

INVESTIGACIÓN

Recibido: 21/07/2016 --- Aceptado: 11/12/2016 --- Publicado: 15/06/2017

EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA UNIVERSIDAD: PROPUESTA DE ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES Y PERSONALES

Emotional education in the university: proposed activities for development of the social and personal abilities

José Gabriel Mira Agulló¹: Universidad Católica San Antonio de Murcia. España.
jgmira@ucam.edu

María Concepción Parra Meroño: Universidad Católica San Antonio de Murcia. España.

mcparra@ucam.edu

Miguel Ángel Beltrán Bueno: Universidad Católica San Antonio de Murcia. España.
mabeltran@ucam.edu

RESUMEN

La educación emocional es en sí misma una innovación educativa, que surge de la necesidad de satisfacer las necesidades sociales que no son atendidas por la educación, con las materias docentes o académicas ordinarias. Ante la carencia observada en la práctica docente, en este trabajo se proponen una serie de actividades que contribuyen al desarrollo y refuerzo de la Inteligencia emocional para mejorar la formación integral del alumno. Para ello, se diseñan y programan un conjunto de actividades que permiten completar la formación del alumno, mejorando su competencia emocional, desarrollando habilidades sociales que proporcionarán una mejor inserción laboral.

PALABRAS CLAVE

Inteligencia emocional - habilidades sociales - innovación educativa - aprendizaje cooperativo

ABSTRACT

¹José Gabriel Mira Agulló: Graduado en Administración y Dirección de empresas. Es profesor de Comercio Internacional y Administración y Finanzas. Sus líneas de investigación son la comunicación empresarial y las habilidades sociales.
jgmira@ucam.edu

Emotional education is itself an educational innovation, which arises from the need to meet social needs that are not met by education, with ordinary teachers or academic subjects. In the absence observed in teaching practice, in this work a series of activities that contribute to the development and reinforcement of emotional intelligence are exposed in order to improve student comprehensive training. To this end, we design and program a set of activities that allow the student to complete the training, improving their emotional competence, developing social abilities that provide better employment.

KEYWORDS

Emotional intelligence - social abilities - Educational Innovation - cooperative learning

EDUCAÇÃO EMOCIONAL NA UNIVERSIDADE: PROPOSTA DE ATIVIDADES PARA O DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES SOCIAIS E PESSOAIS

RESUMO

A educação emocional é em si mesma uma inovação educativa, que surge da necessidade de satisfazer as necessidades sociais que não são atendidas pela educação, com as matérias docentes ou acadêmicas ordinárias. Diante da carência observada na prática docente, neste trabalho se propõem umas serie de atividades que contribuem ao desenvolvimento e reforço da Inteligência Emocional para melhorar a formação integral do aluno. Para isso, se desenham e programam um conjunto de atividades que permitem completar a formação do aluno, melhorando sua competência emocional, desenvolvendo habilidades sociais que proporcionaram uma melhor inserção laboral.

PALAVRAS CHAVE

Inteligência Emocional - Habilidades sociais - Inovação educativa - Aprendizagem cooperativa

PARA CITAR EL ARTÍCULO

| |
|---|
| Mira Agulló, J. G.; Parra Meroño, M. C. y Beltrán Bueno, M. A. (2017). Educación emocional en la universidad: propuesta de actividades para el desarrollo de habilidades sociales y personales [Emotional education in the university: proposed activities for devopment of the social and personal abilities]. <i>Vivat Academia, revista de comunicación</i> , 139, 01-17. doi: Recuperado de |
|---|

1. INTRODUCCIÓN

El comportamiento errático de algunos alumnos, poco o nada implicados en las actividades y en la participación en clase; la tensión, a veces palpable, en sus relaciones y contactos personales; la creación de grupos informales en el aula donde los individuos se unen a sus iguales y se percibe, en el ambiente, un enfrentamiento y separación entre grupos; la imposibilidad de los profesores en conseguir la implicación de algunos alumnos en las actividades diarias; la impotencia y frustración sentida en los profesores ante la actitud de los alumnos en clase, etc., son en resumen algunas de las causas para la implantación, el fomento y el desarrollo de la Inteligencia Emocional en el aula, que conlleve a una mejora en la educación académica y social de los alumnos, es decir, para provocar la mejora integral en su formación y su personalidad, y así contribuir a mejorar el bienestar del individuo y de la sociedad en su conjunto.

La educación emocional es en sí una innovación educativa, que surge de la necesidad de satisfacer las necesidades sociales que no son atendidas por la educación, con las materias docentes o académicas ordinarias. Toda la base sobre la que se fundamenta, se apoya en las emociones, las teorías sobre las emociones, la teoría sobre las inteligencias múltiples, la inteligencia emocional, la psicología en la educación, las habilidades sociales, el bienestar del individuo, etc.

Los aspectos que se deben potenciar mediante el desarrollo de la Inteligencia Emocional en el aula, son la mejora de la autoestima, de las habilidades sociales, el aumento de bienestar en la vida, la eliminación de comportamientos disruptivos, la falta de asertividad, la desesperanza, la falta de motivación, etc. En otras palabras, el desarrollo de las competencias emocionales incluirá aspectos como conciencia y regulación emocional, autogestión, inteligencia emocional (intrapersonal e interpersonal) y habilidades para consecución del bienestar.

Para lograr desarrollar la Inteligencia emocional se pueden utilizar diversas fórmulas, entre ellas, el aprendizaje cooperativo. Para ello, se diseñan una serie de actividades que permitan lograr los objetivos propuestos, que se detallan en el siguiente epígrafe de este trabajo.

