

Desarrollo de la competencia emocional del profesorado para la mejora de la convivencia escolar

Carmen Torres Riquelme y Alberto Bernabeu Lorente
IES Marques de los Vélez, Colegio Antonio de Nebrija. Murcia.

Resumen

La actitud del profesorado, su estilo comunicativo y de aprendizaje influyen más en lo que sus alumnos aprenden y en las actitudes de estos, que su competencia en la materia que enseña. Por lo que es necesario que nos acerquemos al acto educativo con consciencia, **porque al enseñar, lo hacemos desde lo que somos**. Por lo que se hace imprescindible desarrollar nuestra capacidad de reflexión sobre la propia conducta. **La educación profunda llega por lo emocional antes que por lo intelectual**. En este sentido, se orienta el Programa que aquí presentamos destinado a la mejora en el manejo de las emociones y sentimientos del profesorado, complementando **una experiencia vivencial con un marco de referencia que facilita su comprensión** desde una perspectiva emocional, racional y corporal; **trabajando desde lo fenomenológico, el aquí, el ahora y el propio mundo emocional del docente**.

ANTECEDENTES: LA SITUACION ACTUAL EN NUESTRAS AULAS.

Es difícil negar que la educación en nuestro país esté en crisis. Muchas veces lo que se enseña y el modo como esto se hace, resulta insuficiente para responder a los requerimientos de una sociedad como la nuestra. El mundo, el sistema familiar,... está en constante transformación y, desafortunadamente, nuestra forma de educar pareciera que no. Frente a esta situación, a veces nos invade un sentimiento generalizado de malestar y cada vez más sentimos que si no hacemos algo al respecto, nuestro futuro no mejorará por sí solo.

En general, todos los países de la comunidad europea, se enfrentan a retos parecidos, como es dar respuesta a las demandas de la sociedad actual, con más diversidad intercultural, social, religiosa, etc. El alto índice actual de desempleo, está teniendo efectos en la escuela, y la falta de motivación de los estudiantes está directamente relacionada con mayor agresividad y violencia, exclusión social, estrés educacional en profesorado y estudiantes.

Durante los 26 años que llevo trabajando en el ámbito de la orientación educativa, tanto en Infantil, Primaria como en Secundaria, con la experiencia de coordinar el trabajo del profesorado, escuchando sus angustias, deseos, necesidades, dificultades,... Desde los cursos de formación recibidos e impartidos...Y desde mi experiencia terapéutica, acompañando a personas en su proceso de crecimiento. Desde este momento de mi camino laboral y personal, haciendo síntesis de toda mi experiencia,... he ido construyendo la creencia de que **si bien la formación en conceptos, marcos teóricos,... es necesaria para originar cambios en la educación, esta no es suficiente**. El ser humano es un ser integral, que cuando realiza cualquier actividad no puede separar sus conocimientos y actividad profesional de su carácter y su vida personal, emocional y espiritual. En su hacer se explicita sus conflictos internos, su manera de establecer vínculos, de comunicarse, de amar, su forma de sentir lo que hace, lo aprendido en su infancia, sus creencias, sus miedos, frustraciones, su afán de superación,... Cuando entra en el aula lleva en su mochila todo aquello que ha aprendido a lo largo de su vida. Igual le ocurre a cada uno de los alumnos que tenemos delante.

No se pueden conseguir cambios reales cambiando solo las formas. Es necesario un cambio desde el fondo, desde la estructura de lo que se es... El cambio únicamente puede venir desde dentro. No podemos dar lo que no tenemos, ni ser lo que no somos. Ni enseñar lo que no hemos aprendido. No podemos hacer que el otro desarrolle lo que no vemos que necesita desarrollar... No podemos ver al otro si no somos capaces de vernos a nosotros mismos.

“La mayoría de los organismos internacionales pueden ahora aconsejar que la mejor opción para recortar los índices de violencia de las sociedades del futuro es la introducción del aprendizaje social y emocional en la más tierna infancia. Ocuparnos de aprender a gestionar algo de lo que no nos habíamos ocupado nunca: nuestras emociones básicas”.

