

# TALLERES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

M<sup>a</sup> ROSA BENÍTEZ RUEDA  
MARIANA CHABRILLÓN POPELKA

## INTRODUCCIÓN

El proyecto Taller de inteligencia emocional y habilidades sociales fue presentado por la asociación Monitor@s para la integración a la concejalía de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Alhaurín de la Torre (Málaga) en Septiembre. Dicha concejalía lo aprueba posteriormente en el mismo mes. En un principio, se aprobaron diez talleres, pero por falta de presupuesto se quedaron solo en dos. Este mismo año se ha llevado a cabo el mismo taller en la biblioteca de Alhaurín el Grande, subvencionado por la Junta de Andalucía y promovido por el Ayuntamiento de Alhaurín el Grande.

La idea original del proyecto contemplaba su aplicación a adolescentes de edades comprendidas, entre 12 y 22 años. El objetivo del taller era prevenir conductas disruptivas y mejorar las relaciones del alumnado dentro del grupo, con el profesorado y con sus familias. Para ello se planteó el aprendizaje de estrategias que permitirían desarrollar sus habilidades sociales y personales. Así se favorecería la aparición y posterior mantenimiento de relaciones más saludables entre compañeros, así como con los padres, profesores y adultos en general.

La adolescencia es un periodo de la vida en la que se producen enormes cambios, tanto físicos como psicológicos, que van a influir de manera determinante en la posición que adopte el adolescente en su entorno social. La necesidad de asentar la propia personalidad ante la rapidez de esos cambios y la búsqueda de

Sublimación/ J. BOYANO

## SOBRE LA AUTORA



Mª ROSA  
BENÍTEZ  
RUEDA

Psicóloga por la Universidad de Málaga.  
Miembro de Monitor@s para la integración  
En la actualidad, técnica en Prevención Indicada en el programa Proyecto Hombre de Málaga

autonomía e independencia, estimulan en el adolescente la aparición de conductas de riesgo, como puede ser el consumo de drogas u otros comportamientos antisociales.

En el ámbito educativo, se puede observar con frecuencia la existencia de alumnos que se comportan de manera grosera y desconsiderada mostrando una elevada e injustificada agresividad verbal dirigida hacia otros compañeros o profesores. Otros, sin embargo, se muestran retraídos y manifiestan aislamiento social: ni hablan ni se relacionan con otros compañeros/as, o con los profesores. Además, en todos los grupos de este nivel se detectan alumnos y alumnas que muestran muy poco interés e implicación en su propio aprendizaje.

Un factor de gran relevancia que explica estos comportamientos es la falta de ciertas habilidades para desenvolverse de manera eficaz con otros individuos: iguales, menores, autoridades. La inteligencia emocional se define, según Daniel Goleman, como la capacidad de reconocer los sentimientos propios y los ajenos. Para Goleman (2010), la inteligencia emocional implica cinco capacidades básicas: descubrir las emociones y sentimientos propios, reconocerlos, manejarlos, crear una motivación propia y gestionar las relaciones personales. Como plantean Fernández-Berrocal y Aranda (2008), las competencias emocionales y sociales necesarias, para afrontar de forma adecuada las emociones negativas y destructivas que son generadas, en este caso, en un contexto competitivo como el escolar, no han sido enseñadas de forma explícita en nuestra cultura. Considerando este déficit, se planteó desde el Departamento de Orientación del IES Galileo, la realización de estos talleres y su posterior valoración. Así, se procedería en primer lugar a fomentar el conocimiento de las emociones propias, para posteriormente, realizar una gestión adecuada de las mismas centrada en aquellas relaciones que se establecen en el aula.