1.1. Inteligencia emocional

El concepto de Inteligencia Emocional (IE) apareció por primera vez en 1990 en un artículo publicado por Salovey y Mayer, pero fue Daniel Goleman (1996) con su libro *Inteligencia Emocional*, quien transformó estas dos palabras en un término de moda. La tesis primordial de Goleman es que se necesita una nueva visión del estudio de la inteligencia humana, más allá de los aspectos cognitivos e intelectuales, que resalte la importancia del uso y la gestión del mundo emocional y social, para comprender el curso de la vida de las personas. Por ello, Goleman afirmó que existen habilidades más importantes que la inteligencia académica, a la hora de alcanzar un mayor bienestar laboral, personal, académico y social. Esta idea tuvo una gran resonancia en la opinión pública en su época y, a juicio de autores como Extremera y Fernández-Berrocal (2004), parte de la aceptación social que se produjo y de la popularidad que alcanzó el término, se debió principalmente a tres factores:

1. El cansancio provocado por la sobrevaloración del Cociente Intelectual (CI) a lo largo de todo el siglo XX, ya que éste había sido el indicador más utilizado para la selección de personal y recursos humanos, y a todas luces no era

significativo de éxito en la catalogación y desempeño futuro de los trabajadores.

2. El desapego que presenta la sociedad ante las personas que poseen un alto nivel intelectual, pero que carecen de habilidades sociales y emocionales.
3. El mal uso que se hizo en el ámbito educativo de los resultados en los test y evaluaciones de CI, que pocas veces pronostican el éxito real que los alumnos tendrán una vez incorporados al mundo laboral, y que tampoco ayudan a predecir el bienestar y la felicidad a lo largo de sus vidas.

Aunque hay controversia entre la mayoría de autores, ya que discrepan en las habilidades que debe poseer una persona emocionalmente inteligente, todos están de acuerdo en que estos componentes de tipo emocional, le hacen más fácil y feliz su vida (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004). Y por ello, el fomento de la IE ayudaría a potenciar las relaciones con nuestros hijos, ayudaría a mejorar nuestro trabajo o tendrían efectos beneficiosos en el contexto educativo, entre otros.

En este punto, y según Schvarstein (2003), sería justo notar que el término Inteligencia Emocional (IE) fue precedido por su antecesor, la Inteligencia Social (IS), término acuñado por Thorndike en 1920, y que hacía referencia a la habilidad de entender mejor a los hombres y a las mujeres, a los niños y las niñas, para actuar con sabiduría en las relaciones humanas. Significa, el autor, que la palabra inteligencia a secas, ha estado asociada tradicionalmente a la capacidad de la persona para resolver problemas haciendo uso del razonamiento lógico. También que el coeficiente intelectual (CI), uno de los indicadores con que se ha medido esta inteligencia, ha surgido, además, en contextos educativos y por ello está fuertemente ligado a las habilidades de una persona para desempeñarse eficazmente en tales contextos. Esta concepción racionalista y unicista ha sido criticada por varios autores, que proponen, una visión más amplia de la inteligencia asociada al desempeño humano. Entre los exponentes más difundidos de esta posición, según el autor, tenemos a Howard Gardner quien postuló en el año 1983 la existencia de inteligencias múltiples, clasificándolas en física/kinestésica, musical/rítmica, espacial/visual, interpersonal, extrapersonal, naturalista, matemática/lógica; verbal/lingüística y existencial (Schvarstein, 2003).

Expone, Schvarstein (2003), siguiendo a Gardner, que no hay que considerar a las inteligencias múltiples como sustitutivas unas de otras, sino como complementarias. La inteligencia social se dirige a la comprensión de las necesidades sociales de los otros, es una competencia crítica para mejorar el clima relacional y para incidir positivamente en el desarrollo social de los contextos específicos (laboral, organizacional, educacional, etc.) y con ello se puede atacar las secuelas socialmente trágicas, el individualismo a ultranza, el ganar a costa de otro, la exclusión social, la exclusión de los perdedores, etc.

Se hacen eco, así mismo, Extremera y Fernández-Berrocal (2004) en que la falta de IE provoca o facilita la aparición en y entre los estudiantes, de ciertas carencias. Y estas se manifiestan en cuatro áreas fundamentales según los autores. De forma resumida, los problemas del contexto educativo asociados a bajos niveles de IE son:

1. Déficit en los niveles de bienestar y ajuste psicológico del alumnado.
2. Disminución en la cantidad y calidad de las relaciones interpersonales.
3. Descenso del rendimiento académico.

4. Aparición de conductas disruptivas y consumo de sustancias adictivas.

Extremera y Fernández-Berrocal (2004) recogen evidencias de que los alumnos emocionalmente inteligentes, como norma general, poseen mejores niveles de ajuste psicológico y bienestar emocional, presentan una mayor calidad y cantidad de redes interpersonales y de apoyo social, son menos propensos a realizar comportamientos disruptivos, agresivos o violentos; pueden llegar a obtener un mayor rendimiento escolar al enfrentarse a las situaciones de estrés con mayor facilidad y consumen menor cantidad de sustancias adictivas (p.ej. tabaco, alcohol, etc.). Y por ello, recomiendan que el fomento de la IE en clase, es una pieza clave para mejorar las estrategias de intervención psicopedagógica y, de ahí, la importancia de desarrollar habilidades emocionales en el aula. Afirman que, si queremos formar un individuo pleno y preparado para la sociedad del futuro, es ineludible educar a nuestros alumnos e hijos en el mundo afectivo y emocional, no solo de un modo individual sino integrando la IE dentro de un marco más amplio, junto con otros aspectos personales y sociales que también están relacionados con el éxito en el contexto educativo, como son las habilidades cognitivas y prácticas, el apoyo familiar, la motivación, las expectativas, etc. Por ello, consideran que la IE es una dimensión que debe tenerse más en cuenta dentro del amplio abanico de variables que afectan o modulan el éxito de una persona y, con ello, el contexto escolar es el lugar idóneo para fomentar estas habilidades que contribuirán de forma positiva al bienestar personal y social del alumno.

