativo generalizado a las personas diferentes, en este tramo aún no estaba instaurada la educación obligatoria y se consideraba que el niño con deficiencia no podía aprender. En otras palabras, tanto las actitudes sociales como los conocimientos científicos planteaban la “inmodificabilidad de la deficiencia”.

Será a partir del siglo XVI hasta el XIX cuando se cambia el modelo Demonológico (consideraba la diferencia un castigo de los dioses llegando al infanticidio) al modelo Organicista, en donde se considera la deficiencia como una enfermedad a ser tratada. Para Arnaiz (2003, 22) A partir de esta concepción (naturalismo psiquiátrico) los desórdenes del comportamiento humano empiezan a buscarse en la naturaleza misma y no en hechos externos a ella y de difícil credibilidad.

Aunque, este tratamiento tiene un enfoque prioritariamente médico existirán avances en materia educativa. Ya que, *gracias al implemento de la escuela especial, se demostró que estas personas eran capaces de competir intelectualmente con otras que no tenían ningún tipo de limitación física, al crearse medios que facilitarían su desarrollo como fue el lenguaje de señas y el sistema braille.* (Dussan 2011).

Es importante recordar que estos tratamientos educativos no estaban generalizados, sino que eran acontecimientos aislados y se producían en entornos restringidos como conventos, manicomios, escuelas especiales...etc.

b) Tratamiento educativo desde el modelo de déficit.

Con la finalización del siglo XIX y principios del siglo XX se produjeron los siguientes cambios sociales y científicos:

Por un lado, según Dussan (2011) A partir de 1917, en Europa comenzó la obligatoriedad y la expansión de la escolarización elemental. Se detectaron allí numerosos alumnos con dificultades en el aprendizaje, por tanto se enfatizaba la necesidad de clasificar a los alumnos. Apareciendo los test de inteligencia para diferenciar buenas y malas aptitudes para el aprendizaje, teniendo como aspecto negativo la no escolarización o exclusión del alumnado con bajo Cociente Intelectual (CI).

Se inicia, por tanto, la segregación (a centros especiales o desescolarización) de alumnos que manifiestan inadaptación a los centros y aulas ordinarias, limitando su derecho a la educación. Desembocando en movimientos sociales (asociaciones de padres, benéficas, etc) que generó la aparición de la educación especial.

La educación especial se configuró separada del sistema educativo general y las escuelas especiales empezaron a proliferar rápidamente por todos los países, (era

de la institucionalización) Arnaiz (2003,31). Estas escuelas o centros brindaban una respuesta educativa con un marcado carácter médico-lúdico (profesionales de medicina, logopedia, fisioterapia, etc) que adquirirían protagonismo en la educación.

Unido a esto surgen nuevas disciplinas como la psiquiatría y la psicología cuyos estudios buscaron profundizar en las características del niño con deficiencia y entender mejor las repercusiones en su desarrollo y aprendizaje.

Este nuevo modelo, Psicologicista, consideró que las dificultades para enfrentarse al aprendizaje de estos alumnos se debían a características propias o personales que requerían un tratamiento médico rehabilitador.¹

c) Tratamiento educativo desde el Modelo pedagógico de NEE.

En este periodo surgen movimientos sociales (llevado a cabo tanto por asociaciones de padres como profesionales de la educación especial) a favor de los derechos de los deficientes² que exigen se respete su derecho a la educación.

Surge así, en algunos países de Europa, el principio de normalización que reclama el derecho de toda persona de desarrollarse en un entorno ordinario en lugar de especial. Aparecieron en los 70, en los países nórdicos, las primeras leyes de integración.

En Inglaterra, además del principio de normalización, aparece el concepto Necesidades Educativas Especiales dentro del Informe Warnock. El cual, para Dussan (2011)

“reafirmó el significado de “normalización”. Éste, no se enfocó en convertir a una persona con Necesidades Educativas Especiales (NEE) en “normal”, sino aceptarlo tal como es, es decir con sus necesidades, con los mismos derechos que los demás y ofreciéndoles los servicios para que pueda desarrollar al máximo sus posibilidades”.

¹ “Esta será una visión errónea del tratamiento educativo ya que se centró en modificar las características del niño por medio de tratamiento especializados y no en modificar la respuesta educativa para adaptarla a las características del niño. No olvidemos que las discapacidades se manifiestan de forma estable en las personas y muchas no son susceptibles de mejora a través de los tratamientos clínicos”. González (2011).

² Terminó fuera de uso, en la actualidad, por su connotación despectiva pero que era usado en ese periodo.

De acuerdo a lo anterior, según González (2011),

“el nuevo planteamiento de la educación se centró por tanto en:

*1.- **Integrar** a aquellos alumnos que estaban fuera del sistema educativo ordinario (integración) con distintas modalidades de escolarización: centro ordinario, centro de educación especial, modalidad combinada y aula de educación especial.*

*2.- Entender que **la educación especial es el conjunto de medidas y recursos necesarios para atender a los alumnos que tienen dificultades para enfrentarse al currículo por motivos personales (dificultades de aprendizaje, deficiencia, superdotación, etc.) o sociales (desventaja socio-cultural, inmigración, etc.).***

3.- A partir de este momento serán los profesionales de la educación los máximos responsables del abordaje de los alumnos con o sin dificultades”.

Desde este nuevo concepto de la educación especial se produjo la primera aproximación a la atención a la diversidad en materia de educación.

d) Modelo de Atención a la diversidad

A partir de finales del siglo XX y principios del siglo XXI algunos autores (en España: Arnaiz 96/97, García Pastor 93 y Ortiz 96) han empezado a plantear las carencias de la educación especial desde el concepto de integración. Considerando que la atención educativa se continua haciendo desde el modelo de déficit (Arnaiz, 2003,136). Además, que el propio concepto de integración deja de manifiesto que existen personas fuera del sistema educativo que es necesario incorporar, por tanto deja de manifiesto la incapacidad de la sociedad para proporcionar una educación para todos, sin excepción (González 2011). Respecto al concepto de NEE *“En algunos países la categoría de “necesidades educativas especiales” se ha convertido en un receptáculo para diversos grupos que son objeto de discriminación en la sociedad, como los grupos de minorías”* (Trent, Artiles y Englert, 1998). Citado en Ainscow y Miles (2008,26).

Ante estos hechos, (Ainscow, Hopkins y otros, 2001). (Citado en Arnaiz 2003,137) proponen replantear el concepto de NEE y reconocer que las dificultades que experimentan algunos estudiantes son el resultado de la forma de

organizar y enseñar en los centros. Es decir, entender que las barreras que impiden o dificultan el aprendizaje, a cualquier persona, no residen en la persona sino en el sistema educativo, en la sociedad.

Respecto del replanteamiento del concepto NEE

“Las personas que nos desenvolvemos actualmente en al ámbito educativo, y en mayor grado aquellas que tenemos más relación con las dificultades de aprendizaje, las discapacidades o minorías étnicas, vemos que los términos diversidad y diferencia están adquiriendo cada vez un mayor auge, hasta el punto que muchos autores prefieren utilizarlos en lugar del tradicional término de Educación especial o incluso necesidades educativas especiales”. (Arnaiz 2000), citado en Arnaiz (2003,146).

