

Proyecto de Educación Emocional para las Tutorías Grupales en la Escuela según el Programa UpToYou

Emotional Education Project for Group Sessions of Tutoring at Schools according to UpToYou Program

José Víctor Orón Semper ¹
Inmaculada Lizasoain Iriso ²

¹ Universidad de Navarra, España

² Universidad Pública de Navarra, Pamplona, España

Se presenta en este trabajo un proyecto de aplicación del programa de educación emocional UpToYou en tres centros educativos de la Comunidad Foral de Navarra durante las sesiones grupales de tutorías. La intervención tiene como objetivo que los alumnos y alumnas crezcan en el conocimiento personal a partir de su realidad emocional para que, una vez conocida su complejidad personal, tomen una postura proactiva para incidir positivamente en sus relaciones interpersonales más cercanas. Para garantizar la calidad de la intervención, se ha llevado a cabo previamente un completo plan de formación de los y las docentes que se están encargando de su aplicación. Antes y después de la intervención, se evaluarán, en los grupos control y en los grupos programa, tanto su experiencia emocional en cuanto a satisfacción de vida, respeto y responsabilidad como sus dinámicas relacionales en torno al agradecimiento y la reconciliación.

Descriptor: Desarrollo de las habilidades; Psicología del niño; Relaciones interpersonales; Bienestar de la infancia.

The paper presents a project consisting of the application of UpToYou emotional education program in three schools of the Autonomous Community of Navarra during the group sessions of tutoring. The goal of the intervention is pupils' growing in their personal knowledge starting from their emotional reality so that, once their personal complexity can be known, they take a proactive stance to positively influence their closest interpersonal relationships. To guarantee the quality of the intervention, a complete formation program has been developed in order to improve the formation of the teachers in charge of the program. Both before and after the intervention, their emotional experience regarding to satisfaction of life, respect and responsibility will be evaluated in control and program groups, as well as their relational dynamics about gratitude and reconciliation.

Keywords: Skill development; Child psychology; Interpersonal relationships; Childhood welfare.

Introducción

Los retos a los que se enfrenta la escuela son cada vez más variados y exigentes. Además de ocuparse de los procesos sistemáticos de enseñanza-aprendizaje, el profesorado debe atender otros muchos aspectos, como la diversidad cognitiva que presenta el alumnado (Gallego, 2015), su variedad intercultural (Esteve, 2003), los conflictos de convivencia que aparecen en el ámbito escolar (Vera, 2008), etc.

Para atender al mismo tiempo a todas estas cuestiones, es necesario desarrollar un nuevo paradigma que aborde el proceso educativo del alumnado desde una perspectiva global, aunando los aspectos más cercanos a la instrucción académica con los de formación ética y emocional.

En este sentido, el programa de educación emocional UpToYou se presenta como una alternativa que no se centra en la adquisición de competencias emocionales, sino que parte de la educación emocional para proponer un modelo educativo innovador que tiene en cuenta los distintos

aspectos de la persona, destacando su singularidad y evitando considerar al alumno o la alumna como un mero producto de un “sistema de calidad”. El programa incide especialmente en la mejora de las relaciones interpersonales, tanto entre docente y discente como entre iguales, por lo que contribuye al crecimiento global de la persona en un clima escolar relajado, favorable a la convivencia, sin rebajar por ello el nivel de exigencia en la instrucción.

El programa UpToYou es el resultado de una exhaustiva investigación, realizada por el primer autor del trabajo en colaboración con investigadores de la Universidad de Reading (Inglaterra) y de la Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla (México) que se sustenta en estudios de neurociencia (Orón Semper, 2014, 2019; Orón Semper & Echarte Alonso, 2017; Orón Semper, Murillo, & Bernacer, 2016), de filosofía (Orón Semper, 2016b, 2017b, 2017a, 2018) y de psicología del desarrollo humano (Akrivou, Orón Semper, & Scalzo, 2018). Además de este trabajo de investigación básica, el programa UpToYou ha desarrollado una serie de materiales formativos de educación emocional que, tras una experiencia piloto dentro de una actividad extraescolar destinada a niños y niñas de segundo curso de educación secundaria (Orón Semper, 2016b, pp. 149-152), están siendo utilizados en diferentes países, como Brasil, Camerún, México y España, para formar en educación emocional tanto a educadores y educadoras como a niños, niñas y jóvenes.

