

DIDÁCTICA EMOCIONAL Y BIENESTAR EN EL IV CICLO DE LA USC

Teresa M^a Gutiérrez Moar
tetema1962@gmail.com
Universidade de Santiago de Compostela

M^a del Carmen Gutiérrez Moar
mdelcarmen.gutierrez@usc.es
Universidade de Santiago de Compostela

RESUMEN

El colectivo de alumnos del IV Ciclo Universitario de la USC, en su trayectoria de escolarización, el currículum estaba orientado al desarrollo exclusivo de la inteligencia cognitiva, dejando la inteligencia emocional para el ámbito doméstico, encontrándonos realidades que tienen bien desarrolladas las dos pero otras, con un gran analfabetismo emocional. Éstos últimos, presentan disfunciones, con su consecuente incidencia social, que a pesar de estar diagnosticados y tratados en el ámbito médico, también necesitan del educativo y, los profesionales de la medicina que los atienden, les recomiendan como terapia complementaria cursar la asignatura *Aprendizaje Emocional y Bienestar*. En el transcurso de las clases, contextualizadas las necesidades, trabajamos los contenidos de la inteligencia intra e interpersonal: *Introducción: Sentido de la materia, marco conceptual y clasificación de las emociones, conciencia emocional, control emocional, bienestar emocional y calidad de vida y cine y emociones*.

Lo que los médicos ponen de relieve, es que existen indicios de que las emociones, juegan distintos roles en la salud, con lo cual, pueden influir positiva y negativamente, por ello, desde el ámbito educativo, debemos potenciar no solo la intervención sino también la prevención, ya que toma como referencia el desarrollo de la personalidad integral de los sujetos siendo facilitadora del bienestar personal y social, tratando de educar el afecto, impartiendo conocimiento teórico-prácticos sobre las emociones.

PALABRAS CLAVE: IV Ciclo Universitario de la USC-Programa Universitario para Personas Mayores (PUPM); Inteligencia Emocional (IE); Educación Emocional; Aprendizaje Emocional; Salud; Bienestar y Calidad de Vida.

SUMMARY

The group of students from the University Cycle IV of the USC, in their path of education, the curriculum was geared to the exclusive development of the cognitive intelligence, leaving the emotional intelligence for the domestic area; finding realities where both have developed well, but others, with great emotional illiteracy. The latter present dysfunctions with their consistent social impact and although they have been diagnosed and treated in the medical field, they also need to be treated in the educational one and, the medical professionals who see them, recommend them to the subject *Emotional Learning and Well-being* as additional therapy.

During the classes, once the needs of the students have been contextualized, we deal with the contents of the intra and interpersonal intelligence: Introduction: Sense of the subject, conceptual framework and classification of the emotions, emotional awareness, emotional control, emotional well-being and quality of life and cinema and emotions.

What doctors emphasize, is that there is evidence that emotions play different roles in the health, which can influence positively and negatively; therefore, from the educational area, we must boost not only the intervention but also the prevention, since it draws on the integral development of the personality of the subjects which is facilitator of the personal and social well-being, trying to educate the affection, providing theoretical - practical knowledge about emotions.

KEY WORDS: University Cycle IV of the USC-University Program for Seniors (UPS); Emotional Intelligence Emotional Education; Emotional Learning, Health, Welfare and Quality of Life.

El colectivo de los alumnos del IV Ciclo Universitario de la USC¹, engloba a personas mayores o iguales a 50 años de edad, las cuales ya presentan una historia vital que ha condicionado su estado actual y, aunque los sentimientos de abatimiento son viejos compañeros de la raza humana y, quizá, en sus formas menos graves, tienen una función filogenética adaptativa como, por ejemplo, recabar la atención y el cuidado de los demás, constituir un modo de comunicación de situaciones de pérdida o separación, o ser un modo de conservar energía para hacer frente a ulteriores procesos de adaptación. Sin embargo, ya sea por duración, frecuencia, intensidad o por su aparente autonomía, estas emociones negativas pueden interferir extraordinariamente con la capacidad de adaptación de la persona que la sufre, llegando incluso a ser patológicos, incluyendo en todos los casos un denominador común que se resume en trastornos afectivos como la depresión, distimias, trastorno bipolar, ciclotimias,...