## SOBRE LA AUTORA



MARIANA  
CHABRILLÓN  
POPELKA

Doctora en Ciencias Biológicas por la Universidad de Málaga  
Profesora de Secundaria en el IES Galileo, Alhaurín de la Torre

## EXPERIENCIA EDUCATIVA

El IES Galileo participa en el programa por primera vez durante el curso 2014-2015. El profesorado incluyó a la psicóloga, quién dirigió los talleres, con el apoyo de la tutora del grupo, interviniendo ambas en las sesiones. Éstas se realizaron durante una hora semanal, en la sesión de tutoría lectiva grupal, quedando por lo tanto incluidas en el Programa de Orientación y Acción Tutorial del centro. La elección del grupo (1ºESO) se realizó, atendiendo al elevado número de alumnos y alumnas de éste, que presentaban

dificultades en sus relaciones con el grupo o a nivel personal. Al tratarse de una actitud recurrente en el grupo, impedía sistemáticamente que el equipo educativo pudiera crear y mantener un ambiente en el aula que fuera compatible con un aprendizaje significativo. El programa incluyó 7 unidades didácticas distribuidas en 15 sesiones (Tabla 1).

Estas unidades didácticas están organizadas de acuerdo a lo propuesto por el programa AVANCEMOS, habiendo sido seleccionadas de cada unidad, aquellas sesiones que mejor se adaptaban a las necesidades del grupo. Además se utilizaron en casos concretos, los dilemas morales y las habilidades cognitivas, que propone Manuel Segura en su Programa “SER PERSONA Y RELACIONARSE”.

Las unidades didácticas fueron secuenciadas atendiendo, en primer lugar, a la comunicación que sería el vehículo que favorecería

UNIDADES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES
1. Aprendiendo a comunicarse de una manera eficaz	“Puedo mejorar”, “Estoy escuchando”, “Sé exactamente qué decir”.
2. Reconozco mis emociones y manejo la ansiedad	“Qué son las emociones”, “Qué es la ansiedad”, “¿Me pongo nervioso?” “Puedo reducir mi ansiedad” y “Domino mi cuerpo”
3. Mantenimiento de relaciones	“Yo elijo a mis amigos” y “Lleguemos a un acuerdo” “hh para negarse a hacer algo que no se desea” “hh para mantener amistades” y “reconocer amistades tóxicas y liberarte”
4. Evitar problemas	“Solución de problemas”, “Asumir la responsabilidad” y “Yo me comprometo a ... si tú... te comprometes a...” “Manejarte con la autoridad”
5. Hacer frente a las provocaciones	“Gestión de la ira” “Enfrentarse a las provocaciones” y “En la piel del otro, EMPATÍA”
6. Autoestima y seguridad en uno mismo	“Reconocer situaciones difíciles”, “Hacer y recibir elogios” y “Hacerse elogios a uno mismo”
7. La asertividad	“La asertividad” y “Respetar a los demás y a uno mismo”

Tabla 1. Unidades didácticas y actividades del proyecto Taller de Inteligencia Emocional y Habilidades sociales tomadas del programa AVANCEMOS.

## BIBLIOGRAFÍA

FERNÁNDEZ-BERROCAL, P. Y RUIZ ARANDA D. (2008) *La inteligencia emocional en la educación*. Revista electrónica de Investigación Socieducativa. Vol 6 (2) 421 - 436.

GANDARIAS A., MAGAZ, A., GARCÍA E. M. Y LÓPEZ M. L. (1999).

AVANCEMOS. Programa de entrenamiento en habilidades sociales para adolescentes. Grupo Albor-Cohs Ed.

GOLEMAN, D. (2010). *Inteligencia emocional*. Ed. Kairos.

SEGURA MORALES, M. (2002) *Ser persona y relacionarse. Habilidades cognitivas y sociales, crecimiento personal*. Narcea Ed.

el cambio y mejora y, en último lugar, se propuso el uso de dicha comunicación, como herramienta para defender sus ideas y derechos de manera asertiva. Concretamente mediante las sesiones de entrenamiento asertivo, se pretende enseñar unos valores y favorecer en los alumnos unas actitudes, que constituyan un respeto a los derechos y libertades propios y de los otros, pretendiendo lograr la adquisición y consolidación de unos hábitos de convivencia democrática y de respeto mutuo. Las experiencias sucesivas de éxito, utilizando las habilidades que se enseñan, favorece en los adolescentes la valoración del diálogo y la cooperación, como herramientas básicas para resolver los problemas de convivencia y los conflictos de intereses en la relación con los demás.