En esta línea, Fernández, Palomero y Teruel (2009) propugnan que el objetivo prioritario y fundamental de la educación es conseguir un desarrollo integral, armónico y equilibrado de la personalidad de los niños, adolescentes y jóvenes, con lo que su implantación, ya en edades escolares, es una necesidad ineludible, y hacen suya la máxima, expresada por otros autores, de que la escuela además de enseñar a pensar debe enseñar a sentir.

1.2. Aprendizaje cooperativo y educación universitaria

Con la creación del nuevo Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) para conseguir la convergencia europea, se produce un cambio de paradigma del proceso de enseñanza-aprendizaje que provoca modificaciones en los planteamientos metodológicos clásicos en la educación superior. Según De Miguel (2005) se debe delimitar los procedimientos de ese proceso para promover un cambio metodológico, donde se pase de una enseñanza basada en la actividad del profesor a otra orientada hacia el aprendizaje del alumno, es decir se deben diseñar las actividades y experiencias que se deben realizar para alcanzar las competencias como resultados de su proceso de aprendizaje.

Para ello, propone De Miguel (2005) que en el proceso se deben delimitar tres cuestiones básicas:

1. ¿Qué pretendemos que aprendan los alumnos? (competencias establecidas)
2. ¿Cuáles son las modalidades y metodologías más adecuadas para que el alumno pueda adquirir esos aprendizajes?
3. ¿Con qué criterios y procedimientos se va a comprobar si el alumno los ha adquirido finalmente?

Es decir, conseguir que la planificación de los escenarios metodológicos que se elijan, conduzcan de manera eficaz a las metas que se proponen.

Jurado (2009) va más allá, y propugna que los objetivos a alcanzar en el aula son: facilitar el sentimiento de libre expresión potenciando las capacidades comunicativas del alumno y del grupo; favorecer en el alumnado el desarrollo de habilidades de comunicación; colaborar en la planificación y realización de actividades de grupo, valorar el propio esfuerzo y la constancia e identificar y controlar las emociones. Los elementos que configuran la planificación metodológica, según De Miguel (2005) serían: la definición de las competencias a alcanzar, las modalidades organizativas o escenarios en los que se van a llevar a cabo los procesos de enseñanza-aprendizaje, los métodos de trabajo que se desarrollarán en cada uno de esos escenarios y los procedimientos de evaluación que se utilizarán para verificar la adquisición de las metas u objetivos propuestos.

De Miguel (2005) distingue distintos tipos de características subyacentes a la competencia: motivos, rasgos de la personalidad, autoconcepto, conocimiento y habilidad, y son las últimas (los conocimientos y las habilidades) las más fáciles y visibles de identificar, mientras que las tres primeras (motivos, rasgos y autoconcepto) son los menos visibles, más profundos y centrados en la personalidad, y es sobre éstos sobre los que hay que influir con la IE para aumentar la aptitud, la actitud y el rendimiento.

Además, las actuaciones están influenciadas por el tiempo, actuaciones que fueron apropiadas en un tiempo determinado, pueden haber dejado de ser operativas hoy, además están influenciadas por el contexto en el que se desarrollan y por el entorno económico, académico o profesional propio.

Añade que la competencia que no se pone en práctica en la realidad, es decir no es perceptible, es como si no se tuviera. Solo existe la competencia si se vincula a un objeto o una situación, por ello hay que favorecer el crecimiento continuo de las características subyacentes a sus competencias y para ello colocaremos al estudiante ante diversas situaciones de estudio y trabajo, similares a las que puede encontrar en la práctica de su profesión o desempeño.

El aprendizaje cooperativo, según apuntan Parra y Peña (2012), es una metodología que posibilita el aprendizaje basado en competencias, ya que es una metodología activa que implica una mayor participación de los estudiantes. Y si se suma a ello que los cambios sociales se suceden vertiginosamente (Guil, Gil-Olarte, Mestre y Núñez, 2006), se necesita aumentar la capacidad de adaptación y la propia flexibilización de los sujetos para hacer frente a las nuevas necesidades que van surgiendo. Por lo que, lo realmente válido es la capacidad de no dejarnos llevar por estados emocionales y poner la emoción al servicio de la razón, lo que conlleva a un desarrollo de la IE para el ajuste correcto de los jóvenes.

En la formación de los alumnos se debe contemplar el desarrollo de clústeres o grupos competencias, en los que se establezcan las correspondientes relaciones entre conocimientos, habilidades, motivos, actitudes o valores y, a través de ellas, reflejar las actuaciones claves para el desarrollo de la actividad profesional, ya que es ella la que nos demandará el despliegue de determinadas competencias. Por ello y siguiendo a Colom y Froufe (1999) y De Miguel (2005), el papel del profesor es una pieza clave, ya que debe gestionar bien las actividades y métodos de enseñanza para

conseguir la implicación del alumno y se deben tomar las actuaciones profesionales como punto de arranque, para desarrollar la formación como un todo, en el que tendrán cabida los conocimientos, habilidades, las actitudes y los valores, evitando la amenaza constante a la que se ven sometidos los alumnos de nuevos conocimientos, que no comprenden y por tanto dejan de aprender y asimilar y conseguir el fin último que es la implicación del alumno.

Parra y Peña (2012) justifican que para la adquisición de esta formación integral se debe acudir a diferentes métodos y modalidades de enseñanza, como son la lección, la resolución de problemas, el estudio de casos, el método de proyectos, el aprendizaje cooperativo, etc., ya que la combinación de estos métodos facilitan el desarrollo de actitudes, valores y la acción tutorial del profesor, y además facilitan la participación activa del alumno en experiencias de desarrollo positivas. Por lo tanto y a modo de resumen, la participación del estudiante en estas actividades (reuniones) debe posibilitar el debate sobre distintos temas, que le impliquen en proyectos (científicos y sociales) para desarrollar correctamente lo aprendido y siempre favorecido por los mismos profesores y desde la misma institución, así se fomentará al participación en actividades, de carácter formal e informal, que le inciten a colaborar y cooperar con otros compañeros de modo que se refuerce su responsabilidad social ante el grupo.