(Eduard Punset)

El aula es un lugar donde, tanto estudiantes como profesorado experimentan diariamente un alto nivel de estrés. Nosotros, como docentes, hemos pasado por diferentes movimientos de renovación pedagógica, hemos buscado diversas herramientas didácticas y metodológicas y formas que favorezcan la construcción de los aprendizajes. Después de implantar y desarrollar las diversas normativas...¿cómo nos sentimos al comprobar que lo que hacemos con tanta ilusión en la mayoría de los casos tampoco funciona? Hemos desarrollado una actitud incrédula hacia lo nuevo. Y en claustros y sesiones de evaluación oímos una y otra vez...”mientras no cambien los alumnos, los padres,... ¿qué podemos hacer?”.

Las actuales condiciones sociales y económicas de nuestro entorno no resultan fáciles para la mayoría de los educadores. La educación corre el riesgo de perder su sentido más profundo y los docentes se ven amenazados por una realidad que muchas veces los supera y los degrada en su rol. Esto se manifiesta en agotamiento, pérdida del entusiasmo y del sentido de educar.

Así, en el proceso educativo, maestras y maestros se ven sometidos a un conjunto de presiones que dificulta tanto su labor educativa como su propio desarrollo. Los cambios técnicos o metodológicos que se proponen no van acompañados de una formación personal, interpersonal y emocional. Tampoco se acompaña de un aprendizaje para el encuentro humano, fundamento de la educación, quedando esta experiencia relegada a la iniciativa personal, como si fuera un asunto ajeno a la educación misma.

Las razones que los investigadores aducen para explicar el aumento de estrés, es la atribución particular que cada uno hace de los problemas de comportamiento en el aula; y frecuentemente el profesorado atribuye algunas de estas razones: se pone a prueba su capacidad de liderazgo frente a la clase, lo sienten como una falta de competencia y control sobre el ejercicio de su profesión en general, es sentido como un ataque personal a su integridad y sus valores.... *Controlar el estrés que genera un aula es una cuestión de salud mental y calidad educativa. La capacidad de respuesta está íntimamente relacionada con el autoconcepto y la propia autoestima del profesorado, es decir, con su inteligencia emocional.*

De esta forma tenemos que la gestión del aula no son sólo estrategias y técnicas para poner en marcha en el aula, sino que implica otra área importante: **las actitudes de los profesores, sus creencias e interpretaciones de las situaciones** que allí ocurren.

Si analizamos detenidamente esto, nos conecta con un término muy de moda últimamente en educación: **La Inteligencia Emocional**. Necesitamos docentes con una adecuada inteligencia emocional. Gracias a ciertos estudios hoy podemos afirmar que tener una Inteligencia Emocional elevada es más importante para tener éxito en la vida personal y profesional que tener un alto coeficiente intelectual. No obstante la escuela centra su actuación en el desarrollo intelectual del alumnado, dejando fuera del currículo aspectos tan esenciales como nuestro cuerpo y emociones.

Salovey y Mayer (1990) definieron inicialmente la Inteligencia Emocional como *"la habilidad para manejar los sentimientos y emociones propios y de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar el pensamiento y la acción....(auto-reflexión)*. Este término fue popularizado por Goleman (1996) en el libro que dio a conocer a la opinión pública la importancia que para la felicidad y la realización personal tiene la inteligencia emocional.

Conocer las propias emociones, la conciencia de uno mismo, es la clave de la Inteligencia Emocional. Esto guía de forma consciente nuestra actitud y respuesta ante la circunstancia que estamos viviendo. En definitiva es poner consciencia desde nuestro darnos cuenta y no desde ideas preconcebidas de cómo son o somos o de cómo deberíamos ser o deberían ser las cosas.

Estamos convencidos que educadores y educadoras requieren de un reencuentro con su vocación, generar un proyecto personal de horizontes amplios y construir nuevos sentidos en sus prácticas educativas. La sociedad les exige mucho y les retribuye poco.

Desde mi experiencia, puedo afirmar que hay profesores eficaces y profesores menos eficaces. El kit está en la historia personal de ese profesor, lo que le ocurrió como ser humano y lo que fue capaz de aprender con ello. Si hemos conseguido vivir de forma plena y hemos aprendido de nuestra propia historia personal, podremos conseguir de la historia personal de cada alumno, un éxito. Porque entonces miramos lo que verdaderamente es significativo y sienta las bases del éxito para ese alumno. A veces el éxito de un alumno es cómo ha sobrevivido o se ha adaptado a una cultura que no es la suya. Y ya es un éxito que esté ahí, en el aula. No se trata de cambiar al mundo sino de crear posibilidades, ver lo que le favorece. Y eso solo lo podemos ver si hemos tenido la capacidad de verlo y transformarlo en nosotros. La escuela inclusiva necesita de otra mirada hacia el alumnado: ver las habilidades, las potencialidades y dejar de centrar toda la atención en lo que dificulta, en la diferencia, para etiquetar y delegar la responsabilidad.