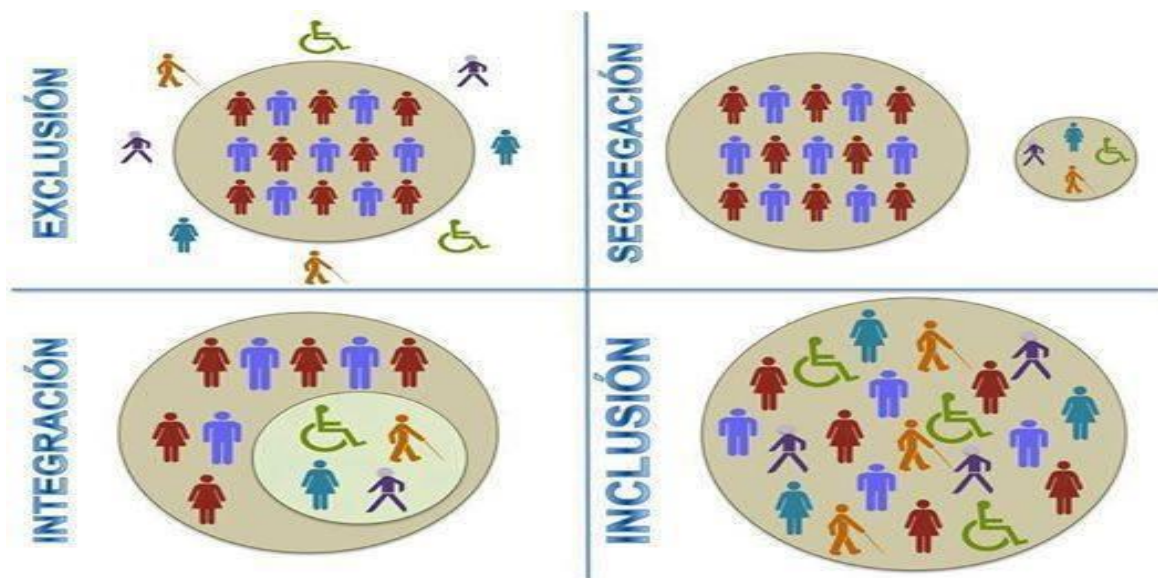


Imagen 1. Extraída de Casanova (2015), *Educación inclusiva: un modelo de futuro*.

	Hasta años 70-80	Años 80-90	A partir años 90
Modelo	Segregación	Integración	Inclusión
Término utilizado	Educación Especial	Necesidades educativas especiales.	Atención a la diversidad.
Supuestos básicos	Homogeneidad del alumnado.	Alguien no encaja bien, por lo tanto, hay que integrarlo.	Hay que modificar el sistema para hacer frente a la educación de todo el alumnado.
	Los alumnos/as de educación especial se atienden en un centro de educación especial.	Los alumnos con NEE necesitan ser integrados en el sistema ordinario.	El centro educativo debe estar preparado para atender la diversidad de todos.
	La escuela no está estructurada para hacer frente a las necesidades de todos los alumnos.	La escuela no está estructurada para hacer frente a las necesidades de todos los alumnos.	Se trata de acomodar la institución a la realidad: Todos los alumnos son

Características de la respuesta educativa			diferentes, con iguales derechos.
	Los alumnos con dificultades no cuentan para el sistema general, al no ajustarse al modelo.	Se introducen recursos, modificaciones (apoyos, adaptaciones), pero la estructura sigue prácticamente igual.	Se centra en las necesidades de cada miembro de la escuela.
	Establece categorías.	Se tiene en cuenta a los alumnos con dificultades, pero a partir de su consideración como grupo identificable.	El problema no es cómo integrar a los alumnos, sino cómo desarrollar un sentido de comunidad que fomente el éxito de todos los miembros de la escuela.
	Los que no se ajustan son segregados del sistema general.	El problema es ¿cómo integrar a algunos alumnos?	Se basa en interdependencia, la responsabilidad y el respeto.

Cuadro 1. Realizado con información extraída de Jiménez (2015).

Inclusión

En la actualidad según Ainscow, Echeita, Arnaiz, Casanova... solo hay 2 tipos de educación a elegir: Una que incluye o una que segrega.

Pero la inclusión no significa lo mismo en todos los países (Both 1996b, 1998a, 1999), siendo un término “resbaladizo”. Dyson (2001) asume este planteamiento y tras analizar el contexto internacional propone 4 variedades de concebir el término (citado en Arnaiz 2003, 152):

- Inclusión como **colocación**: Su principal objetivo es la concreción del lugar donde será escolarizado el alumnado con NEE. No debate cómo serían estas prácticas.
- Inclusión como **educación para todos**: Esencialmente desarrollada por la UNESCO³ en su búsqueda de que la educación llegue a todos los niños en edad escolar, en su defensa explícita de igualdad de oportunidades enmarcada en los derechos humanos de los niños.
- Inclusión como **participación**: Este enfoque busca remediar los casos en que la integración ha supuesto un mero cambio de emplazamiento de la escuela especial a la ordinaria. Reivindica la noción de pertenencia al considerar la escuela como una comunidad de acogida y participación de

³ Punto de inflexión en la Declaración Salamanca 1994.

todos los niños. Se ocupa de dónde y cómo participan todos de los procesos del centro escolar, sin que nadie sea excluido (por ninguna razón). Recalca ejercer el derecho a ser diferente a través del sentimiento de compartir y de pertenecer a una comunidad, y no aislándose de esta.

- Inclusión como **inclusión social**: Entiende la inclusión educativa como un medio privilegiado para alcanzar la inclusión social. Entiende que el verdadero significado de ser incluido lleva la inclusión social de manera inherente.

Las siguientes definiciones de inclusión son tomadas de Arnaiz (2003,151), destacando que la autora las presenta como prueba (en opinión de Both 1998^a, la noción de inclusión comprende los conceptos de participación y comunidad) que la educación inclusiva busca *aumentar la participación del alumnado en el currículum de la escuela y reducir la exclusión escolar y social*, a la vez que pone de manifiesto la diferencia entre los conceptos de inclusión e integración:

“Es una forma de vida, una manera de vivir juntos, basada en la creencia de que cada individuo es valorado y pertenece al grupo. Una escuela inclusiva será aquella en la que todos los estudiantes se sientan incluidos” (Patterson, 1995, V).

“Es una actitud, un sistema de valores, de creencias, no una acción ni un conjunto de acciones [...]. Se centra, pues, en cómo apoyar las cualidades y las necesidades de cada alumno y de todos los alumnos en la comunidad escolar, para que se sientan bienvenidos y seguros y alcancen éxito”. (Arnaiz, 1996, 27-28)

“La inclusión se opone a cualquier forma de segregación, a cualquier argumento que justifique la separación, a cualquier pretexto en el ejercicio de los derechos a la educación. La inclusión es un planteamiento comprometido que refleja la defensa de unos valores determinados que se relacionan con los fines de la educación, con la forma de sociedad en la que queremos vivir” (García Pastor, 1996, 23).

A nivel internacional (UNESCO, 2005) el concepto es más amplio:

“La educación inclusiva puede ser concebida como un proceso que permite abordar y responder a la diversidad de las necesidades de todos los educandos a través de

una mayor participación en el aprendizaje, las actividades culturales y comunitarias y reducir la exclusión dentro y fuera del sistema educativo. Lo anterior implica cambios y modificaciones de contenidos, enfoques, estructuras y estrategias basados en una visión común que abarca a todos los niños en edad escolar y la convicción de que es responsabilidad del sistema educativo regular educar a todos los niños y niñas. El objetivo de la inclusión es brindar respuestas apropiadas al amplio espectro de necesidades de aprendizaje tanto en entornos formales como no formales de la educación. La educación inclusiva, más que un tema marginal que trata sobre cómo integrar a ciertos estudiantes a la enseñanza convencional, representa una perspectiva que debe servir para analizar cómo transformar los sistemas educativos y otros entornos de aprendizaje, con el fin de responder a la diversidad de los estudiantes. El propósito de la educación inclusiva es permitir que los maestros y estudiantes se sientan cómodos ante la diversidad y la perciban no como un problema, sino como un desafío y una oportunidad para enriquecer las formas de enseñar y aprender" (UNESCO, 2005, 14.) (Citado en Ainscow y Echeita, 2010).