2. OBJETIVOS

El objetivo general que se pretende con este proyecto es el desarrollo y reforzamiento de la IE en el aula con el objeto de mejorar la formación integral del alumno. Es decir, favorecer, desarrollar y contribuir a la correcta adquisición de la competencia emocional del alumnado que le permita integrarse con éxito en el mundo laboral con las suficientes habilidades emocionales y sociales.

Este objetivo se alcanzará a través del diseño, programación y puesta a punto de un conjunto de actividades, cuyo fin será completar la formación personal del alumno, es decir, que con las actividades propuestas en el aula, los alumnos puedan adquirir la correcta y suficiente competencia emocional, a través de una adecuada educación emocional, y así contribuir a su bienestar en particular y de la sociedad en general desarrollando habilidades sociales. Para la consecución del objetivo general se plantean los siguientes objetivos específicos: Reconocer e identificar la conciencia emocional; Adquirir y reforzar la regulación emocional; Desarrollar la autonomía personal; Desarrollar la inteligencia interpersonal; Desarrollar y reforzar las habilidades de vida y bienestar

3. METODOLOGÍA

El proceso de enseñanza-aprendizaje implica el establecimiento de fases o etapas con una secuenciación temporal y lógica (De Miguel, 2005), basándose en su finalidad, psicológica y contextual. Además esta metodología debe ser activa y participativa (Jurado, 2009) para que lleve a la reflexión y a la comunicación entre los participantes. Por ello la actividad didáctica debe ser coherente con los objetivos que se plantean y debe tener intenciones totalmente explícitas, definiendo las

competencias que el estudiante debe adquirir y/o desarrollar durante el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Tal y como acentúan Fernández y Extremera (2002) hay una imperiosa necesidad de sensibilizar a los educadores en la importancia de la educación en emociones y los beneficios personales y sociales que conlleva, y así proponen la enseñanza de las emociones a través de la práctica, el entrenamiento y su perfeccionamiento, lo cual marcará las relaciones socio-afectivas y encauzará el desarrollo emocional de los alumnos. Para ello, se tomará la clasificación de los métodos didácticos realizada por De Miguel (2005), para la definición de las actividades propuestas en este trabajo, y que el autor distingue en tres bloques:

1. El Enfoque didáctico para la individualización, con propuestas didácticas como: la enseñanza programada, la enseñanza modular, el aprendizaje autodirigido, la investigación y la tutoría académica.
2. El enfoque de la socialización didáctica, con propuestas didácticas como: la lección tradicional o logocéntrica, el método del caso, el método del incidente, la enseñanza por centro de interés, el seminario, la tutoría entre iguales, el grupo pequeño de trabajo y la metodología de aprendizaje cooperativo.
3. El enfoque globalizado, con propuestas didácticas como: los proyectos y la resolución de problemas.

Para mejorar las habilidades sociales (HHSS) del alumno, que conlleve a una regulación correcta de su IE y su IS, en todo lo que implica en cuanto a convivencia, formación y desarrollo de la personalidad, se propone realizar en el aula y durante todo el curso académico, diversas actividades que permitan el desarrollo emocional de los alumnos y su mejor integración y desarrollo en el contexto académico en particular y relacional en general (Parra y Peña, 2012).

Las actividades programadas para fortalecer la competencia emocional van a estar basadas en las características que Bisquerra (2003) identifica en esa competencia y que son: la conciencia emocional, la regulación emocional, la autonomía personal y la inteligencia interpersonal. Y las modalidades organizativas de enseñanza que se van a aplicar en la ejecución de las actividades son: la clase teórica, los seminarios o talleres, las clases prácticas, las tutorías, el trabajo en grupo y el trabajo autónomo.

La clase teórica se utilizará para la exposición por parte del profesor de algunos contenidos; además las exposiciones en clase por parte de los alumnos, en la actividad correspondiente, también se consideran clase teórica pues se pretende que sirvan para transmisión de conocimientos elaborados por ellos y experiencias propias, ya que la exposición teórica, además de utilizarse para exponer contenidos básicos (narraciones, historias de casos, resultados, etc.) se utiliza para explicar la relación entre fenómenos (generación de hipótesis, pasos en una explicación, comparación y evaluación de teorías, resolución de problemas, etc.), efectuar demostraciones (discusiones de tesis y opiniones, etc.) y presentación de experiencias (experimentos, presentación de evidencias, relato de experiencias, etc.).

Con ella se posibilitará que el alumno pierda la timidez a enfrentarse a un público, le facilitará el uso del lenguaje oral y no verbal, etc. y como afirma Aebli (2002) en referencia a la comunicación verbal, narrar es un modo principal de encontrarse, no solo se conoce el relato sino a también a la persona que lo ha contado, ya que el narrador no solo expone ideas y conocimientos sino que transmite así mismo sentimientos y estados de ánimo.

Los seminarios o talleres consistirán en aquellas actividades en las que se construye el conocimiento a través de la interacción y la actividad de todos los estudiantes. Mediante la utilización de esta modalidad educativa se facilitará el debate, la reflexión, el intercambio y la discusión sobre un tema específico, por lo tanto se utiliza como estrategia de apoyo y con ellos, no solo se transmite conocimientos en sí, sino que también transmite pensamientos, se adaptan a cualquier área de conocimiento y además, y no menos importante, tienden a distribuir e igualar todos los conocimientos a todos los participantes (Davini, 2008). Además el papel de estudiante en esta modalidad de enseñanza es tremendamente activo (Riera, Giné y Castelló, 2003).

