



CEIP Alfonso García Chamorro,  
Estación de Linares-Baeza (Jaén)

## PROGRAMA DE IMPLANTACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL ÁMBITO EDUCATIVO: LA CONQUISTA DE UN CUARTO DE SEGUNDO

# Por Alberto Ortega Cámara.

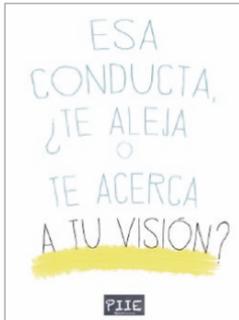
Profesor de Secundaria. Experto en coaching. Autor de *Vivir en Inteligencia Emocional*. Creador y facilitador del PIIE (piiemocional.com).

**U**na situación cotidiana: recorro el soportal que une el edificio segundo con el tercero, que es donde están las clases de Bachillerato. Hace un par de minutos que sonó la segunda sirena después del recreo, me he entretenido con el coordinador TIC al recoger una tablet que me permita el acceso a internet y que a su vez tenga cam.

Estoy ilusionado, aunque tengo un poco de nervios (para ser precisos tendría que decir “miedo”, miedo como precaución, como emoción básica, no como sinónimo de ansiedad o pánico): es la primera vez que coordino un recital de poesía romántica junto a una amiga, profesora también de Lengua Castellana y Literatura en un instituto de Sevilla.

La verdad es que la idea que surgió en el aula de Literatura Universal de crear un perfil de Instagram como Mary Shelley para ponernos sus zapatos y hacer publicaciones poniéndonos en su piel ha sido una experiencia muy gratificante: he llegado a ver a los alumnos aprender sin exámenes de por medio. Este encuentro entre Mary Shelley y Bécquer, detrás de cuyo perfil se encuentra la clase de alumnos de 4º de E.S.O. de mi amiga Elvira, va a ser realmente sorprendente. Los alumnos están desconcertados porque no saben quién es este tal @becquersevellano, incluso llegan a pensar que @celestinatrotaconventos podría haberles puesto en contacto con un perverso (“se les está yendo la mano viendo Equipo de Investigación”, pienso). Me siento como en la Noche de Reyes...

Por otro lado, voy tarde cuando me doy cuenta de que, con las prisas, se me olvidó recoger las llaves en conserjería del laboratorio donde se hace el desdoble de 1º de Bachillerato, ¡estas circunstancias “covid” me tienen un poco drenado! En esta situación de falta de límites (horarios, olvidos, retrasos, situaciones indeseables...) estoy empezando a notar que me estoy enfadando.



Cuando digo “enfadando” no me refiero a ira o rencor, me refiero al mensaje que mi cuerpo me está dando de que necesito poner orden y límites... Y, justo en ese instante, coincidiendo con el sonido que hace el cable USB de la tablet que he notado resbalar por mi mano para caer al suelo, uno de los chicos de la clase me grita: “maestro, ¡vamos a dar la clase en el patio!” ... Noto como un “NO” rotundo brota desde mis entrañas... (hace poco más de una década, antes de conocer la Educación Emocional, aquí habría terminado la historia).

Elijo tomar las riendas de mi pensamiento y miro al grupo de alumnos que se apoyan sobre la pared del edificio donde da un sol que debe ser muy agradable en este mes de febrero en plena sierra de Huelva y en este momento en el que en las aulas hace un frío helador al protocolizarse dar las clases con ventanas y puertas abiertas para evitar la acumulación de aerosoles potencialmente contagiosos en sitios cerrados. ¿Qué ganaría si tuviéramos la clase en el patio? Sin duda sería más agradable a los sentidos, especialmente al sentir el sol sobre la piel, no consigo calentarme ni con el uso de mallas bajo los vaqueros, y la acumulación de aerosoles sería imposible. Me viene el pensamiento de que está prohibido llevar a los chicos al patio... Me pregunto: “¿eso es un hecho o una interpretación?”. Me doy cuenta de que la bronca que me cayó por llevar a los chicos al patio sin permiso, aunque hace apenas 6 semanas, ocurrió en el Instituto de Gran Canaria donde todos los protocolos eran más estrictos al triplicar en alumnado al del instituto actual: es una interpretación. ¿Qué podría hacer para saber si es una posibilidad? Se me ocurre ir a hablar con la jefa de estudios, pero me temo que podría encontrar la puerta cerrada y perdería demasiado tiempo (conociendo a mi amiga Elvira, sus alumnos deben estar ya conectados y esperándonos).