Desde esta perspectiva **propongo resaltar la importancia del desarrollo humano como valor educativo**. Enseñamos con todo nuestro Ser, con todo nuestro bagaje humano, nuestro aprendizaje emocional, nuestros miedos y nuestras expectativas, nuestras ilusiones y limitaciones. No podemos separar mente y emociones. Somos una unidad. No podemos instruir una mente sin más. La persona integrada, consciente de sí misma está más abierta al contacto y a la comprensión de sus semejantes. La actitud del profesorado, su estilo comunicativo y de aprendizaje condiciona más lo que sus alumnos aprenden e influencia más en las actitudes de estos, que su competencia en la materia que enseña. Por lo que es necesario que nos acerquemos al acto educativo con consciencia, sabiendo cómo influye en ese alumno, y cuánto es de vulnerable, a mis expectativas, temores, actitudes, frustraciones, deseos,...

Por lo que se hace imprescindible desarrollar nuestra capacidad de reflexión sobre la propia conducta: ¿Cómo entro en el aula? ¿Cómo me dirijo hacia los alumnos? ¿Qué expectativas tengo? ¿Qué es lo que no tolero? ¿Cuáles son mis prejuicios? ¿Cómo veo a mis alumnos? ¿Cuánto de motivado estoy? ¿Cómo es mi expresión corporal y qué transmito en mi comunicación no verbal? ¿Soy feliz ejerciendo como profesor?...Todo esto va conmigo, influenciado y condicionado por toda mi historia. ¿Cuánta consciencia tengo de ello? **No puedo actuar o controlar aquello de lo que no soy consciente.**

En este contexto, el trabajo en el despertar de la propia consciencia, hacer del acto educativo un proceso consciente, es esencial para un proceso de transformación que nos conduzca hacia un futuro educativo mejor. *El profesor que pretenda enseñar matemáticas, historia, lengua, física.... sin tener en cuenta el estado emocional en el que él se encuentra y en el que se encuentran sus alumnos, está actuando como el ciego que pretende guiar a otro ciego.*

Porque al enseñar, lo hacemos desde lo que somos. Y no podemos dar ni enseñar lo que no tenemos o no hemos aprendido: si no estamos motivados, no podemos motivar; si nuestra autoestima no está bien, no podremos inculcar ni potenciar en un estudiante su autoestima; si no nos aceptamos como somos, no podemos aceptar al otro tal y como es; si no estamos seguros de nosotros, no podemos transmitir y potenciar en el otro su propia seguridad.

Desde esta perspectiva el objetivo básico que nos hemos propuesto: Actuar conjuntamente sobre los aspectos emocionales e intelectuales de los docentes, generando movimientos profundos y cambios que estimulan la valoración de sí, el autoconocimiento de sus emociones y de su carácter, favoreciendo un proceso de autorregulación emocional y reeducación interpersonal, lo que permite la adquisición de nuevos recursos y capacidades para ayudarnos a nosotros mismos y a los demás.

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

Este Programa está diseñado para trabajar justamente desde la experiencia de los participantes, combinando e integrando diversas dimensiones, vivenciales y cognitivas. Así, este programa es una oportunidad para poder desarrollar nuestro potencial humano y como educadores. Una oportunidad para explorar la pregunta que rara vez abordamos: **¿Quién es ésta o éste que educa?.**

Este es un programa que complementa una experiencia vivencial con un marco de referencia que facilita su comprensión. Creando un contexto para experimentar, donde a los/las participantes les suceden cosas, pero también las comprenden y pueden ir las integrando desde una perspectiva emocional, racional y corporal. Estas experiencias podrán después inspirar procesos educativos a su cargo, facilitar aprendizajes en la clase y ampliar la calidad de relaciones con otras personas.