Las clases prácticas se utilizarán por parte del profesor para mostrar o explicar a los alumnos cómo deben de actuar. Éstas se podrán realizar en el aula o fuera de ella, según el tipo de actividad que se programe y la conveniencia que estime el profesor para la elección del lugar de realización.

Las tutorías serán utilizadas por el profesor para atender de forma personalizada a los estudiantes a lo largo de la realización de las distintas actividades. Álvarez (2008) dice que el profesorado tiene ante sí nuevos retos, los cuales concreta en: debe afrontar la diversidad del alumnado, debe acompañarle en los procesos de aprendizaje y facilitarle un desarrollo integral que le prepare para la vida. "Las tutorías son un observatorio preferente que aporta información privilegiada y le pone en situación de poder participar en las tomas de decisiones curriculares" (Álvarez, 2008, p. 75).

El trabajo en grupo se utilizará para hacer que los estudiantes aprendan entre ellos, y crear y potenciar la formación de grupo. Lobato (1997) plantea el aprendizaje cooperativo, en la organización del trabajo en el aula, con un enfoque interactivo, según el cual los alumnos aprenden unos de otros, de su profesor y del entorno. Donde los incentivos no son individuales sino grupales, y el éxito de cada uno depende del conjunto de sus compañeros. Los componentes de este trabajo cooperativo, según Johnson, Jonhson y Holubec (1999), son: La interdependencia positiva (se percibe el vínculo entre los componentes), la responsabilidad individual (cada alumno responde de su aprendizaje y del de sus compañeros), la interacción cara a cara (están continuamente interaccionando los componentes), las habilidades inherentes a pequeños grupos (el alumno debe desarrollar habilidades sociales básicas para el trabajo en grupo) y la evaluación de los resultados y el proceso (el grupo evalúa el trabajo en grupo).

Y por último, el trabajo autónomo se utilizará para desarrollar la capacidad de autoaprendizaje del alumno independientemente. Donde cada alumno impone su propio ritmo de aprendizaje y se responsabiliza de su organización del trabajo. Sin embargo, hace hincapié también Rué (2009) en que para un correcto aprendizaje autónomo, las experiencias docentes que el profesor sea capaz de implementar e impulsar en cada ámbito, tendrán correspondencia en el logro de los alumnos, así si se desea tener los mejores estudiantes, tal vez se tenga que implementar los mejores procesos de enseñanza.

4. DISCUSIÓN

En este epígrafe se describen las actividades propuestas para lograr los objetivos propuestos. Estas actividades permitirán desarrollar la Inteligencia Emocional en el alumnado. Además, las actividades diseñadas son aplicables a cualquier materia dado que las competencias a desarrollar no son competencias específicas vinculadas a materias concretas, sino que se trata de competencias transversales que se pueden adquirir por un estudiante medio de cualquier titulación universitaria.

Con el desarrollo de las actividades se seguirán las indicaciones de Extremera y Fernández (2004), los cuales proponen un modelo en el cual se pide a los individuos que se identifiquen con las tres demandas generales que hace la sociedad a todos sus miembros, por un lado en cuanto a su capacidad de funcionar de modo competente y autónomo como individuo, por otro la capacidad de interactuar adecuadamente con los otros y por último la capacidad para asegurar la cohesión social del grupo.

Las actividades que se propondrán seguidamente para la mejora de la Inteligencia Emocional, se realizarán a través del desarrollo y potenciación de las habilidades sociales (HHSS) de los alumnos. Se basan en los aspectos o características que los expertos consideran que forman parte de la Inteligencia Emocional, que son la conciencia emocional, la regulación emocional, la autonomía personal y la inteligencia interpersonal.

4.1. Actividad de Autoconciencia Emocional

Antes del inicio de las actividades se propondrá a los alumnos que realicen un acto de autoconciencia y valoración, y que se definan en distintos aspectos, tanto personales como sociales (autoconcepto, empatía, bienestar con uno mismo y con la sociedad, actitud ante el estudio, actitud ante voluntariado social, etc.) con el objeto de realizar esta misma actividad al finalizar el curso académico, después de haber realizado las actividades propuestas, y que ellos mismos sean conscientes de si se han producido cambios apreciables en su conducta y comportamiento, qué tipo de cambios han sido y si estos cambios han ido reforzando la positividad o más bien al contrario, y además se planteará la discusión de sus percepciones personales hacia ellos mismos en grupo, y conseguir así que capten la apreciación objetiva que tienen los demás sobre ellos.

Para el desarrollo de esta característica, se plantea una primera actividad (**Actividad 1**) que servirá de punto de partida al resto de actividades a realizar durante el curso académico, tal como se ha apuntado anteriormente, y en la que se pide a los alumnos que se definan socialmente ellos mismos, realizando un examen de autoconciencia en la que se les dará las pautas sobre los conceptos a los que deben prestar atención en esta actividad, por ejemplo ¿Soy consciente de mis emociones? ¿Sé identificar correctamente mis emociones? ¿Sé controlar y regular mis propias emociones? ¿Qué actitud tengo ante la vida? ¿Cómo me veo personalmente? ¿Cómo me relaciono con los demás? ¿Entiendo y respeto las posturas de los demás en general? ¿Sé lo que quiero? ¿Sé afrontar conflictos? ¿Sé escuchar?, etc. y que servirá de base para comparar, al final de la realización de las actividades propuestas durante el curso, mediante la repetición de dicha actividad, si se han producido cambios en las actitudes y comportamientos de los alumnos y comprobar con ello la efectividad de las actividades realizadas y cómo hay que mejorarlas para que sean más efectivas en futuras aplicaciones.