El estado de ánimo deprimido, es una de las condiciones de malestar psicológico más frecuente en nuestros alumnos del IV ciclo y que también coincide con el que más afecta a los seres humanos en general y el que, potencialmente, tiene más peligro de mortalidad, debido a las conductas autolíticas (suicidas). No obstante, sentirse triste y deprimido no es un síntoma suficiente para diagnosticar depresión, pues, la depresión como síntoma está presente también en la mayoría de los cuadros psicopatológicos como la esquizofrenia, obsesiones..., presentes minoritariamente en nuestro alumnado y, sin que por ello, constituya un síndrome depresivo. A diferencia de los estados normales de tristeza, la depresión impregna todos los aspectos del funcionamiento de la persona y, en cierto modo, el estado de ánimo parece tener vida en sí mismo, autonomía, de modo que apenas reacciona ante sucesos externos y parece independiente de la voluntad de la persona que lo padece. Después de estar un período largo de tiempo a tratamiento y experimentar mejoría es aquí, donde el colectivo de salud mental les recomienda, como terapia complementaria, cursar la asignatura «*Aprendizaje Emocional y Bienestar*».

Es competencia del profesorado una adecuada planificación, empezando por el marco humano, el cual requiere un previo análisis exhaustivo del contexto psicosocial para poder dar respuesta significativa a las necesidades individuales de dicho colectivo. En esta primera fase o fase previa, buscamos dar respuesta a la pregunta ¿Quiénes somos?, que nos llevan a la construcción contextualizada de una realidad idiosincrásica. Para recabar la información de esta primera fase,

¹ Es nuestra intención analizar y/o potenciar la autonomía y la responsabilidad en el contexto académico de los Programas Universitarios para Personas Mayores (PUM). Buscamos la explicación del proceso de enseñanza-aprendizaje y del desarrollo de la dimensión afectivo-emocional de los alumnos/as del IV Ciclo Universitario de la USC en la materia general «*Aprendizaje Emocional y Bienestar*», que se incluye en el Plan de Estudios conducente a la “Diplomatura Sénior” (Primer Ciclo) como optativa en el segundo curso y configurada con un total de 3 créditos (30 h.) distribuidos en teoría y práctica durante una hora semanal.

utilizamos técnicas como la construcción de mapas de necesidades, que nos conduzcan a un diagnóstico real a la vez que fiel y una posterior sistematización, acudiendo a técnicas como el diagrama de problemas.

Pasamos ya a la segunda fase o fase nuclear, la cual hace referencia a la formación integral del alumnado, al proceso de enseñanza-aprendizaje y al proceso de socialización, atendiendo a unos principios psicopedagógicos y sociológicos adaptados siempre a la realidad del aula descubierta en la primera fase; se complementa con actitudes valores y normas que se negociarán en el aula, además de los valores obligados constitucionalmente.

Los propósitos y finalidades, vienen a continuación en una tercera fase o fase de gestión, que a su vez está derivada de la fase anterior y que nos va a indicar el rumbo o la orientación, acompañada de una evaluación formativa y de ajuste a lo largo de todo el proceso, haciendo posible el formular un objetivo general emanado del interés del colectivo, comprendido por todos y que enunciamos a continuación:

Promover y facilitar la integración y participación en procesos formativos de aprendizaje emocional que respondan a los intereses y expectativas del colectivo del IV Ciclo.

Dicho objetivo general, adquiere un valor programático e indicativo a la vez que consensuado y significativo. Todo este trabajo se realiza a través de técnicas de coordinación de grupo-clase y de creatividad (la bola de nieve², el diamante del deseo³, pensamiento circular o circunrelación⁴,...).