Una parte importante de la experiencia la constituye el trabajo con nuestra corporalidad. El Programa permite vivenciar la relajación física, mediante prácticas de atención, conciencia de nuestro cuerpo, de nuestras creencias, recuperación de gestos y movimientos espontáneos, para despertar la sensibilidad y el cuidado de nuestra salud y la de

los demás. Permite al docente recuperar su fuerza transformadora; estar verdaderamente presente y consciente de sí mismo; participar en la dinámica de relaciones con otros/as; profundizando en el autoconocimiento, recuperando nuestra capacidad expresiva, ayudando a superar nuestro miedo a mostrarnos de forma natural, favoreciendo el desarrollo de lo espontáneo, auténtico, creativo y lúdico. En definitiva alimentar nuestra capacidad de flexibilidad y adaptación, de apertura y comunicación.

Este Programa considero que puede llenar el vacío que sufre la formación de profesores en lo referente a auto-conocimiento, relaciones humanas y desarrollo emocional, desde una perspectiva vivencial y experimental, trabajando desde lo fenomenológico, el aquí, el ahora y el propio mundo emocional del docente, tal y como este lo percibe. Pues el cambio solamente es posible desde la aceptación de lo que es, de lo que acontece en el momento presente.

CONTENIDOS

Este Programa consta de 9 módulos vivenciales que guardan una secuencia lógica y están interrelacionados entre ellos. Cada módulo tiene una duración de 6 horas. Este tiempo es necesario pues es un trabajo vivencial de autodescubrimiento a través de las emociones y cada participante ha de entrar en contacto con ellas, realizar su proceso vivencial, expresarlo y, en lo posible, cerrarlo. Se puede hacer cada módulo en una sola sesión o dividirlo en dos sesiones. La frecuencia aconsejable es una sesión semanal o quincenal. Se puede realizar la mitad de los módulos durante un curso y la otra mitad al siguiente. Siempre lo hemos desarrollado en horario de tardes y esto ha supuesto un esfuerzo adicional para un profesor entregarse a un trabajo emocionalmente intenso después de de una jornada laboral normalmente agotadora y con temas pendientes para el día siguiente.

Estos módulos son:

1. En contacto con mi realidad presente: Implica un compromiso total con lo que estamos haciendo, estar presentes, estar en sintonía con la situación. Es imprescindible para poder responder de la forma más ajustada en cada momento. En este módulo haremos un viaje por los diferentes niveles del darme cuenta, cómo hago para no estar plenamente presente en mi vida, qué evito con ello y exploraremos el mundo de fantasía que creamos entre nosotros y la realidad externa.

2. El lenguaje de nuestro cuerpo: **Nuestros pensamientos, creencias, miedos,...dan forma a nuestro cuerpo. A través de sus gestos, movimientos,... expresamos lo que somos y cómo nos sentimos.** Es importante darnos cuenta de lo que le ocurre a nuestro cuerpo, de cómo se expresa, sus movimientos,...

3. Las emociones que negamos: Nos identificamos con una forma de ser concreta y rechazamos todo lo que no cuadre con esa imagen (nuestro autoconcepto). Estas emociones rechazadas nos cuesta mostrarlas porque nos disgustan, o nos dan vergüenza o miedo o ansiedad. Entendemos que la persona es un todo indivisible y que en la medida en que somos capaces de asumir esos aspectos negados, nuestro funcionamiento será más sano.

4. *Nuestros patrones habituales de respuesta:* Estructuramos nuestra vida tanto corporal como psicológicamente alrededor de determinadas experiencias primarias, sentimientos y sistemas de creencias básicos. Nuestro “carácter” es una estructura organizativa que tiene un sentido, tiene una funcionalidad. El objetivo de este módulo es desenmascarar esa funcionalidad y entender para qué utilizamos estas respuestas y cómo, a base de incorporarlas, las hemos transformado en **hábitos de respuestas caracteriales**.

5. *Pensamientos no indagados:* Nacemos en una familia y en una cultura determinada. Nos hemos tragado lo de fuera como verdades absolutas, la mayoría de las veces sin ser asimilado: normas, valores,... a través de mensajes, actitudes,... de nuestros padres. Y empezamos a formarnos ideas sobre lo que hacer o no, qué es lo importante en la vida, cómo nos relacionamos, lo que esperan de nosotros,... Conocer cómo funciona esto en nosotros es básico para comprender nuestro comportamiento, el de nuestro alumnado y de su sistema familiar.