El objetivo del programa es la mejora de la educación mediante el estudio y la divulgación de la educación emocional entendida como integración, es decir, al servicio del crecimiento de la persona. Las emociones no se entienden como meras reacciones a lo que ocurre en el exterior de la persona, sino que expresan su complejidad en una situación concreta, en la que los elementos biológicos se entrecruzan con los subjetivos. De esta forma, las emociones son un punto de partida muy valioso para el autoconocimiento. Además, como las emociones generan tendencia, el programa ayuda a la persona a descubrir los buenos deseos presentes en las emociones, aún en las menos agradables, y a dar pasos concretos para que estos deseos puedan llegar a ser una realidad. Tanto por la investigación como por la práctica, encontramos que el mayor deseo que tienen las personas, y su fuente de crecimiento, es experimentar una relación de encuentro con los demás. Por eso, el programa no hace distinción entre el crecimiento personal y la mejora de las relaciones interpersonales. La experiencia nos dice que, una vez conocida su complejidad interior, el alumno o la alumna se lanza de forma proactiva a incidir positivamente en su mundo cercano de relaciones.

El presente trabajo presenta un proyecto de implementación del programa UpToYou en los niveles de primaria y secundaria en tres centros escolares de la Comunidad Foral de Navarra, que se están llevando a cabo durante las sesiones grupales de tutoría por docentes que han recibido un completo programa de formación en educación emocional.

Método

El programa se está poniendo en práctica con una muestra de 132 alumnos/as en los grupos programa y 137 alumnos/as en los grupos control, de las etapas de primaria y secundaria de tres centros escolares de Navarra.

A lo largo de doce sesiones de una hora de duración, durante las sesiones grupales de tutorías, se han ido presentado las siguientes herramientas emocionales del programa a los grupos programa participantes:

- *Cartilla emocional*, herramienta de aplicación diaria destinada a que el/la niño/a o adolescente descubra su variabilidad emocional y pueda crecer en el autoconocimiento personal.
- *Revisión del día*, herramienta con la que el/la niño/a o adolescente puede evaluar con detalle las dinámicas interiores que ha vivido en un día concreto que considere relevante.
- *El semáforo*, herramienta conducente a que el/la niño/a o adolescente pueda comenzar a conocer sus tendencias interiores.
- *La cadena emocional*, destinada a que el/la niño/a o adolescente pueda analizar los distintos momentos de una experiencia emocional fuerte que haya vivido (acontecimiento, juicio, sentimiento, toma de decisiones y acción).
- *Ruptura de la cadena emocional*, herramienta que permite diseñar alternativas en cada uno de los momentos de la experiencia emocional.
- *Carta desde el corazón*, herramienta que permite entablar diálogos con las demás personas sin utilizar un lenguaje agresivo, de ataque, sino buscando y favoreciendo el encuentro interpersonal.

Las distintas sesiones de tutoría grupal se utilizan para que los niños, las niñas y adolescentes conozcan y puedan autoaplicarse las herramientas descritas. El profesorado encargado de impartir estas sesiones había recibido previamente una formación de 40 horas de teoría en educación emocional según el programa UpToYou. Durante el tiempo de formación, se pedía también a los y las docentes que se autoaplicaran las herramientas descritas arriba con el fin de que logran mejor tanto en su conocimiento personal como en la calidad de sus relaciones interpersonales.