Posteriormente, se negocian los *objetivos específicos* que condicionarán los contenidos secuenciados a trabajar en el aula durante el curso y que presentamos a continuación:

1. Adquirir competencia conceptual empleando un lenguaje técnico.
2. Identificar nuestras propias emociones y las de los demás.
3. Desarrollar destrezas emocionales.
4. Adoptar una actitud positiva ante la vida.
5. Tomar conciencia de los factores que inducen al bienestar subjetivo.

Los *contenidos* derivados de los objetivos anteriores y que trabajamos en el aula lo largo del curso, son los siguientes:

0. Introducción: El sentido de la materia en el Plan de Estudios.

² La pirámide también nombrada bola de nieve es una técnica que consiste en el intercambio de ideas o soluciones. Se trata de que los estudiantes trabajen sobre un tema determinado de manera individual o en pareja durante unos minutos; después, que compartan su discusión con otra pareja; y, posteriormente, que estos cuatro miembros se reúnan con otros cuatro y así sucesivamente para acabar discutiendo entre todo el grupo de estudiantes.

³ El diamante del deseo es una técnica creativa que da las pautas de acción para transformar un simple deseo o una idea utópica en algo real. Para volver a conectar con nuestro yo interno audaz, intrépido, aventurero y soñador.

⁴ Técnica creativa que consiste básicamente en la búsqueda de nuevos planteamientos de algo ya existente.

1. Marco conceptual y clasificación de las emociones.
2. Conciencia emocional: Conocer y reconocer.
3. Control de las emociones.
4. Bienestar y calidad de vida.
5. Cine y emociones.

Antes de empezar a desarrollar los contenidos pactados previamente, hacemos una evaluación diagnóstica o inicial de la situación emocional de cada alumno, a través de un Cuestionario de Habilidades Emocionales, que nos facilita el conocimiento de los fenómenos emocionales, el nivel de desarrollo de la conciencia emocional y la capacidad para controlar las emociones; aspectos relevantes para conocer la actitud de cada uno ante la vida. En muchos de ellos, y, sobre todo, los que asisten por prescripción facultativa, coinciden en una actitud vital negativa y es aquí, donde la educación, cuyo objetivo es el desarrollo integral de los sujetos, cobra especial relevancia, sin olvidar que no sólo tenemos que ejercer una labor interventiva para con aquellos sino también preventiva.

Así, nuestra labor educativa se orienta al pleno desarrollo de la personalidad de cada sujeto, trabajando de forma complementaria la dimensión cognitiva a la vez que la afectiva-emocional.

La respuesta a esta necesidad de trabajar complementariamente la dimensión afectivo-emocional al lado de la cognitiva, es la asignatura «*Aprendizaje Emocional y Bienestar*» que nos facilita un mejor conocimiento teórico-práctico de los fenómenos emocionales, desarrollo de la conciencia emocional y la capacidad para controlar las emociones como forma y garantía generadora de una actitud positiva ante la vida, como se refleja al término del curso académico una vez pasado y analizado el post-test del Cuestionario de Habilidades Emocionales, lo que denota que ha habido un cambio de estilo vital gradual de negativo a positivo o de incremento en el aspecto positivo, afectando a la tríada pensar, sentir y hacer. Lo que los médicos ponen de relieve, es que existen indicios de que las emociones juegan distintos roles en la salud⁵, con lo cual, pueden influir en ella positiva y negativamente. Nosotros, desde la experiencia de los alumnos del IV Ciclo Universitario de la USC durante tres cursos académicos, afirmamos que desde el ámbito educativo, debemos potenciar el trabajo conjunto del binomio cognición-emoción como expresión del real desarrollo de la personalidad integral de los sujetos, ya que es facilitadora del bienestar personal, emocional y social de los sujetos que la cursan.

⁵ Se define la salud emocional como una parte del bienestar general cuando respondemos a cómo te sientes, qué piensas, cómo actúas, etc., es decir, alude a la existencia de emociones que afligen y nutren nuestra salud. En definitiva, somos una entidad biopsicosocial que presenta “*heridas emocionales, carencias afectivas y conflictos internos que influyen en nuestro grado de bienestar, armonía y equilibrio*” (Sanz, 1999, p. 222).