Ainscow y Echeita (2010) resaltan 4 elementos para quienes estén examinando su propia definición funcional de inclusión. Las cuales al juntarlas, usaremos como definición funcional para justificar nuestra propuesta de intervención. La inclusión *es un proceso*, una búsqueda constante de mejorar la atención a la diversidad, que *busca la presencia, la participación y el éxito de todos los estudiantes* (resultado de aprendizajes en relación al currículo, no solo exámenes o pruebas estandarizadas). Para ello, *precisa la identificación y la eliminación de barreras* que impidan un aprendizaje eficaz y *pone particular énfasis en aquellos grupos de alumnos que podrían estar en riesgo de marginalización, exclusión, o fracaso escolar*.

Para Arnaiz (2003) lo fundamental del proceso de inclusión son los principios que formula y los valores que defiende. Siendo, dichos principios los siguientes:

- *Aceptación de la comunidad.*
- *La Educación Basada en los Resultados.*
- *Educación Intercultural.*
- *La Teoría de las Inteligencias Múltiples (Gardner 1983; 1993).*
- *El Aprendizaje Constructivista.*
- *El Currículum común y diverso.*

- *Enseñanzas prácticas adaptadas.*
- *La mejor evaluación-Valoración sobre la actuación del alumno.*
- *La agrupación multiedad y flexible.*
- *El uso de la tecnología en el aula.*
- *Enseñando responsabilidad y a establecer la paz.*
- *Amistades y vínculos sociales.*
- *La formación de grupos de colaboración entre adultos y estudiantes.*

Como vemos hay muchas formas de entender la inclusión educativa según cada contexto. De manera personal, entendemos que se puede resumir en educación eficaz para todos, en la escuela ordinaria, dejando de existir la llamada escuela de educación especial; que la inclusión educativa es la mejor herramienta para acercarnos a esa sociedad donde queremos vivir; la inclusión habla también de sentirse cómodo, aceptado, parte de la comunidad, feliz de alcanzar el éxito académico y social.

Ainscow en el prólogo del libro *Educación para la inclusión o educación sin exclusiones*, de Gerardo Echeita Sarrionandia, nos invita a seguir avanzando sobre lo aprendido y buscando *levers* (palancas de cambio) y puntos de apoyo para acercarnos a educación más inclusiva. Siguiendo dicha invitación (y teniendo en cuenta los 4 elementos citados por el mismo autor y los principios descritos por Arnaiz) hemos decidido utilizar el manejo de la emociones como nuestra palanca de cambio que ayude lograr la inclusión educativa. Y por medio de esta, también, una inclusión social.

Inteligencia y emoción, emoción en la educación

“No es la especie más fuerte la que sobrevive, ni la más inteligente, sino la que mejor se adapta a los cambios” Charles Darwin (1809-1882).

Para Fernández-Abascal (2015)⁴ las emociones son uno de los procesos adaptativos más importantes. Atribuyendo a las emociones la categoría de origen y motor de la adaptación social y cultural, ya que estas nos permiten anticipar las intenciones de personas desconocidas y decidir si acercarnos o no.

⁴ En prólogo de Bisquerra, Pérez y García (2015).

Para Bisquerra, Pérez y García (2015), los conceptos inteligencia y emoción han estado, casi de forma irreconciliable, separados tradicionalmente. A la inteligencia se la asocia con la razón y el saber, mientras que la emoción se asocia con la pasión⁵. Esto ha hecho, por un lado, que la inteligencia tenga una connotación positiva y por consiguiente ha sido el núcleo de la educación. La emoción con una connotación negativa y que por tanto hay que superar, se han entendido como algo privado, “de andar por casa”, alejadas de la educación.

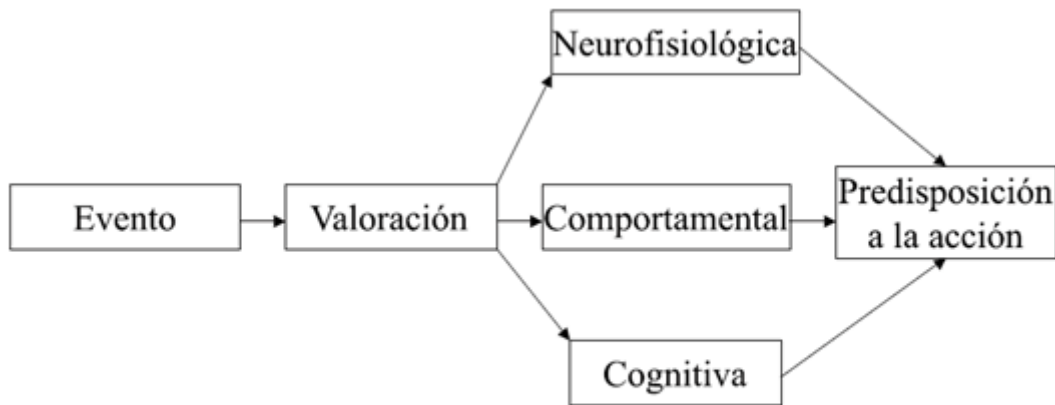
Emoción (Cómo nos emocionamos)

Según Bisquerra (2003 y 2008) y Bisquerra, Pérez y García (2015) una emoción se produce de la siguiente forma:

- 1) Unas informaciones sensoriales llegan a los centros emocionales del cerebro.
- 2) Como consecuencia se produce una respuesta neurofisiológica.
- 3) El neocortex interpreta la información.

De acuerdo con este mecanismo, podemos considerar que “una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno”. En síntesis, el proceso de la vivencia emocional se puede esquematizar así:

⁵ El concepto de pasión ha evolucionado de una connotación negativa (miedo, ira, angustia, violencia...) a una positiva. Pasión por el arte, por la música, deportes...etc.



Concepto de emoción.

Imagen 2: extraída de Bisquerra (2008,172)

El evento también es llamado *estímulo* (lo que captan nuestros sentidos) o a veces objeto (hechos, cosas, animales, personas, pensamientos, etc.), el cual activa la emoción. En dicha activación se producen dos valoraciones, según Lazarus (1991b) (citado en Bisquerra 2003), siendo la primera una respuesta prácticamente automática o también llamada primaria sobre la relevancia del evento, entonces nos preguntaríamos: ¿Este acontecimiento es negativo o positivo para mi bienestar? La segunda valoración sería cognitiva, considerando los recursos que se tienen para afrontar la primera valoración, en este caso nos preguntaríamos: ¿Puedo hacerle frente a esta situación?

Pasadas esas dos valoraciones y habiendo provocado una emoción, ya sea positiva (se progresa hacia el bienestar) o negativa (obstáculo, peligro, etc), se produce una *triple respuesta emocional* (neurofisiológica, comportamental y cognitiva), siendo las 3 esenciales para entender qué es una emoción⁶.

La respuesta *neurofisiológica o psicofisiológica* consiste en reacciones corporales involuntarias (taquicardias, sudoración, secreción hormonal) que nos ayudan a reconocer que estamos viviendo una emoción. Sin reacción neurofisiológica no hay emoción.