4.2. Actividades de reforzamiento de la conciencia emocional

Siguiendo a Bisquerra (2003), definiremos la conciencia emocional, como la capacidad del individuo de tomar conciencia de sus propias emociones, es decir percibir claramente los sentimientos propios y emociones, poder identificarlos y etiquetarlos adecuadamente; y la comprensión de las emociones de los demás, en definitiva saber implicarse empáticamente en la emociones de los demás.

En esta actividad (**Actividad 2**) se propondrá a los alumnos la búsqueda y definición de conceptos relacionados con los sentimientos, con el objetivo de que se produzca una homogeneización de los conceptos y un conocimiento claro, por parte de todos, de la significación de esos conceptos que catalogamos como sentimientos, como por ejemplo alegría, ira, pesadumbre, desesperanza, rabia, bienestar, etc. Con todos los conceptos apuntados durante la sesión, se realizará una lista consensuada de términos, con sus definiciones, aceptadas por todos los intervinientes en el juego y que será facilitada a todos, con el fin de que como segunda parte de esta práctica, manifiesten que sentimientos han sentido de los enumerados y, si no tienen inconveniente, los asocien con circunstancias vividas por ellos mismos. La lista será elaborada por todos los alumnos, en grupos de 4 ó 5, y después expuesta en clase con el fin de homogeneizar los significados y que para las posteriores actividades a realizar, su utilización no cause errores en la interpretación.

La primera fase de la actividad, tal como hemos apuntado, consistirá en la búsqueda de los términos y su definición, se realizará en clase, en grupos y posteriormente se realizará un pequeño debate para consensuar los términos elegidos y su definición. La segunda fase de la actividad será a nivel individual y se realizará en casa, para posterior entrega al profesor que actuará como depositario y se podrá plantear, con la autorización de los alumnos, la realización de un debate en grupo de algunas de las circunstancias apuntadas por los alumnos como causantes de emociones.

Sería conveniente, en este caso, que los alumnos expusieran casos personales en esta fase de la actividad, en la que se aplicarían, en todo caso, los términos que previamente se han aceptado entre todos, aunque en caso necesario se puede permitir que los ejemplos puestos o propuestos, de cada sentimiento, sean ficticios, con el fin de evitar la falta de participación de los alumnos (por vergüenza o timidez), y que al final de esta actividad la asimilación de todos los conceptos utilizados y aplicados a las situaciones sea totalmente la correcta y aceptada unánimemente.

4.3. Actividades de reforzamiento de la regulación emocional

Se define la regulación emocional (Bisquerra, 2003) como la capacidad de regular las propias emociones de la forma adecuada, o sea, tomar conciencia de ellas, expresarlas adecuadamente, regularlas correctamente y afrontarlas hábilmente y tener capacidad para autogenerar emociones positivas.

Esta actividad (**Actividad 3**) sería una continuidad de las actividades realizadas en primer lugar, una vez ya se han comprendido los términos aceptados. Con ella se pretende realizar un grupo de discusión general sobre temas de actualidad que puedan suscitar la controversia y la discusión, con las distintas opiniones de los alumnos. Los temas de discusión elegidos para esta actividad podrán ser propuestos

por el profesor o por los alumnos, siempre serán temas que sean susceptibles de causar el conflicto o la discusión entre ellos, con el objetivo de que exista debate, pero con la finalidad de que siempre se intentará y se encauzará éste a que finalmente se acepten posiciones contrarias o se respeten otras opciones, sin llegar a un conflicto total. Para esta actividad se elegirán temas que se perciban problemáticos para los alumnos y en los que se considere que la discusión, defensa y ataque de posturas, provoque la suficiente implicación por parte de todos y mediante un moderador, que podrá ser el propio profesor o un alumno, llegar a que las discusiones planteadas sean llevadas de forma educada y sin violencia, ni agresividad, por parte de ningún participante, por citar algunos ejemplos de debates se podría plantear el aborto, la eutanasia, temas de índole político, sobre inmigración o racismo, sexo, etc. Estos temas planteados pueden parecer muy generales o difusos en principio, pero a buen seguro que se verán mayormente definidos cuando el profesor conoce al grupo y plantee temas que provoquen la discusión, aquellos en los que su sensibilidad se sienta fuertemente amenazada o contrariada.

Con esta actividad se pretende que los alumnos puedan alcanzar un nivel de discusión que nunca llegue a la ruptura del diálogo o al insulto, que aunque no se compartan opiniones, el cauce de discusión sea respetuoso, comprendido o ignorado, pero nunca con muestras de agresividad por parte, ni entre ellos.

Para esta actividad se estima que debe de existir un moderador que marque las reglas del juego y que intente; en todo momento, encauzar la discusión por la línea de la tolerancia y el respeto. El moderador, en la primera discusión planteada, será el profesor y en las sucesivas podrá dejar el puesto a otro alumno, en caso de considerarlo conveniente, pues esa actividad de moderador también puede ser susceptible de una situación de estrés que será beneficiosa para los participantes. Después de la realización de cada sesión, sería conveniente que los alumnos realizaran un comentario por escrito, que se entregará al profesor, donde manifiesten las sensaciones experimentadas personalmente durante las discusiones, y con respecto a las opiniones y actitudes vertidas por el resto de compañeros.

También se podrá planear la realización de una visita a alguna institución de carácter social o humanitario, con el fin de poner a los alumnos en una situación de conflicto social, que despierte en ellos sentimientos conflictivos o contradictorios, sobre los cuales puedan luego discutir o reflexionar en conjunto y que les sirvan de enriquecimiento y contacto con la realidad de otras personas, distinguiendo e identificando los sentimientos percibidos en otros y los suyos propios, por ejemplo comedores sociales, asilos, asociaciones de disminuidos, o cualquier otra institución con personas en riesgo de exclusión.