Todas las sesiones comenzaron con los alumnos y alumnas distribuidos en un círculo. Se les presentó la actividad que se iba a realizar y se les enseñó a respetar el turno de palabra para poder participar. Los alumnos y alumnas participaron activamente en todos los talleres, mostraron interés por las actividades que se les propusieron y demostraron reconocer rápidamente, los conceptos que se les presentaban, relacionándolos fácilmente con situaciones personales, del grupo (amigos o del instituto) o familiares. El ambiente creado por la psicóloga, de confianza y positividad, favoreció la participación de aquellos alumnos más retraídos del grupo, siendo estos quienes exteriorizaron sus dudas y, en muchas ocasiones, manifestaron explícitamente, tener problemas de autoestima que deseaban resolver.

Destacamos las sesiones tituladas “Manejo de la ansiedad” o la de “Gestión de la ira” en la que el alumnado fue perfectamente capaz de reconocer sus sentimientos y la manifestación de los mismos a nivel fisiológico y cognitivo y su deseo de encontrar técnicas para manejar ambos estados y encontrarse bien con ellos y con los demás.

Así mismo, en la sesión de autoconcepto y autoestima se mostraron muy interesados y pudimos observar como el alumnado se conoce poco y se valora menos. Algo que es fundamental si queremos conseguir crear una motivación propia.

El resultado de los talleres se analizó considerando a los alumnos participantes, el profesorado, la psicóloga y la tutora. La valoración de los alumnos y alumnas fue muy positiva. Se realizó una encuesta al alumnado, en la que el 90% afirmó que los talleres les parecieron interesantes y que participarían en el curso siguiente en los mismos. Incluso varios indicaron que deberían haber incluido más sesiones de tutoría. Además de establecer una relación



afectiva y cercana con la psicóloga, demostrando que su ayuda les era muy valiosa, afirmaron utilizar las estrategias aprendidas en casa con sus familias, en el grupo de amigos y en el aula.

La valoración que realizó el equipo docente sobre la efectividad de los talleres fue muy positiva. El equipo manifestó haber apreciado la existencia de una mejora significativa en la actitud de los alumnos con más dificultades, lo que incidía positivamente en el ambiente de aprendizaje. De hecho, varios profesores observaron cómo, cuando surgía un problema en el aula, los alumnos empleaban las técnicas de resolución de conflictos aprendidos durante las sesiones. Por su parte, la psicóloga puntualizó que considerando que el objetivo era ambicioso, el mayor beneficio a nivel profesional fue constatar el interés mostrado por los alumnos, en conceptos tan relevantes para su crecimiento personal, como la autoestima, el autoconcepto, la asertividad y el estilo atribucional. Asimismo, afirmó que también habían mostrado un gran interés por las técnicas para controlar la ira y la ansiedad y habían empezado a buscar ayuda y hablar de sus problemas personales, de la relación con sus padres y hermanos en casa y en el instituto.

Los talleres también fueron valorados positivamente por la tutora, quien en su informe añadió que fueron muy productivos no sólo por la mejoría en las sesiones de tutoría posteriores, y la formación (teórica y práctica) recibida, sino también porque su participación con la psicóloga en las sesiones, le dio acceso a mucha información valiosa de su alumnado, en especial sobre sus roles y necesidades en el aula. Esta información en muchas ocasiones, explicaba el comportamiento del grupo y le permitió por lo tanto, intervenir como mediadora en la resolución de conflictos.

## CONCLUSIÓN

Aunque no puede descartarse la influencia de variables personales y sociales tales como el temperamento básico, tensiones emocionales y los modelos sociales, en este trabajo se aportan datos que avalan la idea de que, cuando los alumnos adquieren ciertas habilidades cognitivas, instrumentales y de control sobre sus emociones, los comportamientos disruptivos desaparecen o se reducen notablemente en el aula. El desarrollo de este programa ha mostrado que el aprendizaje de estas habilidades permite mejorar notablemente las relaciones entre los alumnos y las alumnas, así como entre éstos y los adultos. Es por ello por lo que se propone este programa como un modelo a aplicar en Secundaria a través del Plan de Acción Tutorial del centro. ■