Antes de realizar la intervención, el alumnado, tanto de los grupos participantes en el programa como de los grupos control, tuvo que rellenar los siguientes cuestionarios, que evalúan la experiencia emocional de la persona, así como sus dinámicas relacionales con respecto al agradecimiento y la reconciliación:

- Escala Breve Multidimensional de Satisfacción con la Vida para Estudiantes (Alfaro et al., 2015).
- Respect and responsibility school culture (Likona, 1992)
- Test de agradecimiento (Morgan, Gulliford y Kristjánsson 2017), que evalúa la forma de comprender la gratitud, la experiencia emocional vinculada al agradecimiento y los comportamientos relacionados con el agradecimiento, cuando lo permite la edad del alumnado. En los demás casos, este test se sustituye por un cuestionario para niños de 2 a 11 años, que está en proceso de validación.
- Test de agradecimiento y de reconciliación (Thompson y Synder, 2003), que refleja la tendencia de una persona a perdonarse a sí misma, a otras personas y a perdonar las situaciones que están fuera de control de cualquiera, como las catástrofes, cuando la edad del alumnado lo permite. En los demás casos, este test se sustituye por un cuestionario para niños de 2 a 11 años, que está en proceso de validación.

Una vez finalizada la intervención, tras las doce sesiones de aplicación, el alumnado, tanto de los grupos participantes en el programa como de los grupos control, tendrá que responder de nuevo a los cuestionarios, con el fin de realizar un análisis comparativo de los resultados con los obtenidos antes de comenzar la intervención, comparación que se hará mediante un análisis estadístico multivariante (Uriel Jiménez & Aldás Manzano, 2005).

Resultados

El programa está siendo puesto en marcha durante el presente curso, por lo que todavía no se han podido analizar los resultados. Los resultados de la experiencia piloto realizada en el curso 2014/15 en Tafalla (Navarra) gracias al apoyo de la Fundación Cajanavarra (Orón Semper, 2016b, pp. 149-152) se concretaron en un descenso de la impulsividad en los grupos participantes, mientras que en los grupo control, la impulsividad fue en aumento. Además, los niños/as del programa cambiaron su mentalidad en cuanto a sus relaciones interpersonales de un perfil fijo, conformista con uno o una misma y con su entorno, a una mentalidad incremental, consciente de su capacidad de crecimiento y de generar cambios en sus relaciones con los demás.

En la aplicación del programa que se está llevando a cabo en este momento, se espera observar una mejora en las variables elegidas para evaluar tanto la situación de la persona ante su experiencia emocional como sus dinámicas relacionales con respecto al agradecimiento y la reconciliación. Aunque todavía no se dispone de los resultados definitivos, los tutores y tutoras que están realizando la intervención constatan que los niños y niñas van aprendiendo a situarse ante su realidad emocional de forma cada vez más consciente y activa en cuanto a intervenir en sus relaciones interpersonales más cercanas.

Conclusiones y cuestiones abiertas

Aunque todavía disponemos de resultados parciales de la aplicación del programa, estamos en condiciones de afirmar que el programa educativo UpToYou es un valioso instrumento para ayudar al niño, la niña o joven en el autoconocimiento, partiendo de su realidad emocional, y en la mejora de su mundo cercano de relaciones. Esto le coloca en la mejor disposición posible tanto para un aprendizaje activo y creativo como para una sana convivencia escolar y familiar.

Destacamos, además, que el programa educativo UpToYou no solo ha desarrollado herramientas para trabajar la educación emocional con el alumnado, sino que proporciona un marco pedagógico completo en el que los centros pueden desarrollar su labor educativa, tanto en lo que se refiere a la instrucción académica como en lo referido a aspectos éticos o de convivencia escolar.

En trabajos de investigación futuros, se analizarán los efectos que tiene sobre el alumnado la elección de UpToYou como marco pedagógico general en un centro educativo.

