



Form@cción

Departamento de Formación, Evaluación e Innovación

I.E.S. "Francisco de los Ríos "

Fernán Núñez (Córdoba)

Nº 3

Junio de 2014

En nuestro Centro, Isabel Cárdenas Talaverón, profesora de Geografía e Historia, ha desarrollado durante este curso un Proyecto de Investigación e Innovación sobre la Inteligencia Emocional con alumnado de 1º de ESO y 2º de Bachillerato.

En este número de Form@cción explicamos algunos aspectos teóricos y prácticos del desarrollo de este proyecto.

Inteligencia Emocional y Neurodidáctica: un reto para el docente

Todos sufrimos alguna vez conflictos de tipo emocional, cada día vemos vivencias de este tipo en los adolescentes de nuestras aulas, quienes quizás las vivan más intensamente, al estar sometidos a fuertes cambios no solo corporales, también emocionales. Cambios y vivencias que les hacen estar sometidos a fuertes tensiones, presiones familiares, sociales y académicas. Tal puede ser la forma de vivir estos conflictos que puede llevarles a muchos a sufrir desequilibrios emocionales como conflictos internos, ansiedad, estrés, violencia, depresión, consumo de drogas, angustia, trastornos de la conducta alimentaria (TCA), déficit de atención o trastornos de hiperactividad (THAC..).

Puede considerarse una exageración que sea causa única de esos conflictos un trastorno y desequilibrio en sus pautas de conducta y habilidades sociales, pero sí es indudable que detrás de ellos subyace un verdadero analfabetismo emocional patente en los jóvenes adolescentes que forman parte de nuestros Centros educativos.

Es un hecho constatado en nuestros alumnos y alumnas la falta de expresión y regulación emocional. De la misma manera es otro hecho constatado que las emociones siempre se ha considerado un hecho tabú en las aulas y en el sistema educativo: no podemos expresar las emociones si no sabemos controlarlas, el mundo emocional no está contemplado en nuestro sistema educativo. Pocas veces nos hemos preguntado como docentes ¿ qué son las emociones?, ¿sería oportuno que las emociones formaran parte del clima del aula?.

En el diccionario de neurociencia de Mora y Sanguinetti (2004), se define la emoción como "una reacción conductual y subjetiva producida por una información proveniente del mundo externo o interno (memoria del individuo). Se acompaña de fenómenos

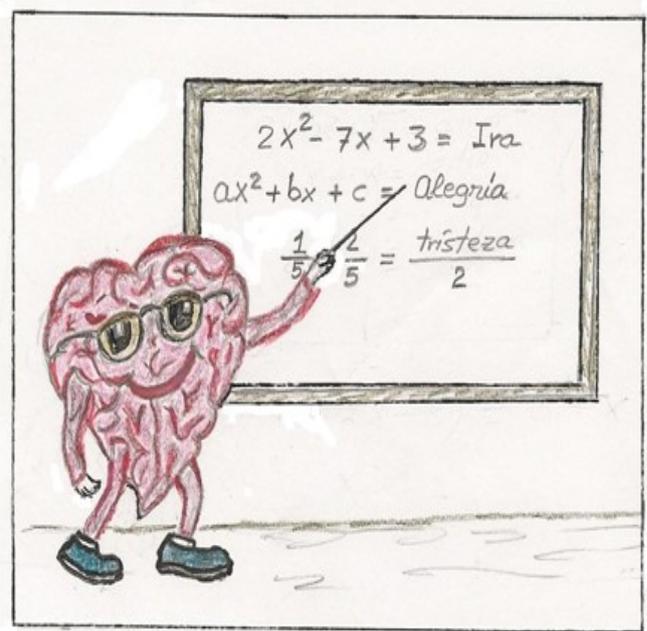
Enviar colaboraciones a

dpto.formacion@iesfranciscodelosrios.es

neurovegetativos, siendo el sistema límbico la parte importante del cerebro relacionado con la elaboración de las conductas emocionales”.