La respuesta *comportamental* coincide con la expresión emocional (lenguaje corporal, tono de voz, ritmo, expresión del rostro), el cómo exteriorizamos lo que nos está

⁶ Estos 3 componentes o respuestas coinciden con: Respuesta psicofisiológica coincide con el término *procesamiento emocional*; la respuesta cognitiva coincide con la *experiencia emocional*; y la conductual coincide con la *expresión emocional*.

pasando. Pudiendo identificar las emociones que está viviendo una persona a través de observar el comportamiento de esta.

La respuesta *cognitiva o vivencia subjetiva*, en ocasiones se denomina sentimiento, esto sirve para distinguir entre lo neurofisiológico que es la emoción y esta que es donde se genera el sentimiento. La cognitiva es poner nombre a la emoción, el cual está limitado por el dominio del lenguaje de cada persona, esto hace que cuando una o persona tiene poco dominio del lenguaje no sepa explicar ¿qué le pasa, qué siente.

Por último (esquema de la imagen), *las emociones predisponen a la acción*. Esto se resume en la expresión “fight or fly” que releja los 2 comportamientos básicos de supervivencia (enfrentarse/luchar o correr). Sin significar que la acción tenga que darse necesariamente. Por ejemplo: Ante un comentario ofensivo se puede sentir impulsividad de iniciar una respuesta violenta. Esta impulsividad o predisposición se puede regular con entrenamiento, mejor dicho “*se puede poner inteligencia entre el estímulo y la respuesta*”. Para concluir este apartado, destacamos las aplicaciones educativas, desde la educación emocional, a cada uno de los componentes de la triple respuesta: La respuesta *neurofisiológica o psicofisiológica*, aunque es difícil de controlar se puede entrenar (técnicas de relajación, autocontrol, meditación, respiración) para que su intensidad disminuya. En la respuesta *comportamental* se puede aprender a disimular (habilidades sociales, expresiones faciales propias y ajenas), excepto la sorpresa, para buscar una respuesta más adaptada al contexto (un ejemplo es la “cara de póker”). La respuesta *cognitiva* incluye el dominio de un léxico de emociones, introspección, meditación, cambio de atribución causal, etc...

Es interesante relacionar estos tres componentes con la clasificación de objetivos didácticos. Si bien lo observamos veremos un paralelismo entre: a) «Hechos, conceptos y sistemas conceptuales» con la dimensión cognitiva; b) «Procedimientos» con el comportamiento; c) «Actitudes, valores y normas» con respecto a la dimensión emocional. (Bisquerra 2003, 14).

Función de las emociones según Bisquerra (2000), Bisquerra, Pérez y García (2015)

Como citamos antes, las emociones son y han tenido un papel *adaptivo* muy importante, como ejemplo está el miedo cuya función es asegurar la supervivencia. Pero esa no es su única función, también hemos visto que las emociones predisponen a la acción, por lo tanto, podemos decir que estas tienen una función *motivadora o desmotivadora*⁷.

Función de *información*: Esta función puede tener 2 dimensiones: Informa a la propia persona que está viviendo la emoción (estoy ansioso ¿qué debo hacer?), además informa a las personas con que conviven de su estado emocional (esta de malas pulgas, mejor hablarlo después). Esta función está relacionada con la respuesta comportamental que vimos previamente.

Función *social*: Las emociones sirven para informar a los demás como nos sentimos y para influir en los demás. Habiendo personas con capacidad de crear climas emocionales que predisponen o motivan al grupo a ir en cierta dirección. En educación hay que tener en cuenta lo anterior y formar líderes que lleven al grupo hacia el bienestar general (respeto, empatía, amor, solidaridad...), a la vez que se forman personas no manipulables socialmente evitando que sean inducidos a conductas de riesgo (drogas, violencia, vandalismo...).

Función en *toma de decisiones*: Aunque se piensa que la mayoría de decisiones (¿qué compro? ¿Me caso? ¿Por quién voto?) Son tomadas tras razonamientos cognitivos hay que decir que “las emociones van a pesar más que las cogniciones”. Entendiendo que las emociones positivas son la esencia del bienestar, estas tienen una función de *bienestar emocional*.

Respecto a la clasificación de las emociones existen casi tantas como autores al respecto. Para tener una clasificación de referencia presentamos el siguiente cuadro (tomado de Bisquerra 2016, basado en Bisquerra 2015):

⁷ Más información de la relación entre emoción y motivación en Bisquerra, Pérez y García (2015, 152-172).

Emociones negativas
<p>Miedo. Con temer, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia, etc.</p> <p>Ira. Con rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia, desprecio, antipatía, rechazo, recelo, etc.</p> <p>Tristeza. Con depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación.</p> <p>Asco. Con aversión, repugnancia, rechazo, desprecio.</p> <p>Ansiedad. Con angustia, desesperación, inquietud, inseguridad, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo.</p>
Emociones positivas
<p>Alegría. Con entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, humor.</p> <p>Amor. Con aceptación, afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, interés, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape, gratitud, interés, compasión.</p> <p>Felicidad. Con bienestar, satisfacción, armonía, equilibrio, plenitud, paz interior, tranquilidad, serenidad, gozo, dicha, placidez, paz interior, etc.</p>
Familias especiales
<p>Sorpresa. La sorpresa puede ser positiva o negativa. En esta familia se pueden incluir: sobresalto, asombro, desconcierto, confusión, perplejidad, admiración, inquietud, impaciencia. Relacionadas con la sorpresa, pero en el otro extremo de La polaridad, pueden estar anticipación y expectativa, que pretenden prevenir sorpresas.</p> <p>Emociones sociales. Con vergüenza, culpabilidad, timidez, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo, verecundia.</p> <p>Emociones estéticas. Las emociones estéticas son las que se experimentan ante las obras de arte y ante la belleza.</p>

Cuadro 2: Bisquerra (2015, 148).

EDUCACIÓN EMOCIONAL

Sí, la inclusión habla de educación integral, total. Esta denominación “*no puede limitarse a la adquisición de conocimientos, sino que debe integrar los diversos aspectos del desarrollo humano (social, emocional, moral, etc.). Por lo tanto, debe incorporar la educación emocional*”. Bisquerra, Pérez y García (2015,191).

Anteriormente nombramos que inteligencia y emoción han estado separados tradicionalmente. En este respecto, según Fernández-Berrocal y Extremera (2002), la sociedad ha valorado como ideal de ser humano a la persona inteligente. Partiendo de la relación positiva entre el cociente intelectual (CI) alto y el buen rendimiento académico de quienes lo presentan. En la actualidad, dicho ideal ha cambiado por las siguientes 2 razones:

La inteligencia académica no basta para alcanzar el éxito profesional. Ya que los profesionales más exitosos no son necesariamente los más inteligentes de su promoción.

“No son aquellos adolescentes que siempre levantaban primero la mano en la escuela cuando preguntaba el profesor o resaltaban por sus magníficas notas académicas en el instituto. No son aquellos adolescentes que se quedaban solos en el recreo mientras los demás jugaban al fútbol o simplemente charlaban. Son los que supieron conocer sus emociones y cómo gobernarlas de forma apropiada para que colaboraran con su inteligencia. Son los que cultivaron las relaciones humanas y los que conocieron los mecanismos que motivan y mueven a las personas”.

En segundo lugar, la inteligencia tampoco garantiza el éxito en la vida cotidiana

“la inteligencia no facilita la felicidad ni con nuestra pareja, ni con nuestros hijos, ni que tengamos más y mejores amigos. El CI de las personas no contribuye a nuestro equilibrio emocional ni a nuestra salud mental. Son otras habilidades emocionales y sociales las responsables de nuestra estabilidad emocional y mental, así como de nuestro ajuste social y relacional”. Fernández-Berrocal y Extremera (2002).