Las repercusiones de las personas que han cursado la asignatura de «*Aprendizaje Emocional y Bienestar*», no sólo las hemos evaluado al final, como hemos explicado ya anteriormente, sino, mediante evaluación continua e integradora; se fueron sintiendo en las relaciones interpersonales, en el clima del aula, en la asunción de normas e incluso, en el rendimiento académico, que resulta muy alto con respecto a otras asignaturas cursadas por los mismos alumnos, y creemos que actúa de prevención inespecífica por los efectos positivos producidos en los estados depresivos de algunos discentes, los cuales redujeron notablemente el tratamiento y otros fueron capaces, poco a poco, de llegar a suprimirlo.

La evaluación está diseñada no sólo para el alumnado, sino también para el profesorado que imparte la asignatura. Además de la evaluación diagnóstica, a través del Cuestionario de Habilidades Emocionales, realizamos Prácticas de Aula, ya que la hora de clase se divide en treinta minutos de exposición-conversación y otros treinta de Prácticas de Aula diversas (psicodramas, roll-playing, dilemas, reestructuración cognitiva, debates, cuestionarios individuales y grupales, cuestiones con textos adaptados, color y emociones (cromoterapia), formas geométricas y emociones, reconocimiento emocional a través de rostros (microexpresiones). Las Prácticas de Aula, según las temáticas, exigen técnicas diversas:

- *Clases de emociones*: Reconocimiento emocional a través de rostros (microexpresiones). Discusión en grupo. Entrenamiento y dificultad.
- *Conciencia emocional*: En una ficha titulada «Ahora me siento...» cada alumno escribe como se siente y por qué y se hará lo mismo toda la semana, entregándoles una ficha donde anotarán durante 5' diarios, excepto el último día, con 45'.
- *Control de las emociones*: El profesor intercala un incidente provocador de ira, pero el alumnado no sabe que es provocado y piensa que es verídico.
 1. Analizar si el incidente les produjo una emoción positiva o negativa.
 2. Dentro de las emociones negativas, concretar cuál y atreverse a definirla.
 3. Pedirles a los alumnos, que describan una situación reciente que les haya provocado dicha emoción, sin dar a conocer a las personas implicadas.
 4. Pedirles a los alumnos la siguiente información de forma individual y por escrito:

Describe la situación y como te hace sentir.

Determina que opciones propondrías para solucionar el problema.

Cuáles serían sus posibles consecuencias sin solución y con solución.

¿Cómo os sentiríais ante cada opción de las anteriores?

Cuestionario de la ira personal y grupal: Búsqueda de posibles soluciones grupalmente.

Técnicas imaginativas de relajación (ojos cerrados/ojos abiertos).

- *Bienestar emocional y calidad de vida*: Aplicación de la técnica de reestructuración cognitiva (cambios de pensamientos negativos que nos asaltan y convertirlos en positivos, anotándolos en una ficha con dos columnas, a la izquierda el negativo (-) y a la derecha el positivo (+) que le corresponda).
- *Cine y emociones*: Presentación y visualización de una película o un cortometraje y análisis emocional individual y puesta en común a modo de debate para evaluar el *tránsfer* (aplicación autónoma de lo vivido/aprendido).

La evaluación del profesorado se hace mediante una escala anónima (1 nada de acuerdo hasta 5 muy de acuerdo) atendiendo a cinco factores:

- a) Cumplimiento (horarios, desarrollo de la materia, control de asistencia, equilibrio entre teoría-práctica, cumplimiento del programa).
- b) Profesorado (Participación, dominio de la materia, aportaciones interesantes, grado de empatía, organización y gestión del proceso de enseñanza-aprendizaje).
- c) Contenidos (novedosos, material entregado, presentación del temario, Prácticas de Aula individuales y grupales, trabajo individual o examen (decisión de cada estudiante).
- d) Evaluación (ajuste a las acciones programáticas).
- e) Valoración de la materia en el Plan de Estudios (nivel de satisfacción, expectativas, *tránsfer*, recomendación de la materia a otros alumnos).