Desde el descubrimiento del circuito de la emoción de Papez en 1937 hasta las últimas investigaciones y hallazgos actuales de A. Damasio en el campo de la Neurociencia, son muchos los trabajos de investigación en este terreno. En lo que al campo docente nos afecta, las recientes investigaciones ponen de manifiesto que para comprender el proceso de aprendizaje, es necesario aunar diferentes ramas de la ciencia. De esta manera, el docente debería comprender y estudiar la cartografía cerebral desde la Neurología, a la vez que las actuales innovaciones educativas desde la Pedagogía y la Psicología. Hoy día sabemos que es precisamente la “Emoción” la que posibilita el conocimiento y el aprendizaje. ¿Quién de nosotros de pequeños no recuerda la imposibilidad o rechazo al aprendizaje de cierta materia simplemente por el terror que nos causaba el profesor que la impartía hasta el punto de haber padecido estrés, miedo o tensiones en la escuela?. En esa inhibición al aprendizaje actúa la memoria emocional negativa bien guardada en la amígdala de nuestro sistema límbico responsable de bloquear el proceso de aprendizaje cuando llegaba al aula el profesor que nos aterrorizaba. Sistema implicado en la regulación emocional, resolución de problemas y control de los impulsos. Es por ello inevitable pensar que emoción, sentimiento y aprendizaje estén relacionados.

Lo importante sería recurrir, por una parte, a nuestra plasticidad cerebral y, por otra parte, utilizar nuestra Inteligencia Emocional como medio de un mejor aprendizaje y rendimiento a través de la puesta en marcha de nuestras competencias socioemocionales, entendiendo por tal y siguiendo la definición de R. Bisquerra: “La competencia emocional se en-



tiende como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales (Bisquerra, 2003)”.

Desde el punto de vista docente y recordando a ese hipotético profesor causante de una respuesta inhibitoria del aprendizaje, nuestra misión sería conseguir un desarrollo integral de nuestros alumnos y alumnas no solamente en el plano cognitivo también en el emocional. Puede que en este sentido aboguen las últimas tendencias innovadoras en Pedagogía: la Neurodidáctica, la Neurociencia aplicada al aprendizaje, o la Pedagogía Sistémica. Gerhard Preiss, catedrático de la universidad de Friburgo fue en 1988 el impulsor de este nuevo concepto al que nos hemos referido, la Neurodidáctica. Esta nueva disciplina aúna los conceptos que se van a aprender, la manera cómo se presentan y el estado emocional en el que se encuentra la persona que va a impartir los contenidos y aquella que los va a aprender, es decir, Biología, conocimientos y Educación.

El Neuroaprendizaje pretende acabar con el mal que aqueja a la Enseñanza en la actualidad: profesores afectados por el síndrome de burnout, frustrados y de-

seos de la ansiada jubilación, y aprendices desmotivados, distraídos, aburridos y con malos y, en el mejor de los casos, bajos rendimientos académicos. En definitiva, poner fin a la poca garantía de éxito escolar que padecemos actualmente.

A través de las publicaciones de la biblioteca de Innovación Educativa, Begoña Ibarrola recoge algunos de los principales proyectos y experiencias de innovación educativa siguiendo las directrices de la Neurodidáctica a nivel internacional: La Universidad de Cambridge es líder internacional con un Centro para la Neurociencia en Educación con un número elevado de investigadores trabajando en este terreno. La Universidad de Harvard imparte el programa "Mind, Brain and Education" (MBE); el Laboratorio de Aprendizaje de Dinamarca (LAD); el Instituto de Ciencia y Tecnología para la Sociedad el Centro de Transferencia de la Neurociencia y el Aprendizaje de Ulm en Alemania (ZNL). Tal es la importancia que está adquiriendo este campo en la educación, que en 2004 se creó la Sociedad Internacional de la Mente, el Cerebro y la Educación (IMBES), organizando conferencias y talleres que promueven este campo novedoso, y hasta un foro de diálogo e investigación: La Revista Mind, Brain and Education.

Las investigaciones de estos Centros ponen de manifiesto la importancia de la regulación emocional como competencia básica de la Inteligencia Emocional y pieza clave en el proceso de enseñanza-aprendizaje de todo alumno y alumna que se considere con madurez conceptual y competente emocionalmente.