En la misma línea, según Souza (2011),

“Así vemos, que Castro (2005) comenta que al hablar de Inteligencias Múltiples, Gardner se contribuyó a rescatar el concepto de inteligencia del ámbito intelectual y facilitó el camino hacia la inteligencia emocional. Salovey y Mayer (1990), acuñaron el

término 'inteligencia emocional', y luego, gracias al trabajo del psicólogo Daniel Goleman, investigador y periodista del New York Times, se difundió en todo el mundo a través de su obra *La Inteligencia Emocional* (1995). De todo lo expuesto anteriormente por Gardner (1983), Salovey y Mayer (1990), Goleman (1995), entendemos que la competencia emocional es un concepto que se derivó de la inteligencia emocional. Y que en líneas generales basado en Bar-On (1997), Goleman (1999), Saarni (2000), y Bisquerra (2002) la competencia emocional es un conjunto de habilidades que permiten al individuo identificar y manejar las propias emociones y mantener buenas relaciones con el medio, lo que implica tener empatía y habilidades socio emocionales. Así traducimos que son capacidades indispensables para que el ser humano viva de manera integrada con su medio y afronte los conflictos interpersonales como una posibilidad de crecimiento personal”.

Según Bisquerra (2003) una de las definiciones de inteligencia emocional que se toman como referencia es la siguiente (Mayer y Salovey (1997: 10):

«la inteligencia emocional incluye la habilidad de percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual» (traducción Bisquerra, 2003,18).

Dicho lo anterior, los autores (Fernandez-Berrocal y Extremera) consideran la inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela de la actualidad. Pero según Bisquerra y Pérez (2007), la inteligencia emocional es un constructo propio de psicología que aún está en debate, pero

“Lo que no se pone en duda es la importancia y necesidad de adquirir competencias emocionales (Bar-On y Parker, (2000), Cohen, (1999), Elias, Tobias y Friedlander, (1999, 2000), Elias y otros, (1997), Goleman, (1995; 1999), Saarni, (2000), Salovey y Sluyter, (1997) y un largo etcétera). La competencia emocional pone el énfasis en la interacción entre persona y ambiente, y como consecuencia confiere más importancia al aprendizaje y desarrollo. Por tanto tiene unas aplicaciones educativas inmediatas. ”. (Citado en Bisquerra y Pérez 2007).

En otras palabras, “*si la inteligencia emocional es un constructo hipotético de la psicología, la educación emocional son las aplicaciones prácticas, centradas en el desarrollo de competencias emocionales*”. Bisquerra (2008, 166).

La competencia emocional (o en plural) también la podemos entender como “*el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales*”. Mientras que, la educación emocional es “*un proceso educativo continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social*” Bisquerra (2000) (citado en Agulló 2010 et al, 11, 12 y 19).

Respecto a los fundamentos de la educación emocional

“*algunos de los fundamentos teóricos más relevantes de la educación emocional son el concepto de emoción y las emociones básicas, la inteligencia emocional, la teoría de las inteligencias múltiples, la autoestima, las habilidades sociales, las investigaciones sobre el bienestar subjetivo, el flujo, la psicología positiva, la neurociencia, la prosocialidad, etc*”. Según Bisquerra, R; Pérez, J.C; García, E. (2015, 173) (Para más información Bisquerra 2003, 27-29; Agulló 2010, 14-17; Bisquerra 2008, 167-169; Bisquerra 2016, 22-25).

Concluyendo, que el fundamento básico de la educación emocional, como pudimos ver en la definición del concepto, son las competencias emocionales. Dichas competencias se estructuran en 5 grandes competencias, además cada una está configurada por microcompetencias:

Competencias emocionales	Microcompetencias
<i>Conciencia emocional: Capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado.</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>Toma de conciencia de las propias emociones.</i> ● <i>Dar nombre a las emociones.</i> ● <i>Empatía. Comprensión de las emociones de los demás.</i> ● <i>Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.</i> ● <i>Detectar creencias.</i> ● <i>Atención plena.</i>

	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>Conciencia ética y moral</i>⁸.
<p><i>Regulación emocional: Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>Expresión emocional apropiada.</i> ● <i>Regulación de emociones y de Sentimientos.</i> ● <i>Regulación emocional con conciencia ética y moral.</i> ● <i>Remind (relajación, respiración, meditación y mindfulness).</i> ● <i>Regulación de la ira para la prevención de la violencia.</i> ● <i>Tolerancia a la frustración.</i> ● <i>Estrategias o Habilidades de afrontamiento</i> ● <i>Competencia para autogenerar emociones positivas.</i>
<p><i>Autonomía emocional: Entendido como un concepto amplio que incluye la autoestima, la actitud positiva ante la vida, la responsabilidad, la capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>Autoestima.</i> ● <i>Automotivación.</i> ● <i>Autoeficacia emocional.</i> ● <i>Responsabilidad.</i> ● <i>Actitud positiva.</i> ● <i>Pensamiento crítico.</i> ● <i>Análisis crítico de normas sociales.</i> ● <i>Asumir valores éticos y morales.</i> ● <i>Resiliencia.</i>
<p><i>Competencias sociales (inteligencia interpersonal, 2003⁹): Es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>Dominar las habilidades sociales básicas.</i> ● <i>Respeto por los demás.</i> ● <i>Comunicación receptiva.</i> ● <i>Comunicación expresiva.</i> ● <i>Compartir emociones.</i> ● <i>Comportamiento prosocial y cooperación.</i> ● <i>Trabajo en equipo.</i> ● <i>Asertividad.</i> ● <i>Prevención y gestión de conflictos.</i> ● <i>Capacidad para gestionar situaciones emocionales.</i> ● <i>Liderazgo emocional.</i> ● <i>Clima emocional.</i>
<p><i>Habilidades de vida y bienestar: Capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean personales, profesionales, familiares, etc...</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>Fijar objetivos adaptativos (positivos y realistas).</i> ● <i>Toma de decisiones.</i> ● <i>Buscar ayuda y recursos.</i> ● <i>Ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida.</i> ● <i>Bienestar emocional (subjetivo).</i> ● <i>Fluir.</i>

⁸«Tener una gran inteligencia emocional sin unos valores éticos y morales sería altamente peligroso. Podrían ser personas manipuladoras o auténticos delincuentes muy inteligentes». Bisquerra (2016, 60).

⁹ En 2003 Bisquerra la denominaba de esa manera porque coincide con la inteligencia interpersonal de Gardner (1995, 2001).

- | | |
|--|-------------------------------|
| | • <i>Emociones estéticas.</i> |
|--|-------------------------------|

Cuadro 3: realizado según la información Bisquerra (2016, 59-69), pero teniendo en cuenta versiones anteriores (Bisquerra 2003, Bisquerra y Pérez 2007, Agulló et al 2010).

Efectos de la educación emocional

Diferentes investigaciones y autores de prestigio han aportado evidencias de los efectos de la educación emocional¹⁰. En nuestro caso tomaremos de referencia el Informe de la Fundación Marcelino Botín (IFMB (2008) “Educación Emocional y Social. Análisis internacional”. Ya que este trabajo presenta meta-análisis de 800 investigaciones (alrededor de 500000 estudiantes de infantil, primaria y secundaria) de diferentes países entre ellos España, obteniendo como conclusión que los programas de educación emocional generan un impacto importante en el desarrollo integral del alumnado, citado en, Agulló et al (2010) en los siguientes aspectos:

- Mejora significativa de las competencias emocionales y sociales.
- Reducción de problemas de exteriorización (absentismo, comportamientos disruptivos, vandalismo, conducta antisocial, etc.).
- Reducción de problemas de interiorización (ansiedad, estrés, depresión, etc.).
- Mejora de actitudes y conductas positivas hacia sí mismo y hacia los demás (autoestima, participación escolar y comunitaria, etc.).
- Mejora de las calificaciones escolares y resultados académicos.