Del análisis de la evaluación del profesorado y del alumnado, inferimos que existe un gran interés de demanda por cursar esta asignatura en todos los cursos del IV Ciclo Universitario de la USC con diferentes grados de profundización, pues les gustaría alcanzar mayor índice de especialización en cursos superiores, considerando necesario seguir desarrollando la dimensión afectivo-emocional, así como petición de referencias documentales para seguir profundizando en el conocimiento de la misma (autodidactismo⁶).

A modo de conclusión, defendemos que la alfabetización emocional, al igual que la acción preventiva-interventiva que se desprende de ella, es una cuestión que no debiera limitarse a ser identificada como una actuación individualizada de agentes, medios y situaciones específicas, sino que nos obliga a hablar de planteamientos multiprofesionales e interdisciplinares (educación, sanidad, sociología, pedagogía, psicología, psiquiatría,...).

⁶ El adulto posee la experiencia y el conocimiento que la vida le ha dado, tiene un grado de autonomía, toma cotidianamente decisiones y tiene la capacidad para responsabilizarse de su propio proceso de aprendizaje.

De todo lo expuesto anteriormente, se desprende que “*las emociones poseen un papel determinante en la vida del ser humano, por lo que se manifiestan como una de las óptimas formas de prevención inespecífica y cuyo objetivo es mantener un adecuado nivel de salud emocional en la población, identificándose como la encargada de minimizar los aspectos negativos y potenciar los positivos*” (Gutiérrez, 2004, p. 118). La educación emocional ha de ir obligatoriamente asociada a los procesos evolutivos de los sujetos, lo que exige que la formación emocional deberá adaptarse a las etapas de cada ciclo vital y a la necesidad de implicar a un elenco, cada vez mayor, de agentes alfabetizadores.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ASENSIO, J. M.; GARCÍA CARRASCO, J.; NUÑEZ CUBERO, L. y LARROSA, J. (Coords.) (2004). *La vida emocional. Las emociones y la formación de la identidad humana*. Barcelona: Ariel [Libro y CD].
- AZNAR, P. (1995). El componente afectivo en el aprendizaje humano: Sentido y significado de una educación para el desarrollo de la afectividad. *Revista Española de Pedagogía*, 200, 59-73.
- BISQUERRA, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Monografías de Escuela Española y Praxis.
- BISQUERRA, R. (2007). La autonomía emocional: status quaestionis de una controversia. III *Jornades d'Educació Emocional: Regulació Emocional i Convivència*. Documento de Internet. ▪ www.jornadeseducacioemocional.com/wp.../la_autonomia_personal.pdf (Consultado el 20-06-2011).
- BISQUERRA, R. y PÉREZ, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, (10), 61-82.
- GARDNER, H. (2005). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Buenos Aires: Paidós Surcos16. (Edición original de 1993).
- GOLEMAN, D. (1997). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Ed. Círculo de Lectores.
- GUTIÉRREZ, M^a C. (2004). *Afectividad y aprendizaje educativo. Hacia una Pedagogía de la Prevención* (Tesis Doctoral). Santiago de Compostela, Universidad de Santiago de Compostela. Facultad de Ciencias de la Educación. (Tesis publicada por la USC en formato CD-ROM con el ISBN 84-9750-325-2).