Referencias

- Akrivou, K., Orón Semper, J. V., & Scalzo, G. (2018). *The inter-processual self. Towards a personalist virtue ethics proposal for human agency*. Cambridge: Cambridge Scholars Publishing.
- Alfaro, J., Guzman, G., García, C., Sirlopú, D., Gaudlitz, L., & Oyalden, J. (2015). Propiedades psicométricas de la Escala Breve Multidimensional de Satisfacción con la Vida para Estudiantes (BMSLSS) en población infantil chilena (10-12 años). *Universitas Psychologica*, 14(1), 29-42.
- Esteve, J. M. (2003). *La formación del profesorado para una educación intercultural*, *Bordón*, 56 (1), 95-115

- García, F., & Musiti, G. (2014). *AF-5. Autoconcepto Forma 5*. Madrid: Ediciones TEA.
- Gallego, C. (2015). Conceptualización y evolución de la atención a la diversidad. En J.M. Fernández Batanero. *Atención a la diversidad en el aula de educación infantil*. Madrid: Paraninfo.
- Likona, T. (1992). *Educating for Character: How our schools can teach respect and responsibility*. New York: Bantam.
- Morgan, B., Guilliford, L. and Kristjánsson, K. (2017). A new approach to measuring moral virtues: The Multi-Component Gratitude Measure. *Personality and Individual Differences* 107 (2017) 179-189
- Orón Semper, J. V. (2014). Toward a new conception of habit and self-control in adolescent maturation. *Frontiers in human neuroscience*, 8 (525), 1-2
- Orón Semper, J. V. (2016a). La educación emocional del adolescente entendida como integración de acuerdo con la maduración neuropsicológica. En J. L. Soler, L. Aparicio, O. Díaz, E. Escolano, & A. Rodríguez (Eds.), *Inteligencia emocional y bienestar II* (pp. 124-239). Zaragoza: Ediciones Universidad San Jorge.
- Orón Semper, J. V. (2016b). Nueva propuesta de educación emocional en clave de integración y al servicio del crecimiento. *Metafísica y persona. Filosofía, conocimiento y vida*, 16, 91-152.
- Orón Semper, J. V. (2016c). Virtud como comportamiento ideal o como dinámica interior. *Estudios filosóficos Polianos*, 3, 22-28
- Orón Semper, J. V. (2017a). Construcción de la cosmovisión inspirada en la teoría del conocimiento de Leonardo Polo. *Perspectivas del conocimiento. Cuadernos del pensamiento español*, 66, 133-151
- Orón Semper, J. V. (2017b). El acto global-personal. *Colloquia*, 4, 23-44
- Orón Semper, J. V. (2017c). *La integración personal en el adolescente (Tesis doctoral)*. Universidad de Navarra
- Orón Semper, J. V. (2018). Implicaciones educativas de la relación entre acto de ser y esencia. *Miscelánea Poliana. Revista de prepublicaciones del Instituto de Estudios Filosóficos Leonardo Polo*, 60, 79-90.
- Orón Semper, J. V. (2019). *Neuropsicología de las emociones*. Madrid: Pirámide.
- Orón Semper, J. V., & Echarte Alonso, L. E. (2017). Consideraciones sobre el intervalo de vulnerabilidad en la adolescencia. *Cuadernos de Bioética*, 28(1), 13-27.
- Orón Semper, J. V., Murillo, J. I., & Bernacer, J. (2016). Adolescent emotional maturation through divergent models of brain organization. *Frontiers in Psychology*, 7(1263), 1-12.
- Thompson, L. Y., & Snyder, C. R. (2013). Measuring forgiveness. In Shane J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 301-312). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Uriel Jiménez, E., & Aldás Manzano, J. (2005). *Análisis multivariante aplicado*. Madrid: Thomson-Paraninfo.
- Vera, J. (2008). *Diversidad, convivencia y educación desde el conflicto*. Madrid: Fundación Santa María.