Aunque las investigaciones en Neurociencia y en Neurodidáctica avanzan a pasos agigantados internacionalmente y con experiencias ya consolidadas, en nuestro país los Centros de investigación pioneros en Inteligencia Emocional aplicada a la educación como el GROP (Grup

de Recerca en Orientació Psicopedagògica) en Cataluña dirigido por el Profesor Rafael Bisquerra, o las investigaciones del Laboratorio de Emociones de la Universidad de Málaga, liderado por Pablo Fernández-Berrocal, se centran solamente aún en el papel de las emociones en el proceso de aprendizaje y rendimiento escolar. Es de destacar que desde el 2004 la Universidad Internacional de la Rioja aspira ya a formar docentes con Máster en Neuropsicología y Educación, bajo la dirección de Anna Forés y J. Ramón Gamero se oferta el mismo Máster en el Centro CADE de Madrid.

Lejos aún de tener en nuestras aulas andaluzas docentes expertos en Neurociencia y Neurodidáctica, es cierto que las actuales corrientes de innovación educativa apuestan por conseguir un nuevo reto, el de insertar la Inteligencia Emocional en nuestras aulas, formar a un docente emocionalmente inteligente, para crear del aula y con palabras de Begoña Ibarrola: "un auditorio emocionante".

Pensemos que si en este auditorio reina un ambiente en el que prima la represión por miedo al parte de conductas contrarias a la convivencia, un ambiente estresante y poco o ningún vínculo entre docente y alumno, la incapacidad de aprendizaje y el desequilibrio emocional están servidos en bandeja.

Recordemos lo que Platón escribió hace más de dos mil años: " *La disposición emocional del alumno determina su habilidad para aprender*".

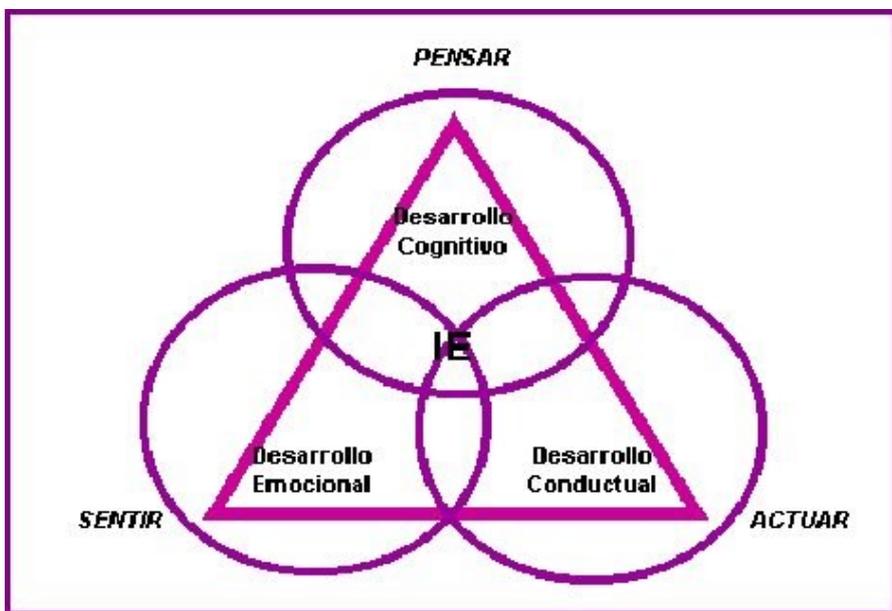
La Inteligencia Emocional y competencias emocionales del docente, pieza clave en el proceso de enseñanza, parte indudablemente de la relación consigo mismo. ¿Qué nos motiva cada día al comienzo de la jornada escolar?, ¿cuáles son nuestros objetivos más allá de los que atañen a los contenidos curriculares?, ¿cuáles son nuestras inseguridades?, ¿cuál nuestra capacidad de interesar o aburrir al adolescente?, y ¿cuál es nues-

tra capacidad de transmitir emoción en aquello que se enseña?. De las respuestas depende el establecer en el auditorio un vínculo o un distanciamiento.