4.4. Actividades de desarrollo de la autonomía personal

Se define autonomía personal (Bisquerra, 2003), como el conjunto de características que se relacionan con la autogestión personal de las emociones: autoestima, automotivación, actitud positiva ante la vida, responsabilidad en la toma de decisiones, análisis crítico de las normas sociales, búsqueda de ayuda y acceso a recursos adecuados y aceptación de la propia experiencia emocional, todo ello en consonancia con los propios valores morales.

Este tipo de actividades deberían ir relacionadas con el refuerzo del yo, es decir todas las palabras a las que añadimos el "auto", autoestima, autoconocimiento, autorrealización, etc. Se buscará con estas actividades aquellas que potencien la realización y crecimiento personal.

Para ello se planteará la siguiente actividad (**Actividad 4**), la realización de un trabajo por grupos, de 4 ó 5 personas, sobre el tema que consideren oportuno y que posteriormente será expuesto y defendido en clase ante los demás compañeros. En la elaboración del trabajo, en cuestión, deberán participar obligatoriamente todos los integrantes del grupo y durante la exposición y posterior debate todos estarán acompañando al expositor. El resto de grupos, una vez realizada la exposición realizarán preguntas, críticas y elogios sobre la presentación del tema, y en este debate participarán todos los alumnos de la clase.

Otra actividad de refuerzo (**Actividad 5**), para el alumnado en general, será el apoyo, por parte del profesor o quien se designe al efecto, en los métodos de estudio y resolución de casos, mediante la adquisición de pautas, ayuda en la planificación personal del estudio y en la programación de tiempos disponibles, y apoyo y consejos en formas de encarar una presentación o acudir a una entrevista o en cualquier otra situación que provoque ansiedad.

Para esta actividad se programaran además, diversas pequeñas actividades durante todo el curso académico y para todos los alumnos, en las horas de clase en las que los alumnos individualmente realizarán exposiciones ante los compañeros.

4.5. Actividades propuestas de desarrollo de inteligencia interpersonal

Se toma como definición de inteligencia interpersonal la propuesta por Bisquerra (2003), como la capacidad para mantener buena armonía en sus relaciones con los demás, es decir dominar las habilidades sociales básicas o buenas maneras, el respeto a los demás, dominar la comunicación tanto expresiva como receptiva, saber compartir las emociones y mantener un comportamiento prosocial y fomentar la cooperación entre todos.

Para esta actividad (**Actividad 6**) se propondrá la realización de un proyecto en común y en grupo, en el cual se deberá realizar un trabajo de colaboración y cooperación de todos los alumnos del aula. Se propone en este caso, por ejemplo, la realización de una actividad social grupal a elegir por todos los alumnos, que podría ser desde la realización de una pequeña obra de teatro, participar en un concurso, participar en una actividad de carácter social o solidario, realizar una convivencia en grupo y compartir experiencias (un pequeño viaje, excursión o acampada), organizar en conjunto un concurso de cuentos o un evento cultural, realizar una rifa con fines solidarios, etc., o cualquier otra actividad que propongan los alumnos y en la que se sientan implicados en su totalidad. El fin de esta actividad es aumentar los lazos entre ellos y la sociedad que les rodea y crear y reafirmar la conciencia de grupo.

4.6. Actividades propuestas para el desarrollo y reforzamiento de las habilidades de vida y bienestar

Bisquerra (2003) define las habilidades de vida o bienestar, como la capacidad de adoptar comportamientos propios responsables que fomenten la solución de

problemas, tanto a nivel personal como social. Es decir, saber identificar los problemas, fijar los objetivos de adaptación, tener capacidad de negociación y resolución de conflictos, saber gozar del bienestar propio y saber transmitirlo y generar experiencias óptimas en todos los ámbitos de la vida.

Esta actividad (**Actividad 7**) sería el corolario de todas las demás y en ella, se podrían abarcar multitud de temas y sería consensuado entre los alumnos. En ella deberían estar presentes todas las competencias u objetivos específicos adquiridos durante la ejecución del resto de actividades realizadas anteriormente.

Consistirá la actividad en el estudio y debate de la biografía de algún personaje relevante en la historia de la humanidad y en el que se vean plasmadas todas las características de la Inteligencia Emocional y Social, por citar algún ejemplo, aunque como se ha indicado será consensuado por los alumnos, se podría realizar sobre la Madre Teresa de Calcuta, Gandhi, Martin Luther King, Juan Pablo II, etc.

El trabajo a realizar consistirá en la realización, de forma individual cada alumno, de un estudio y seguimiento del personaje elegido, para posteriormente en una sesión en clase, realizar un debate donde los alumnos muestren los rasgos emocionales más destacados de la personalidad del personaje en cuestión y cómo su actuación y desempeño en la vida, puede aumentar el bienestar general y cómo su forma de comportarse puede influenciar a cada estudiante en particular y qué y por qué debe ser motivo de imitación o modelo para todos.

5. CONCLUSIÓN

Las actividades propuestas pueden contribuir al desarrollo de la inteligencia emocional en los alumnos, de modo que cuando se incorporen al mercado laboral puedan afrontar con éxito diversas situaciones en sus relaciones con los demás.

En primer lugar, para reconocer e identificar la conciencia emocional hemos partido de una actividad de autoconciencia emocional, lo que permitirá a los participantes evaluarse a sí mismos en esta competencia. Además, se ha planteado otra actividad, que permitirá homogeneizar los conceptos que se van trabajar para desarrollar las competencias emocionales.

Para adquirir y reforzar la regulación emocional se han planteado actividades que suponen el que el alumno sea capaz de identificar los sentimientos en sí mismos y en las personas con las que interactúen de modo que sean capaces de evitar conflictos y gestionar de forma adecuada la comunicación de sus sentimientos en sus relaciones con los demás.