- GUTIÉRREZ MOAR, M. C., CAL CRESPO, A. M., GÓMEZ VÁZQUEZ, B., RÍOS PÉREZ, S. y LENS VILLAVERDE, M. (2006). La salud emocional en los programas de preparación a la jubilación. Comunicación presentada a las *I Xornadas Centro de Día: Xestión e viabilidade*. Celebradas en Santiago de Compostela el 3 y 4 de marzo de 2006.
- GUTIÉRREZ MOAR, M. C., CAL CRESPO, A. M., GÓMEZ VÁZQUEZ, B., LENS VILLAVERDE, M., FERNÁNDEZ PRIETO, M. y MAYÁN SANTOS, J. M. (2006). La salud emocional del mayor. Una necesidad a cubrir por la pedagogía gerontológica. *Actas I Congreso Internacional de Gerontología. Viver para Sempre!* Celebrado en Lisboa del 23 al 25 de octubre [publicado en formato CD].
- GUTIÉRREZ, M^a C. (2008). Valores y educación integral. Una encrucijada de caminos hacia la felicidad vital. En *Actas de Comunicaciones del XIV Congreso Nacional y III Iberoamericano de Pedagogía. Educación Ciudadanía y Convivencia. Diversidad y Sentido Social de la Educación*. (pp. 335-341). Zaragoza: Sociedad Española de Pedagogía.
- GUTIÉRREZ, M^a C. (2009). As emocións do enfermo versus cuidador cando existe un diagnóstico de Alzheimer. Buscando a saúde emocional. En M^a H. Zapico Barbeito, Rodríguez Rodríguez, X.; Barreiro Pérez R.; Pena Ledo M^a C. y Fernández Sanmamed de Santos, A. (Coords.) *O alzheimer e outras demencias en Galicia. Unha visión interdisciplinaria*. (pp. 217-236). A Coruña: Toxosoutos S. L.
- GUTIÉRREZ, T. M^a y GUTIÉRREZ, M^a C. (2010). Interpretación del género desde el lenguaje de las emociones. En R Radl Philipp, (Ed.) *Investigaciones actuales de las mujeres y del género*. (pp. 263-277). Santiago de Compostela: Instituto de Ciencias da Educación (ICE)/Servizo de Publicacións e Intercambio da Universidade de Santiago de Compostela.
- GUTIÉRREZ, M^a C. y TOURIÑÁN, J. M. (2010). La educación de la sensibilidad y de los sentimientos como educación “de” la afectividad. Claves para aproximarse a la educación afectiva “por” las artes. En J. M. Touriñán (Dir.) *Artes y educación. Fundamentos de pedagogía mesoaxiológica* (pp. 264-309). A Coruña: Netbiblo.
- JORDAN, J. A. ORTEGA, P. y MÍNGUEZ, R (2002). Educación intercultural y sociedad plural. *Teoría de la Educación. Revista Interuniversitaria*, 14, 93-119.
- OLVEIRA, E., RODRÍGUEZ, A. y TOURIÑÁN, J. M. (2006). Educación para la ciudadanía y dimensión afectiva. En J. M. Touriñán (Coord.) *Proyecto Educación en Valores de la Asociación de Televisión Educativa Iberoamericana (ATEI)*. Documento de Internet en <http://www.ateiamerica.com>

- PÉREZ ALONSO-GETA, P. M^a (2009). Creatividad e Innovación: Una Destreza Adquirible. *Teoría de la Educación* (21:1) 179-198.
- REQUEJO, A. (2006). Emociones y personas mayores. Adenda presentada a la Ponencia 3: *Emociones y educación: una perspectiva pedagógica del XXV Seminario Interuniversitario de Teoría de la Educación (SITE06) titulado: Las emociones y la formación de la identidad humana*. Documento de Internet en www.ucm.es/info/site/25seminario/index.htm.
- RODRÍGUEZ, A.; OLVEIRA, E. y TOURIÑÁN, J. M. (2006). Educación para la ciudadanía y dimensión afectiva. En J. M. Asensio; J. García Carrasco; L. Núñez Cubero y J. Larrosa (Coords.) *La vida emocional. Las emociones y la formación de la identidad humana*. Barcelona: Ariel [Libro y CD] [Vol. 2, CD ISBN 978-84-344-2664-1, pág. 17].
- RODRÍGUEZ, A.; MAYÁN, J. M. y GUTIÉRREZ, M^a C. (2010). Intervención Pedagógica en Gerontología. En A. Cabedo (Ed.): *La educación permanente: la Universidad y las personas mayores*. (pp. 231-262). Castellón de la Plana, Publicaciones de la Universidad Jaume I.
- SANZ ORTIZ, J. (2000). El factor humano en la relación clínica. El binomio razón-emoción. *Medicina Clínica*, 114(6), 222-226.
- TOURIÑÁN, J. M. (2010). *Artes y educación. Fundamentos de pedagogía mesoaxiológica*. A Coruña: Netbiblo.