Me ha parecido interesante resumir las categorías que apuntan Daniel y Michel Chabot en las cuales debe basarse un profesor par educar en un clima favorable al aprendizaje y que considero acorde con las premisas de la Inteligencia Emocional, así como algunos elementos claves obtenidos de las investigaciones de J. M. Chavín(1999) y Begoña Ibarrola (2013), que nos orientan hacia la consecución de un aprendizaje con éxito y emocionalmente inteligente: el profesor debe saber comunicar, mostrar empatía, saber escuchar, tener entusiasmo por lo que hace, motivar, mantener la disciplina y ser disciplinado, mostrar pasión por su trabajo, abierto de mente, establecer vínculos y adaptarse a los alumnos estableciendo diversidad de métodos pedagógicos premiando verbalmente los logros adquiridos o sancionando la mala conducta con diplomacia, creando un ambiente calmado, seguro y tolerante, sin hacer del error un drama, favoreciendo el bienestar subjetivo, debe mantener el autocontrol en una situación tensa en el aula, valorar las capacidades y saber evaluar ante la diversidad, debe dejar en casa sus problemas personales y centrar-

se en los de sus alumnos a los que mostrará seguridad y capacidad de resolución del problema. No debemos olvidar involucrar las emociones en el aprendizaje, y descubrir cuáles son las habilidades de cada uno en el marco de las Inteligencias Múltiples de Gardner. No dejar a un lado el papel de las familias en el proceso de aprendizaje. Un clima de aulas emocionalmente competentes debe tener presente a las familias en el proceso educativo.

Si a los docentes, además de estas competencias, añadimos una sólida formación en Neurociencia y Neurodidáctica, con un alto conocimiento de anatomía del cerebro, de los factores de aprendizaje, de lesiones y trastornos que dificulten el aprendizaje, sobre plasticidad cerebral y su aplicación al entorno educativo y con alto conocimiento del mundo emocional, además de un sólido apoyo de la Administración Educativa facilitando al docente el tiempo y la infraestructura adecuada para convertir los centros educativos en escuelas-laboratorios de aprendizaje e investigación sobre cómo actúa el cerebro y la mente en ese proceso de aprendizaje. Entonces, sería difícil pensar que no esté garantizado el éxito académico. Pero para muchos, con tales premisas ser docente se puede convertir en una empresa titánica solamente al alcance de unos pocos.



Por ahora sería alentador que los docentes mostrasen un entusiasmo por el conocimiento de sus competencias socioemocionales y un deseo de entender cómo funciona y aprende el cerebro, de manera que este conocimiento nos sirva en la práctica diaria de nuestra labor educativa.

Actividades prácticas

Un muy humilde intento de acercarnos a las nuevas corrientes innovadoras en la enseñanza desde la perspectiva de la Inteligencia Emocional, Neurodidáctica y Neurociencia, es la puesta en práctica de algunos proyectos y actividades que se están llevando a cabo en el I.E.S. Francisco de los Ríos de Fernán Núñez, en colaboración con el I.E.S. Miguel Crespo de esta misma localidad.

Consideramos que era más interesante trabajar el aspecto emocional en la primera etapa de la Secundaria mediante la práctica directa del Programa de Educación Emocional INTEMO con el primer curso de la E.S.O, dejando los contenidos teóricos, ampliamente desglosados, correspondientes al concepto Inteligencia Emocional y algunos aspectos de la Neurociencia para la programación de un Proyecto Integrado impartido en 2º Bachillerato de Ciencias, con temas, entre otros, como la evolución histórica y modelos de Inteligencia Emocional, las bases neuropsicológicas de la I.E., neuronas espejo, lesión cerebral y expresión emocional, la medicina psicosomática (relación cerebro-emoción), los trastornos de la personalidad por gestión inadecuada de emociones, droga e inteligencia emocional o la expresión emocional a través del arte, la música y la literatura.

Las actividades del Programa INTEMO se centran en el aprendizaje de habilidades emocionales, estructuradas según las cuatro ramas del modelo de Inteligencia Emocional de los profesores J. Mayer y Peter Salovey: percepción y expresión emocional, facilitación, comprensión y regulación emocional. No pretendemos describir todas las actividades puestas en práctica, pero sí nombrar las que nos han parecido más interesantes.