Veo la posibilidad de preguntarles a los propios alumnos, la verdad es que siento confianza en el alumnado de manera natural y apenas nunca he tenido un problema al respecto, así que decido hacer la pregunta: “¿se pueden dar las clases en el patio?”, “Sí, maestro”, responde otra de las chicas mientras noto cómo se abren tímidamente sus ojos ante la evidencia de que estoy valorando la posibilidad. “Estás siendo demasiado blando”, pienso. “¿Blando?... Blando... ¿para qué? ¿Qué quieres tú para los alumnos, Alberto? Yo, que se motiven, que sean felices, reflexivos, responsables (no obedientes), libres y que aprendan a VIVIR. Entonces, decirles que no, ¿te acerca o te aleja de lo que quieres? Me aleja, sin duda. ¿Pudiera ser que el pensamiento de que estás siendo demasiado blando venga de que estás tratando, en cierta medida, de defender tu territorio? En ese caso, esa respuesta primaria de territorio-generada por nuestro cerebro basal o reptiliano- no te dejaría ni a la altura de la categoría de perro. Y, en esa situación, ¿estamos ganando todos? No, sin duda: sólo ganaría mi lagarto interior. Además, si tuviéramos la clase en el patio, ya no tendríamos que ir a recoger de conserjería las llaves del laboratorio”. Lo estoy viendo claro: creo que vamos a hacer el recital de poesía al aire libre. Noto que surge en mí un miedo: que el alumnado asocie la clase en el patio a que estamos alargando el recreo. “¿Qué puedes hacer al respecto? Les voy a proponer un acuerdo: salimos al patio a cambio de que aprovechen la clase, que la disfruten (de dis-frutar, que le saquen todo el jugo) y se centren en nuestro objetivo: aprender”. Ellos aceptan. Yo confío.

Resultó una experiencia maravillosa. Es verdad que necesitamos resolver que la wi-fi del colegio no llegaba hasta el patio y lo resolvimos conectando la tablet a los datos de mi teléfono móvil. Dis-frutaron, creamos un contexto de confianza donde expresaron cosas que me ayudarían más tarde a la hora de abordar algunos temas, se les veía que se sentían valiosos, que su criterio había sido tenido en cuenta y que ellos importaban.



Estudio UPO EI



Estudio UPO EP

Rafael Bisquerra, catedrático de Orientación psicopedagógica de la Universidad de Barcelona y “padre” de la Educación Emocional, hace una distinción entre cognición y consciencia. Hay multitud de pensamientos diarios (dicen que alrededor de 60.000, de los cuales el 80% son negativos) y no de todos somos conscientes. Las teorías cognitivistas parten de la premisa de que detrás de toda emoción hay un pensamiento (e.g. Marian Rojas Estapé, Cómo hacer que te pasen cosas buenas: Entiende tu cerebro, gestiona tus emociones, mejora tu vida). Es obvio que detrás de toda emoción viene una acción y, por tanto, un resultado. La pregunta es clara: ¿qué ocurriría en nuestra vida si fuéramos conscientes de nuestras emociones, de nuestros pensamientos y pudiéramos, incluso, dirigirlos?... ¿qué resultados vendrían a mi vida?... ¿qué podría sentir?... ¿cómo podría vivir?... Bisquerra añade a esa distinción entre cognición y consciencia, que el primer impacto cognitivo pero inconsciente viene a durar 250 milisegundos, es decir: un cuarto de segundo. Es esa toma de consciencia, la conquista de ese cuarto de segundo, lo que puede llevarnos al bienestar, a la felicidad y, por tanto, a unos resultados satisfactorios en nuestra vida: también profesionales o académicos.