6. *La identificación con nuestros pensamientos y emociones:* Tal vez algunas cosas y sucesos que ocurren a mi alrededor son en realidad lo contrario de cómo yo los veo, o simplemente distintos. Hay una tendencia a culpar al otro de lo que no es como yo espero o deseo: “tú me pones nervioso”, “tú me haces gritar,...”. Dejando fuera la responsabilidad de nuestra conducta, incluso de cómo nosotros podemos estar favoreciendo o participamos en eso que rechazamos. Somos espejos unos de otros y está en la actitud madura el control de nuestras emociones y reconocer lo que es nuestro y aceptarlo.

7. *La comunicación con uno mismos y con los demás:* Nuestras relaciones con los demás, tanto las superficiales como las íntimas, son un espejo constante y lleno de verdad de nosotros mismos. *Cada una de las personas con las que nos relacionamos es una oportunidad para aprender sobre nosotros mismos.* En este taller aprenderemos a:

- Escuchar activamente a los demás.
- Aprender sobre nosotros descubriendo cómo nos relacionamos.
- Cómo sanar nuestras relaciones.
- Aprender a decir NO.
- Expresar nuestras demandas de forma asertiva.
- Cuando digo Sí y quería decir NO...
- Etc...

8. *Afrontando situaciones dolorosa:* En la vida hay dolor y es inevitable. El dolor real es distinto al sufrimiento. Todos hemos tenido y tenemos dolor pero hoy seguimos perpetuando el sufrimiento. Y lo seguimos perpetuando en las relaciones que establecemos. Y aunque en toda relación es inevitable el conflicto, es necesario pararnos a ver cómo contribuimos a mantener ese patrón doloroso de relación. Por lo que se hace necesario reconocer lo que nos hace sufrir, aprender a afrontar situaciones conflictivas y acompañar a otros en ello.

9. *Creando posibilidades:* Una nueva mirada sobre la realidad: Sería interesante imaginarte cómo sería esta situación concreta si confiaras en ti mismo/a. En este módulo vamos a romper lo que nos ata a la imagen que tenemos de nosotros, haciéndonos responsables y construyendo nuestra realidad: qué quiero, qué estoy dispuesto a hacer, a qué me

comprometo.... En definitiva, un ejercicio de confianza en nosotros mismos, explorando y abriéndonos a nuevas posibilidades.

METODOLOGÍA

La metodología que utilizamos es vivencial y participativa, con dinámicas tanto individuales como grupales. Ejercicios de atención, concentración, autocontrol y relajación. Ejercicios de autoconocimiento y expresión corporal. Fomento de la imaginación y la creatividad. Desarrollo de la comunicación verbal y no verbal, identificando y expresando de forma auténtica nuestras emociones.

ESTRATEGIAS Y ACTUACIONES

La educación emocional se está desarrollando preferentemente en las tutorías de aula o en programas específicos de mejora de la convivencia. Para la preparación de los docentes se están llevando a cabo cursos de formación del profesorado en todos los niveles educativos, desde la educación infantil hasta la universidad a través de los Centros de Profesores y Recursos. Pero es necesario incorporar una nueva perspectiva, **la vivencial**. Para que un profesor pueda desarrollar competencias que mejoren la autoestima, la capacidad de aprender a aprender, la mejora de las relaciones interpersonales,... de sus alumnos, ha de experimentarlas primero en él, a través de actividades eminentemente prácticas y vivenciales en las que pueda entrar en contacto con su auténtica capacidad de comunicación, con su autoestima, creencias,...y no desde las ideas que posee de las mismas. Con la finalidad de ofrecer experiencias que le guían, a partir de este contacto, a reparar y recuperar los aspectos que le permitan vivir más plenamente su existencia.

Precisamente, en este sentido, se orienta nuestro Programa destinado a la mejora en el manejo de las emociones y sentimientos. Hay profesores que pueden mirar a sus alumnos como seres humanos y a su sistema familiar. Son profesores que han aprendido a mirarse a sí mismos y a su propia historia familiar y están reconciliados con esta. Otros profesores solamente ven en lo alumnos mentes que han de aprender.