1. Uno de los objetivos del programa es conseguir el bienestar subjetivo y regulación emocional, por lo que se inicia cada sesión con el aprendizaje de la **respiración progresiva de Jacobson**.
2. Se ha procurado, no con éxito en todos los alumnos y alumnas, que escribieran sus vivencias emocionales en su **diario personal emocional**, con el objetivo de compartirlas durante las sesiones, aunque la preferencia de la mayoría fue solamente compartir con la tutora del grupo, lo cual resulta de interés para el conocimiento de muchos aspectos, que de otra manera se nos escapan, referidos a conflictos internos que explican determinados comportamientos y actitudes dentro y fuera del aula.
3. Con el **bazar emocional**, el **teatro de emociones adivinadas** y **aprendo a expresar emociones con música de ayer y de hoy**, se intentó la expresión y comprensión de las emociones verbales y no verbales.
4. **La carta de mi amigo/amiga emocional**. Para la puesta en práctica del Programa se buscó la colaboración de un grupo de profesores interesados en la temática de la Educación Emocional del I.E.S. Miguel Crespo de la misma localidad, quienes iban realizando las mismas sesiones con otro grupo de primero de la E.S.O. El alumnado de ambos Centros se han estado intercambiando correspondencia en donde podían expresar su mundo emocional.
5. **El concurso del cuento emocional**: cada Centro de Enseñanza procuraba cada semana enviar un cuento con un enigma que había que resolver. Quienes acertasen los enigmas y las emociones expresadas en cada cuento se ganaban el regalo emocional que era enviado con las cartas de la se-

mana, momentos que han sido vividos con verdadero interés, alegría y cierta competitividad.

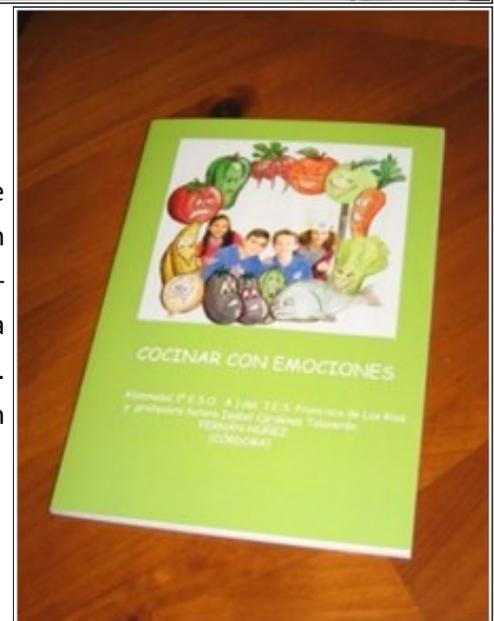
6. Actualmente y para finalizar el segundo trimestre hemos puesto en práctica unas actividades como cierre del bloque que hemos titulado: **“Mente-cuerpo-emoción-conocimiento”**. Indudablemente sin salud es imposible conseguir el bienestar físico, psíquico y en consecuencia emocional.