En la misma línea, tenemos ejemplos más cercanos como es el caso del CEIP Lola Herrera de Tudela de Duero, cuyo proyecto “*latido emocional*” ganó uno de los 4 segundos lugares en los PREMIOS A LOS MEJORES PROYECTOS DE INNOVACIÓN EDUCATIVA de la junta de Castilla y León 2015-2016. Su impulsora Rut María Alconada Martín (2016)¹¹ destaca los siguientes efectos del programa:

¹⁰ CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning 2005) con gran rigor metodológico, ha analizado 242 programas de educación emocional. Bisquerra (2008, 203) expone los efectos positivos de dichos programas, los cuales no desentonan con los efectos que se presentan a continuación.

¹¹ Ponencia en las II jornada educativa realizada en Arroyo de la Encomienda el 1 de octubre de 2016.

- Mejora el clima escolar y el rendimiento académico ya que el alumnado está más motivado, emocionado con lo que hace y aprende mucho más;
- Mejora la autoestima y autoconfianza porque aprenden a conocerse y aceptarse, quererse a sí mismos y a los demás (no se comparan se enriquecen de las diferencias);
- Favorece el entusiasmo, la disposición para aprender, aprender a empatizar, lo que reduce los conflictos a través de una mejor convivencia escolar;
- Aprenden habilidades sociales, comunicación asertiva (exponen y defienden, opiniones, derechos, creencias);
- Mejora la tolerancia a la frustración (se valoran por el proceso no el resultado, “lo único que me piden es que lo haga mejor que ayer”);
- Reduce depresión, ansiedad. Previene efectos perjudiciales de emociones desagradables (acoso escolar). Etc.

Propuesta de intervención

En este apartado vamos describir cinco actividades¹², cada una estará relacionada con una competencia emocional. Pueden ser realizadas en la hora de tutoría grupal, también podrían ir incluidas en unidades didácticas de cualquier asignatura (obligatorias u optativas), proyectos y/o trabajos (de centro, de aula), o también pueden ser utilizadas en educación no formal (actividades de tiempo libre, animación sociocultural...).

Las actividades que se proponen a continuación están presentadas de manera general, sin especificar un curso al cual dirigirse, quedando abiertas para la adaptación a cada contexto donde se consideren oportunas estas actuaciones¹³.

Competencia	Conciencia emocional
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar los pensamientos ubicados entre la emoción y el comportamiento.

¹² Actividades realizadas con base a lecturas de la investigación pero con modificaciones personales.

¹³ Se recomienda leer acerca del desarrollo emocional (Renom 2003, 23 a 29) en la etapa de 6 a 12 años antes de programar para mejor adaptación de las actividades.

	<ul style="list-style-type: none"> • Ampliar y utilizar el vocabulario emocional.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Toman conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento. • Adquisición de vocabulario emocional. • Toman conciencia de las emociones de los demás.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Elaborar ficha de 2 columnas. En la columna 2 se deja espacio para respuestas, en la columna 1 irían las siguientes preguntas o enunciados: Cuando (situación): Me siento: Pienso: ¿Qué hago? (como consecuencia)
Actividad (Duración aprox: 40-50 min.)	<p>Se comienza reproduciendo un vídeo, escogido previamente, con una escena con la emoción que queramos trabajar, por ejemplo un corto de Pixar relacionado con la superación de un miedo. Después de la visualización de la escena se ejemplificará, en la pizarra, cómo se tienen que rellenar las fichas que se han repartido, por ejemplo se les plantearía esta situación: Cuando un compañero me insulta, ¿qué siento?, Me siento..., y pienso en reaccionar de manera violenta, pero sería peor. Por lo tanto, intento calmarme.</p> <p>Después se puede plantear cualquier situación de actualidad y con este pretexto rellenar la ficha para a continuación iniciar una reflexión en grupo.</p>

Competencia	Regulación emocional
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Experimentar la relajación. • Valorar los beneficios de la relajación.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Adquisición de técnicas de relajación. • Dominio de la expresión de las emociones.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Colchonetas (que están en la sala de psicomotricidad). • Luz y temperatura adecuada. • Altavoz y música relajante.

<p>Actividad (Duración aprox: 20 min.)</p>	<p>El docente llevará al alumnado a la sala de psicomotricidad, ya que cuentan con colchonetas y con más espacio de trabajo, para la comodidad de los alumnos. Allí el docente les dirá que cojan una colchoneta para cada uno y que se tumben en el suelo decúbiteo supino y con los ojos cerrados, repartidos por la sala. Una vez así dispuestos, el docente pondrá una música relajante y con voz suave y lenta leerá el texto siguiente (se puede añadir música) para que el alumnado se relaje e interiorice las instrucciones del docente:</p> <p><i>Piensa que has ido de excursión y que has hecho muchas cosas, te lo has pasado muy bien corriendo con tus amigos, saltando y jugando con ellos. Pero ahora estás muy cansado y necesitas estirarte en el suelo. Notas como todo tu cuerpo empieza a descansar y la respiración se va haciendo más lenta...</i></p> <p><i>Tu cuerpo está cansado... también tus ojos. La boca está tensa, deja que se relaje, poco a poco, lentamente. También la nariz..., las orejas..., la boca..., la barbilla...</i></p> <p><i>En este momento tus hombros notan la fatiga acumulada de todo el día, pero recuerda que ahora estás tranquilo y los dejas que se relajen poco a poco, lentamente.</i></p> <p><i>Mueve los dedos de tus manos y déjalas abiertas y en reposo... ahora concéntrate en tus brazos y experimenta como poco a poco se van relajando.</i></p> <p><i>Respira lenta y profundamente y con la mano encima de tu abdomen y experimenta como este sube y baja al compás de tu respiración.</i></p> <p><i>Tus piernas están cargadas por la tensión que has ido acumulando mientras corrías, saltabas y jugabas con tus amigos. Deja que se relaje poco a poco, lentamente...</i></p> <p><i>Tus pies también necesitan un descanso. Deja que se relajen poco a poco, lentamente.</i></p> <p><i>Piensa: <Qué bien me siento. Estoy tranquilo, relajado>. Deja que tu cuerpo experimente esta sensación durante unos minutos.</i></p>
--	--

	<p><i>Dejar un espacio de tiempo en silencio para que cada uno pueda experimentar la sensación de relajación. Después se procede a recuperar el tono muscular habitual diciendo: <Ahora, poco a poco, y con esta sensación de bienestar, irás recuperando, lentamente. (Texto tomado de Agulló et al. 2010, 64)</i></p> <p>Al final, se haría una puesta en común con todo el grupo-clase sobre las emociones y sensaciones experimentadas, buscando posibles usos de la relajación en la vida cotidiana, como por ejemplo, antes de un examen (si me siento nervioso), del partido del recreo, tocar un instrumento musical, etc.</p>
--	---

Competencia	Autoestima.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentar el desarrollo positivo de la autoestima mediante la valoración externa. • Buscar aspectos positivos de otras personas para ayudar en su bienestar subjetivo. • Trabajar con las familias.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Efectos de las emociones positivas.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Labial rojo y negro. • Camiseta vieja (última sesión).
Actividad (Duración aprox: Primera y última sesión 40 minutos)	<p>El docente pedirá al alumnado que haga una lluvia de ideas de adjetivos positivos para describir a una persona, con la ayuda de 2 voluntarios se apuntan en la pizarra.</p> <p>Después de tener un buen número de estos, el docente explicará que van a participar en una especie de amigo invisible pero regalando cartas. En ellas tendrán que describir a un compañero, que haya sido asignado, de manera positiva, decir que nos gusta de él o que nos gustaría compartir (tiempo, juego, experiencias) con él.</p> <p>El docente ya tendrá hecho el sorteo entre alumnos, por lo tanto, cuando todos tengan sus nombres repartidos, a la vez, se invitará a escribir la carta.</p>