Con ese propósito nació hace una década el Programa de Implantación de la Inteligencia Emocional en el ámbito educativo (PIIEmocional/PIIE), con el de apoyar al alumnado del Colegio Félix Rodríguez de la Fuente de Los Palacios y Villafranca a mejorar sus resultados académicos, su bienestar interior y la convivencia escolar. Para ello proponemos partir de una dinámica que sea emocionante (“No hay aprendizaje sin emoción”, Francisco de Mora, Neuroeducación) y, si es un cuento (para el alumnado de infantil, por ejemplo) que sea un cuento sorprendente. En la dinámica y su reflexión posterior hay siempre un descubrimiento de una nueva posibilidad de pensamiento, “se desenmascaran si-

napsis latentes, se generan neurotransmisores o se crean nuevas conexiones”, diría Marisa Benítez, doctora y docente de la Universidad de Sevilla, experta en sistema nervioso y conducta y profesora del PIIE. Una vez que el profesorado o el alumnado ha descubierto otras posibles alternativas de pensamiento (entendamos que el PIIE parte siempre de la premisa “transformarse para transformar” y propone la formación del profesorado antes de la entrega de todo el material que venimos elaborando y recopilando durante esta década) pretendemos que los ganglios basales tomen esa información para que se automatice. Para eso utilizamos las rutinas: preguntas o interacciones con el alumnado que les llevan a interrumpir su pensamiento inconsciente o automático y les den la oportunidad de elegir los pensamientos alternativos que descubrieron durante el juego. Por ejemplo: si en el juego descubrimos que, aunque yo estaba “seguro, segurísimo” de que el animalito que se veía en la lámina era una rana era una interpretación (porque también se podía ver un caballo), podremos preguntarle ante la seguridad de que “no se le da bien las mates”, “la señora le tiene manía” o “sus padres quieren más a su hermano”: ¿eso es un hecho o una interpretación?... o ¿eso es rana o caballo? Cuantas más veces interactuemos en el día a día con el alumnado (desde 3 años hasta adultos) a través de las rutinas, mayor será la flexibilidad cognitiva y, por tanto, la capacidad de coger las riendas de sus pensamientos, sus emociones y su vida.

En el PIIE se trabajan las competencias emocionales a través de, como se nombran en el Coaching Ontológico, “distinciones” (por el hecho de que se trata de “distinguir” posibilidades de pensamiento). Las 8 distinciones se programan a lo largo de un curso escolar (o, mínimo, un cuatrimestre en el caso de alumnado de educación superior) y sumando rutinas que se apoyan y complementan entre sí.



Escalera de rutinas en el IES Santa Aurelia (Sevilla)



Colegio Fernando II (Benavente, Zamora)



Formación a Profesores del CEP de Lebrija (Sevilla)

Los resultados del programa pueden ser extraordinarios. Así lo venimos cotejando en estos diez años en los que se han certificado del programa casi 4.000 educadores, en su inmensa mayoría del sistema de enseñanza público andaluz, aunque también se está desarrollando en aulas de Castilla y León a través de la formación ofertada por algunos de sus CFIEs. En el año 2020 la Universidad Pablo de Olavide (UPO), Sevilla, realizó un estudio científico de resultados, próximo a publicarse en revistas científicas, que concluyó con que había, gracias a la implantación del PIIE, un incremento de alrededor de un 10% de la competencia emocional de las aulas donde se había implantado el programa. El PIIE sigue el decálogo de recomendaciones internacionales sintetizadas por Pérez-González y Pena (2011) y recogidos por Rafael Bisquerra en *Inteligencia emocional y educación* (2015) y, entre ellas, ofrece, junto con todo el material a los profesores certificados, un sistema de evaluación de resultados también elaborado por la UPO.

Aunque hasta el año 2020 la formación del programa era exclusivamente presencial, la situación de la pandemia ha favorecido la transformación del PIIE a versiones semipresenciales y online ([www.pieonline.com](http://www.pieonline.com)) de las que estamos obteniendo idénticos feedbacks a la versión presencial y que acerca, sin duda el programa, a cualquier rincón del planeta. Transformar la educación para transformar el mundo.

**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Bisquerra, R. (2014). *Universo de Emociones*. Valencia: PalauGea.  
 Bisquerra, R, Pérez, J.C. y García E. (2015). *Inteligencia Emocional en educación*. Madrid: Editorial Síntesis.  
 Mora, F. (2013). *Neuroeducación*. Madrid: Alianza Editorial  
 Ortega, A. (2017). *Vivir en Inteligencia Emocional*. Sevilla: Editorial Alegoría.  
 Rojas, M. (2018). *Cómo hacer que te pasen cosas buenas: Entiende tu cerebro, gestiona tus emociones, mejora tu vida*. Barcelona: Espasa.



Collage realizado por una alumna de CEIP Félix Rodríguez de la Fuente (Los Palacios y Villafranca)