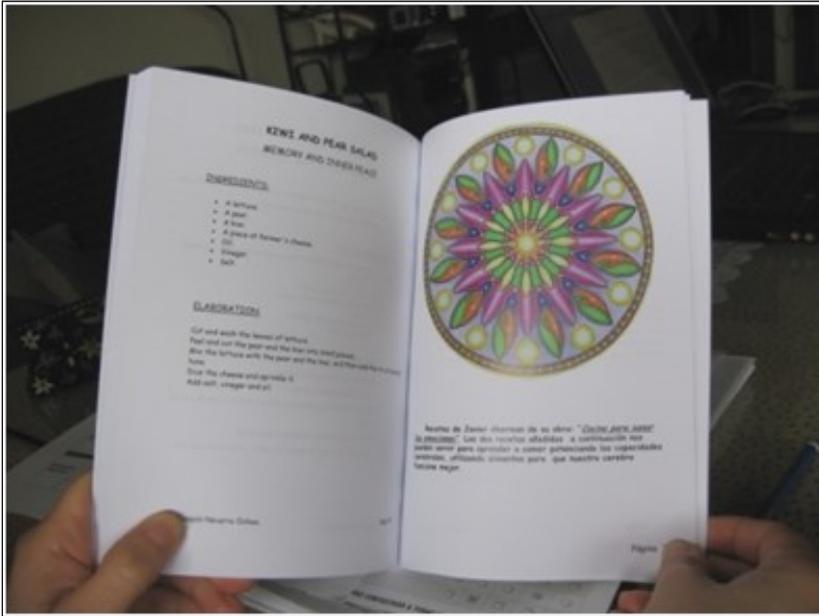
Por ello iniciamos el segundo trimestre, independiente de otras actividades del Programa, con la intención de aprender a alimentarnos bien, sanar nuestro cuerpo y nuestra mente, entre otras razones porque nuestro cerebro es el “hardware” donde se almacena nuestro aprendizaje y los alimentos su energía indispensable. Es preciso meditar qué alimentos consumimos y cuáles forman parte de nuestra dieta diaria, analizamos, a la vez, cuáles son las emociones con las que convivimos cada día. Nuestro objetivo es aprender a consumir los nutrientes básicos para nuestro cerebro y saber que las dietas desequilibradas pueden provocar trastornos del comportamiento, emocionales y físicos, que se reflejan en nuestra vida cotidiana. En definitiva, la calidad de nuestra alimentación puede determinar nuestro carácter.

Recordando uno de los objetivos de la Neurodidáctica y de la Pedagogía Sistémica, quisimos hacer realidad la participación de las familias en nuestro proyecto. Algunos padres y madres se ofrecieron para impartir un taller sobre nutrición y hábitos de vida saludable. Fue D. Fernando Aguilar, padre de una de nuestras alumnas, quien nos ofreció explicaciones claras y recomendables a seguir en nuestra dieta diaria.



El resto de las familias colaboraron en la confección de un libro de recetas fáciles, nutritivas, sanas y personales, titulado: “Cocinar con Emociones”. Las recetas iban relacionadas con un “mandala” coloreado de manera personal por cada participante, añadiendo cada uno, una frase relacionada con el mundo de la mente y la emoción. De esta manera quisimos expresar la relación entre la alimentación y la emoción.





La misma labor se llevó a cabo en el I.E.S. Miguel Crespo respecto al libro de cocina, puesto que el taller de nutrición se impartió para el alumnado de primero de ambos Centros educativos.

En la práctica de la Inteligencia Emocional y Neurodidáctica es pieza clave la expresión artística, musical y la práctica físico-mental. Por ello, algunos chicos y chicas de ambos Centros docentes prepararon las siguientes actividades:

Un concierto con tres piezas musicales de nuestro alumno de 1ºESO-A Francisco Alonso Crespo.



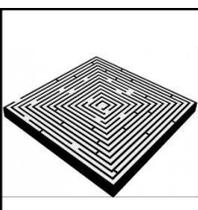
Una coreografía de baile con música de la actualidad de las chicas de 1ºESO de los dos Centros Educativos de Secundaria de la localidad.



La exhibición de Kung-Fu, a la que asistió gran parte del alumnado de este Centro, fue concertada con el padre de un alumno de 1ºESO-B, Gonzalo Pintor Serrano, maestro de artes marciales del Centro Deportivo Suroccidental de esta localidad.



Esperamos habernos acercado, con las actividades mencionadas, a una sencilla práctica que sirviera de ejemplo de las actuales corrientes innovadoras en educación, despertando en vosotros, compañeros, cierto entusiasmo e interés por convertir en un futuro a nuestra Comunidad Escolar en pionera de un proyecto que no deja de ser por lo menos diferente, y seguro que creativo y digno de ser aprovechado si lo que todos pretendemos es mejorar el sistema educativo.



Departamento de Formación, Evaluación e Innovación
IES Francisco de los Ríos
Fernán Núñez (Córdoba)
dpto.formacion@iesfranciscodelosrios.es