Mi propia necesidad de autoconocimiento y de aprender a afrontar los problemas me llevó durante muchos años a buscar respuestas en las diferentes escuelas de terapias. Después de años de trayectoria, empecé a darme cuenta de cómo todo aquello que yo había aprendido no solo me era útil y me había cambiado la percepción de mí misma y mi realidad en el terreno personal sino que me favorecía la comprensión y el desarrollo de mi trabajo y mis relaciones profesionales. Comencé a trabajar con grupos. Todo aquello podía servir para abordar los problemas diarios con los que me encontraba en las aulas, tanto con los alumnos como con el profesorado. Pero, ¿cómo podían estos profesores beneficiarse o utilizar estas herramientas con sus alumnos? No había otra alternativa: era necesario que trabajaran a nivel personal. Hay procesos y aprendizajes en los que tenemos que acompañar a nuestros alumno y es complicado si no lo hemos vivenciado en nosotros (por ejemplo, cómo gestionar la rabia). Esto me llevó a elaborar este proyecto que, gracias un compañero, José Félix Gallego, pude experimentar en el IES Valle de Leiva de Alhama (curso 2010-2011). Agradezco la paciencia y valor de aquellos profesores que participaron. Gracias a esa experiencia, pude modificar y adaptar el proyecto a la realidad del profesorado y las condiciones de los cursos del CPR. Al curso siguiente fue incluido en la oferta de formación del CPR Murcia II y realizado por dos grupos de Orientadores y PTSC. También fue realizado por el claustro del IES de Fortuna. En el 2012-2013 lo desarrollé en el Colegio Antonio de Nebrija de Cabezo de

Torres. Esta experiencia es la que presento en este Congreso de Buenas Prácticas junto al Orientador de dicho colegio.

Gracias a todos esos centros por su valor y a todas las personas que han depositado su confianza en esta propuesta, que presento como parte de un proyecto más amplio que abarque a toda la comunidad educativa.

RESULTADOS

El Dr. Bisquerra de la Universidad de Barcelona, experto en el desarrollo *emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo*. Explica que este “se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social”.

La realidad evidente para todo profesional de la educación y a la que la escuela no parece poder mirar y menos atender, es que no podemos tratar en nuestras aulas a mentes separadas de sus emociones y de sus cuerpos. Y esto es lo que precisamente ocurre y tenemos un sistema educativo cada vez más alejado de la realidad de sus alumnos y de sus profesores que se sienten, en la mayoría de las ocasiones, desconectados y ajenos de lo que pasa a su alrededor, profesionalmente frustrados.

“Cuando crecemos como personas, crecemos en competencias docentes” (Alfonso Malpica). La educación profunda llega por lo emocional antes que por lo intelectual. Cuando conectamos con los alumnos, ellos pueden abrirse a la materia. Pero para conectar con ellos necesitamos vivir conectados con nuestra auténtica realidad interna. Esto es lo que los alumnos ven y valoran: maestros auténticos, abiertos, disponibles, sensibles y firmes.

Y estos son los cambios que los profesores que pasan por nuestro Talleres dejan reflejados en sus testimonios y evaluaciones. Son mejoras que difícilmente podemos medir en términos cuantitativos, pero sin lugar a dudas suponen cambios cualitativos y sustanciales en su forma de mirar y estar en su realidad cotidiana; y esto influye de forma considerable a su bienestar y al de las personas con las que se relacionan, como pueden ser sus alumnos, que por su edad y vulnerabilidad son muy sensibles a nuestras actitudes y emociones.

Algunos ejemplos representativos:

- “Gracias es una palabra muy pequeña para expresar la emoción que siento...me queda la satisfacción de saber que me has acompañado a abrir los ventanales de una casa que tenía la puerta cerrada.” María.
- “He aprendido a conocerme, a admitir cosas de mí que antes no podía, a quererme más y a tenerme en cuenta.” Raquel.
- “He aprendido a crecer, a conocerme un poquito más a mí y a los demás,... a tener más aceptación, serenidad, entusiasmo, esperanza, sabiduría, libertad y amor.” M. Dolores.
- “En lo personal, este curso me ha dado la oportunidad de escucharme, mostrarme otro punto de vista que pueden tener las cosas. Me ha hecho ver lo fácil que son las cosas cuando confío más.” Jesús.
- “He aprendido a escucharme, a respetarme, a quererme. He descubierto en estos meses mucho de mí, pero también personas increíbles, de quienes he aprendido muchísimo y con los que he compartido lágrimas, sonrisas, abrazos, besos, cariño,... me he sentido cuidada,

- respaldada, confiada, tranquila y feliz. Este curso nos ha unido mucho más.” Ana.
- “Comprender posturas ante las que antes me enfrentaba y hablar sobre mí sin agachar la cabeza. Respecto a mis alumnos, he aprendido a ponerme en el lugar de ellos, ser más cercana, decirles algo positivo cada día y quererles con el corazón, no con la cabeza”.