	<p>La carta la deben escribir en casa, con ayuda de sus padres, y se entrega una cada semana. De tal manera que al final todos tengan una carpeta con una carta de cada compañero de clase. En la última sesión se formaran 2 equipos (un color de labial para cada uno) y se hará una guerra de besos que tiene las siguientes reglas: No es obligatorio participar y gana el que dé más besos.</p>
--	--

Competencia	Habilidades Socioemocionales
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a dar instrucciones. • Aprender a recibir instrucciones y a cómo preguntar cuando estas no se entiendan.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicación expresiva. • Comunicación receptiva. • Asertividad.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Preparar una hoja con imagen y otra hoja sin la imagen.
Actividad (Duración aprox: 35 min)	<p>El docente tratará el tema de la importancia de comunicarse bien porque una mala comprensión (entre emisor y receptor) puede generar situaciones conflictivas.</p> <p>Los alumnos estarán repartidos en parejas, uno de la pareja tendrá una ficha con una imagen y el otro la misma ficha pero sin imagen. Tendrán que sentarse de espaldas y no se podrán mirar entre ellos ni ver la ficha del otro compañero.</p> <p>Ambos pueden hablar, la persona que tiene la ficha con la imagen debe dar indicaciones a la persona con la ficha sin imagen. Lo importante no es ganar, sino comprobar las consecuencias de una buena o mala comunicación.</p> <p>La actividad acaba cuando la pareja esté de acuerdo que han realizado la imagen. Se hará una reflexión final, al acabar la actividad, con el grupo-clase.</p>

Competencia	Habilidades de vida y bienestar
-------------	---------------------------------

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar la capacidad de reconocer y comprender las emociones. • Adoptar actitud positiva ante los retos diarios. • Favorecer el bienestar.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Resolución de problemas ante situaciones negativas. • Expresión e identificación de las emociones y sentimientos. • Interés por alcanzar un estado de bienestar.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Ordenadores. • Conexión a internet.
Actividad (Duración aprox😊)	<p>Los alumnos ya han investigado y conocen bastantes emociones, por lo que buscarán en la sala de ordenadores, de manera individual, distintos consejos para superar el estado de depresión. Se creará así un vídeo en el que todos los alumnos participen contando pequeños tips para poder llegar a ser feliz, por ejemplo: hago deporte, escucho música, pienso en cosas positivas, etc. O, se puede elaborar una lista tips para futuras necesidades. Si sale el tema de la música para ser feliz se puede poner un ejemplo de alguna canción con mensajes (emocionalmente inteligentes) positivos, ejemplo “color esperanza- Diego Torres, la vida es un carnaval- Celia Cruz, Happy- Pharrell...etc, y pedir que busquen ejemplos propios.</p>

CONTEXTO

Estas actividades están hechas para ser adaptadas a cada contexto, partiendo de que se busca mejorar la atención a la diversidad y por lo tanto deben ser dirigidas a todo el grupo clase. Se pueden incluir en proyectos de centro, de aula, trabajar de manera transversal...etc. Hay que conocer al alumnado, por ejemplo, no trabajar el duelo si ha habido una pérdida reciente de algún familiar.

Como toda actividad tiene fortalezas y debilidades que veremos a continuación.

Fortalezas

- Fácil adaptación a diferentes contextos.

- Actividades fácilmente dirigidas a todo el alumnado.
- La familia
- No requieren de inversiones económicas ni materiales exclusivos.
- Resultados no solo observables en cada persona sino en el conjunto (clase, cole).
- Se entra en una especie de círculo vicioso positivo en donde un buen resultado lleva a otro.
- Son actividades altamente interactivas y participativas.

Debilidades

- Se necesita preparación específica en educación emocional por parte del profesorado para lograr los resultados esperados.
- El docente debe querer (sentirse cómodo) trabajar la educación emocional. Si se tienen ganas pero falta de preparación el docente puede ser guiado por el orientador del centro.
- Los programas de educación emocional deben tener una duración e intensidad considerable (mínimo varios meses).

CONCLUSIONES

Para empezar he de decir que no siempre tuve clara la vocación de ser docente (ahora no veo otro camino), me dejaba guiar por aquello en lo que “era bueno” (matemáticas) llegando a estar matriculado 2 semestres en Ingeniería Estadística (2004-2005). Simplemente apostaba por aquello que me había brindado éxitos académicos y alegría en el camino a conseguir estos objetivos. Vicisitudes de la vida deje ese grado, pero esa vivencia relacionada con lo aprendido en el Grado de Educación Primaria, me lleva entender que seguía lo que mi autoeficacia (Bandura) me indicaba. Tal vez, porque sentía que el esfuerzo que debía poner llegaba casi sin darme cuenta, suena contradictorio pero, no me suponía un gran esfuerzo. Como si me auto motivara, cosa que me pasó con las asignaturas de psicopedagogía (tanto las que están dentro como fuera de la mención).

Quería sentir algo así al hacer TFG y así ha sido, la realización de este trabajo no ha sido fácil pero lo he hecho con todo el gusto y motivación que podía poner en este momento, poniendo en práctica algunas de las cosas que he aprendido de educación emocional cuando tenía inseguridades no justificadas.

Ahora, hecho el TFG, me doy cuenta de la clara función motivadora de la emociones y de cómo han estado influenciando mi toma de decisiones, mi manera de actuar a lo largo de mi vida. Esto me confirma la buena elección de tema desarrollado, ya que siento que estoy siguiendo una línea, creando mi perfil profesional.

Después de hablar de lo que he sentido en algún momento de mi vida, en el grado de Educación Primaria y en la realización de este trabajo (algo que entiendo necesario en un trabajo donde se habla de emociones y la importancia de manejarlas) vamos a hablar de los objetivos que previamente he planteado. Empezar diciendo que siento que los he cumplido todos, algunos en mayor profundidad que otros.

El primer objetivo era analizar y justificar prácticas educativas inclusivas, lo cual se inicia repasando el camino seguido para llegar a la inclusión y cuya justificación reside en los derechos humanos. Ya que el proceder de la escuela para todos es consecuente con dichos derechos, entendiendo, además, que no hacer inclusión es faltar a los mismos.

Buscar y conocer metodologías que mejoren procesos de inclusión en aula y centros fue el 2º objetivo. En este objetivo puede parecer que la búsqueda no fue en profundidad porque nos centramos en la educación emocional (un proceso). Pero recordar que esta educación está fundamentada en muchas aportaciones, basta con echar un vistazo a los efectos de la educación emocional para ver los procesos (plural) en los que puede ayudar a mejorar la inclusión (sentimiento de pertenencia a una comunidad, auto estima, clima escolar, asertividad...).

Por otro lado, relacionado con el 3º objetivo (potenciar la búsqueda de información como camino a la investigación), la realización de este trabajo me dio la posibilidad de dar continuidad a mi preparación como futuro docente especialista en atención a la diversidad, la cual coincidió con el prácticum II. Aquí y en el primer prácticum, pude confirmar (conclusiones de autores estudiados en el proceso elaboración del TFG sumados a mi pequeña experiencia en los prácticum) que aunque se han dado avances en la atención a la diversidad no se ha alcanzado la inclusión educativa que se viene proponiendo desde los años 90. Sin buscar culpables, este trabajo busca ayudar a continuar avanzando hacia la escuela para todos, y lo hace desde el convencimiento que “muchas gente pequeña, en lugares pequeños, haciendo cosas pequeñas, puede cambiar el mundo” (Galeano).