Para desarrollar la autonomía personal se han planteado actividades que ayudan a mejorar la autoestima, la automotivación, el autoconocimiento, la actitud positiva y la responsabilidad en la toma de decisiones.

El desarrollo de la inteligencia interpersonal ayudará a mejorar la convivencia con los demás. En este sentido las actividades contribuyen a dominar las habilidades sociales (HHSS) básicas, el respeto a los demás, saber compartir las emociones, dominar la comunicación, etc.; en definitiva, mantener un comportamiento prosocial armónico y fomentar la cooperación entre los individuos.

Finalmente, las actividades encaminadas a desarrollar y reforzar las habilidades de vida y bienestar les permitirá adoptar y desarrollar comportamientos responsables que fomenten la solución de conflictos interpersonales, siendo capaces de

identificarlos, adquirir capacidad de negociación y resolución de los mismos, generar experiencias positivas que mejoren sus emociones y vivencias y trasladarlos en su convivencia como modo de ayuda y apoyo en sus relaciones con los demás.

6. REFERENCIAS

Aebli, H. (2002). *Doce formas básicas de enseñar*. Madrid: Narcea.

Álvarez González, M. (2008). La tutoría académica en el Espacio Europeo de la Educación Superior. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*, 22(1), 48-70.

Bisquerra, R. (2003). Educación Emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.

Colom, R. y Froufe, M. (1999). Inteligencia emocional: como aplicarla en la práctica docente. *Cuadernos de Educación Santillana*. Recuperado de: <http://ocw.um.es/cc.-sociales/inmigracion-y-drogodependencias/otros-recursos-1/M4-Inteligencia%20emocional.pdf>.

Davini, C. (2008). *Métodos de enseñanza: Didáctica general para maestros y profesores*. Buenos Aires: Santillana.

De Miguel, M. (dir) y Otros. (2005). *Modalidades de enseñanzas centradas en el modelo de competencias*. Oviedo: Universidad de Oviedo.

Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6 (2). Recuperado de: <http://redie.uabc.mx/vol6no2/contenido-extremera.html>

Fernández Berrocal, P. y Extremera, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de Educación*, 29 (1), 1-6.

Fernández Domínguez, M.R., Palomero Pescador, J.E. y Teruel Melero, M. P. (2009). El desarrollo socioafectivo en la formación inicial de los maestros. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 12 (1), 33-50.

Gardner, H. (1983). *Multiple Intelligences*. Barcelona: Paidós.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.

Guil Bozal, R., Gil-Olarte, P., Mestre, J.M. y Núñez, I. (2006). Inteligencia emocional y adaptación socioescolar. *Revista electrónica de Motivación y Emoción* 9 (22).

Johnson, D.W., Johnson, R.T. y Holubec, E.J. (1999). *El aprendizaje cooperativo en el aula*. Buenos Aires: Paidós.

Jurado, C. (2009). La inteligencia emocional en el aula. *Revista digital de innovación y experiencias educativas*, 21.

Lobato, C. (1997). Hacia una comprensión del aprendizaje cooperativo. *Revista de Psicodidáctica*, 4, 59-76.

Parra, M.C. y Peña, B. (2012). El aprendizaje cooperativo mediante actividades participativas. *Anales de la Universidad Metropolitana*, 12, 15-37.

Riera, J., Giné, C. y Castelló, M. (2003). El seminario en la Universidad. Un espacio para la reflexión sobre el aprendizaje y para la formación. En C. Monereo, y J. L. Pozo, (2003). *La Universidad ante la nueva cultura educativa. Enseñar y aprender para la autonomía* (pp. 245-260). Madrid: Síntesis.

Rué, J. (2009). *El aprendizaje autónomo en Educación Superior*. Madrid: Narcea.

Salovey, P. & Mayer, J. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.

Schvarstein, L. (2003). *La inteligencia social de las organizaciones*. México: Paidós.

AUTORES:

José Gabriel Mira Agulló:

Graduado en Administración y Dirección de empresas. Es profesor de Comercio Internacional y Administración y Finanzas en el Instituto Superior San Antonio y Profesor Asociado en la UCAM. Sus líneas de investigación son la comunicación empresarial y las habilidades sociales. Ha participado en congresos nacionales e internacionales y ha publicado en revistas de impacto así como en editoriales de prestigio. Actualmente desarrolla su Tesis Doctoral sobre Comunicación Estratégica en la Empresa.

https://www.researchgate.net/profile/Jose_Agullo2

María Concepción Parra Meroño:

Es Doctora en Administración y Dirección de empresas. Es profesora en el Grado en ADE y en el Máster en Marketing y Comunicación y en el Máster MBA de la UCAM. Sus líneas de investigación son el marketing, la comunicación y la innovación educativa. Ha participado en congresos nacionales e internacionales y ha publicado en revistas de impacto así como en editoriales de prestigio. Es autora de varias monografías sobre marketing y de numerosos capítulos de libro en editoriales de prestigio.

<https://scholar.google.es/citations?user=H49mMdgAAAAJ&hl=es>

Miguel Ángel Beltrán Bueno:

Es Doctor en Administración y Dirección de empresas. Es profesor en el Grado en Turismo y en el Máster en Marketing y Comunicación y en el Máster MBA de la

Mira Agulló, J. G.; Parra Meroño, M. C. y Beltrán Bueno, M. A. *Educación emocional en la universidad: propuesta de actividades para el desarrollo de habilidades sociales y personales.*

UCAM. Sus líneas de investigación son el marketing, la comunicación y la innovación educativa. Ha participado en congresos nacionales e internacionales y ha publicado en revistas de impacto así como en editoriales de prestigio. Es autor de varias monografías sobre marketing y de varios capítulos de libro en editoriales de prestigio.

https://scholar.google.es/citations?user=PL_LNaIAAAAJ&hl=en