CONCLUSIONES

En general, las valoraciones y evaluaciones realizadas nos aportan una información muy valiosa. Casi el 100% de los participantes indica que le ha aportado algo positivo tanto en su vida personal como laboral. Conocerse a sí mismos y conocer algo más a los compañeros con los que diariamente comparte su trabajo aporta tranquilidad y confianza, favoreciendo un clima de relaciones más empáticas, sanas y auténticas. Esto favorece el trabajo cooperativo, la colaboración y una mayor satisfacción tanto a nivel personal como profesional. Y, por supuesto, esto repercute en el clima de su aula. Un profesor más confiado, receptivo y auténtico favorece un clima de trabajo positivo en el que a los alumnos se sienten más motivados.

Respecto a la experiencia del Orientador del colegio Antonio de Nebrija que ha participado en 3 de las experiencias: “en todos estos cursos se crea un vínculo, una sinergia muy bonita entre los participantes que permite que desde tu yo más auténtico, encuentres a otros en tu mismo plano en ese momento. Si además tienes la suerte de compartir esto con otros participantes, con otras personas de tu entorno, el vínculo, la experiencia permanece y marca. Esta experiencia no es tan potente cuando no vuelves a ver a los participantes.

En esta línea, una de las sugerencias que nos hacen van en la línea de que las sesiones no sean demasiado dilatadas en el tiempo (nunca más de 15 días), pues se puede ir perdiendo esta sinergia y complicidad del grupo. Así como que puedan durar más tiempo y algunas de las sesiones sean en sábado para poder estar más relajados y menos cansados.

Por lo que, en forma de conclusión estimamos que es preferible trabajar con profesores de un mismo centro, pues se observan y valoran los cambios en las relaciones y clima de trabajo en el centro, una mayor confianza con los compañeros, menos miedo a expresar las dudas, una mayor empatía y compromiso con el trabajo en grupo.

BIBLIOGRAFÍA

- Gardner, H.: Inteligencias múltiples. Ed. Paidós
- Goleman, D.: Inteligencia Emocional. Ed. Kairós
- Goleman, D. La práctica de la inteligencia emocional. Ed. Kairós
- Goleman D. La inteligencia emocional en la empresa. Ed. Planeta.
- Goleman, D., Boyatzis, R. y McKee, A.: El líder resonante crea más. Ed. Debolsillo
- Sterret, E.A.: Guía del directivo para la Inteligencia Emocional. Ed. Centro de Estudios Ramón Areces S.A.
- Bisquerra, R.: Educación Emocional y Bienestar. Ed. Praxis, Barcelona 2000
- López, Elia: Educación Emocional. Programa para 3-6 años. Ed. Praxis

Alvarez , M (coord.): Diseño y evaluación de programas de educación emocional. Ed.Praxis.

Pascual,V. y Cuadrado,M: Educación Emocional: Programa de actividades para E.S.O.
Ed.Praxis (Adolescentes)

Güell, M. y Muñoz,J.: Desconóctete a ti mismo. Programa de alfabetización emocional. Ed.
Paidós (Adolescentes)

Ibarrola, B.: Cuentos para sentir. Educar las emociones. Ed. SM

Ibarrola, B.: Cuentos para sentir (2a parte). Educar los sentimientos. Ed. SM

Vallés, A. y Vallés,C.: Inteligencia emocional: aplicaciones educativas” Ed.EOS (Referencias
sobre numerosos programas de I.E.)

Vallés Arándiga, A.: Desarrollando la inteligencia emocional (I, II, III, IV y V). Ed. EOS

Elias, M., Tobías y Friedlander,B.: Educar con Inteligencia Emocional. Ed. Plaza y Janés

Fernández, P. y Ramos, N.:Corazones inteligentes. Ed. Kairós

Informe de la UNESCO. J. Delors: La educación encierra un tesoro. Santillana

Torres Riquelme, C. y Bernabeu Lorente, A. (2014) Desarrollo de la competencia emocional del profesorado para la mejora de la convivencia escolar. En: Navarro, J.; Gracia, M ^a .D.; Lineros, R.; y Soto, F.J. (Coords.) <i>Claves para una educación diversa</i> . Murcia: Consejería de Educación, Cultura y Universidades.
--