El último objetivo era estudiar la importancia de la educación emocional como herramienta que ayuda a alcanzar la inclusión. Este es el objetivo que viene a justificar la realización de este TFG, por tanto es el que más queda representado en el trabajo y en mi futura preparación o actualización constante que requiere la profesión de docente. Al igual que el 2º objetivo, en este, basta con mirar efectos de la educación emocional para valorar su importancia. Es más, cuando estaba redactando los efectos de la educación emocional (después de ver una presentación en video de Rut Alconada) sentí que los efectos se iban encadenando¹⁴, como si uno fuese consecuencia del anterior, como si cada cosa pequeña (efecto) que logras fuese creciendo y dando origen a otra cosa pequeña que ayuda a hacer la escuela más inclusiva. Sin olvidar, que la educación emocional además previene (resiliencia, autoestima, auto-motivación, asertividad...) muchos males sociales asociados al mal manejo de las emociones.

¹⁴ La educación emocional le ayuda a conocerse a sí mismos, a aceptarse. No se comparan y se quieren más, mejora la convivencia en clase. Aumenta la motivación por aprender y por tanto el rendimiento académico.....

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- AGULLÓ MORERA, M. J.; FILELLA GUIU, G.; GARCÍA NAVARRO, E.; LÓPEZ CASSÁ, É.; BISQUERRA ALZINA, R. (coord.) (2010) *La educación emocional en la práctica*. Barcelona: Horsori-ICE.
- AINSCOW, M. y MILES, S. (2008). Por una educación para todos que sea inclusiva: ¿hacia dónde vamos ahora? *Revista Perspectivas*, 38(1), 17-44.
- AINSCOW, M Y ECHEITA, G. (2010). *La educación inclusiva como derecho*. II Congreso Iberoamericano de Síndrome de Down, celebrado en Granada en mayo de 2010 y titulada Un marco de referencia y pautas de acción para el desarrollo de sistemas de educación incluyentes (en papel).
- ARNAIZ SÁNCHEZ, P. (1996). Las escuelas son para todos. *Revi. Siglo Cero*, 27(2), 2534.
- ARNAIZ SÁNCHEZ, P. (2003). *Educación inclusiva: una escuela para todos*. Málaga: Ediciones Aljibe, S.L.
- ARNÁIZ SÁNCHEZ, P. (2012). Escuelas eficaces e inclusivas: cómo favorecer su desarrollo. *Educatio Siglo XXI*, Vol. 30 nº 1, 25-44.
- BISQUERRA, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis-Wolters kluwer.
- BISQUERRA, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, Vol. 21, nº 1, págs. 7-43.
- BISQUERRA, R y PÉREZ, N. (2007). Las competencias emocionales. *Revista Educación XXI*. 1, pp. 61-82.
- BISQUERRA, R. (2008). *Educación para la ciudadanía y convivencia. El enfoque de la educación emocional*. Barcelona: Praxis- Wolters kluwer.
- BISQUERRA, R; PÉREZ, J.C; GARCÍA, E. (2015) *Inteligencia emocional en educación*. Madrid: Síntesis.

- BISQUERRA, R. (2016). *10 ideas clave. Educación emocional*. Barcelona: Graó.
- DEL BARRIO, V., MORENO, C., Y LÓPEZ, R. (2001). Evaluación de la agresión y la inestabilidad emocional en niños españoles: Su relación con la depresión [Assessment of aggression and emotional instability in Spanish children: its relationship with depression]. *Clínica y Salud*, 12(1), 33-50.
- DUSSAN, C. (2011). Educación inclusiva: un modelo de diversidad humana. *Revista educación y desarrollo social 1*, 139-150.
- ECHEITA, G. (2007). *Educación para la inclusión o educación sin exclusiones*. Madrid: Narcea S.A.
- GONZÁLEZ NORIEGA, M. (2011). *Adaptación educativa a la diversidad*, Centro Universitario Villanueva. Material fotocopiado.
- IBARROLA, B. (2013). *Aprendizaje emocionante. Neurociencia para el aula*. Ediciones SM.
- JIMÉNEZ RUIZ, M. (2015). *Fundamentos psicopedagógicos de la atención a la diversidad*. Universidad de Valladolid. Material fotocopiado.
- LANTIERI, L., GOLEMAN, D. (2009) “*Inteligencia emocional infantil y juvenil*” Madrid: Aguilar.
- OMS (2003). *Caring for children and adolescent with mental disorders: Setting WHO Directions*. Geneve: WHO.
- RENOM, A. (2003). *Educación emocional. Programa para educación primaria*. Barcelona:Praxis- Wolters Kluwer.
- RUIZ-ARANDA, D., CABELLO, R., SALGUERO, J. M., EXTREMERA, N., Y FERNÁNDEZ-BERROCAL, P. (2013). *Programa Intemo. Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes*. Madrid: Pirámide.
- VAÑÓ, A. C., VILORIA, A. R., Y YÁÑEZ, M. S. S. (2010). *Aplicaciones Educativas de la Psicología Positiva*. Alicante: Hispania.

VÁZQUEZ, C. Y HERVÁS, G. (2009). *La ciencia del bienestar. Fundamentos de una psicología positiva*. Madrid: Alianza editorial.

VECINA JIMÉNEZ, M. L. (2006). Emociones positivas. *Revista. Papeles del psicólogo*, 27(1), 9-17.

REFERENCIAS ELECTRÓNICAS

Alconada, R. (2016). Sin emoción no hay educación. II Jornada Educativa, en Arroyo de la Encomienda (Valladolid) el 1 de octubre 2016. Recuperado el 29 de abril de 2017 de <https://www.youtube.com/watch?v=kA2KBofplMQ>.

AMBRONA, T., LÓPEZ PÉREZ, B., Y MÁRQUEZ GONZÁLEZ, M. (2012). Eficacia de un programa de educación emocional breve para incrementar la competencia emocional de niños de educación primaria. *REOP, Revista Española De Orientación y Psicopedagogía*. 23 (1), pp. 39-49. Recuperado el día 16 de mayo de 2017, de <http://www.uned.es/reop/pdfs/2012/23-1%20-%20Ambrona.pdf>.

CASANOVA, M. A. (2 de septiembre de 2015). La educación inclusiva. Un modelo de futuro. Seminario de políticas de educación inclusiva. Lima, Perú: Consejo Nacional de Educación. Recuperado el 3 de ABRIL de 2017, de <http://www.cne.gob.pe/InclusionEducativa/expo/EXP001.pdf>

DEWEY, J. (1899). *La escuela y el progreso social*. Recuperado el 15 abril de 2017, de <http://www.unav.es/gep/Dewey/EscuelaProgresoSocialBILE.html>.

FERNANDEZ-BERROCAL, P. Y EXTREMERA, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de educación*.

GRANERO, F. (2012). Evaluación de un programa de inteligencia emocional dirigido a alumnos de 5 años. Trabajo Fin de Máster. Universidad de la Rioja. Recogido el 16 de mayo de 2017, de http://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/259/Granero_F%C3%A1tima.pdf?sequence=1.

SOUZA BARCELAR, L. (2011). Estudio de las emociones: una perspectiva transversal, en Contribuciones a las Ciencias Sociales. Recogido el 10 de abril de 2017 de www.eumed.net/rev/cccs/16/.