



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Máster Universitario en Psicología Positiva

Trabajo Fin de Máster

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN OPTIMISMO E INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN EL ALUMNADO DE SEXTO DE PRIMARIA

Alumna: Nuria Ortega Torres

Tutora: Prof. Dña. Ana María García León

Junio, 2021

Índice

1. Introducción	1
2. Justificación teórica.....	2
2.1. Rendimiento académico.....	2
2.2. Inteligencia emocional, optimismo y rendimiento académico	4
2.3. Programas de Psicología Positiva en el contexto educativo	7
3. Objetivos	10
4. Metodología	11
4.1. Participantes	11
4.2. Diseño.....	11
4.3. Instrumentos de evaluación.....	12
4.4. Procedimiento.....	12
4.5. Descripción del plan de intervención	14
4.6. Temporalización.....	14
4.7. Desarrollo del plan de intervención	15
5. Resultados esperados.....	31
6. Referencias bibliográficas	33
7. Anexos.....	39

Resumen

El rendimiento académico es un factor clave para el desarrollo educativo del alumnado, ya que puede determinar aspectos de su futuro. La propuesta de un programa de intervención basado en el optimismo y en la inteligencia emocional surge de la necesidad de mejorar el rendimiento académico del alumnado para optimizar su progreso. Además, se justifica su diseño por los buenos resultados obtenidos de otros programas basados en la psicología positiva. Este programa está destinado a su implementación con el alumnado de sexto de primaria. Consta de nueve sesiones, de las cuales cinco están orientadas a trabajar la inteligencia emocional y las restantes el optimismo. Su diseño cuenta con un grupo experimental y otro de control, realizándose una evaluación pre-test, post-test y un seguimiento pasados los tres meses. Tras la intervención se espera que los participantes incrementen sus niveles de optimismo e inteligencia emocional, así como alcanzar un mejor rendimiento académico.

Palabras clave: Optimismo, Inteligencia Emocional, Rendimiento académico, Intervención, Educación Primaria.

Abstract

Academic achievement is a key factor in the educational development of students as it can determine aspects of their future. The proposal for an intervention program based on optimism and emotional intelligence arises from the need to improve the academic performance of students to optimize their progress. In addition, its design is justified by the good results obtained from other programs based on positive psychology. This program is intended for implementation with sixth grade students. It consists of eight sessions, of which four are oriented to working emotional intelligence and the remaining, optimism. Its design has an experimental and a control group, with a pre-test, post-test evaluation and follow-up after three months. After the intervention, participants are expected to increase their levels of optimism and emotional intelligence, as well as achieve better academic performance.

Keywords: Optimism, Emotional Intelligence, Academic achievement, Intervention, Primary Education.

1. Introducción

La educación es un factor imprescindible en el desarrollo de los países y de las sociedades ya que gracias a ella podemos obtener conocimientos, cultura o valores entre otros muchos beneficios. El rendimiento académico es uno de los componentes de esa educación, y aunque no es el único, es bastante importante para llegar a tener éxito en la vida académica. Un alumnado con un rendimiento académico óptimo es sinónimo de una enseñanza de calidad en la que todos cuentan con igualdad de oportunidades y condiciones.

En la actualidad, resulta interesante hablar del rendimiento académico en España ya que el informe Programa Internacional para la Evaluación de Alumnos (PISA) que la OCDE realiza cada tres años nos sitúa a la cola entre los países europeos en su último informe de 2018, por lo que el rendimiento de nuestros estudiantes es bajo en comparación con los de otros países.

Según el Ministerio de Educación, tras los datos recogidos en la encuesta de la EPA (2020) la tasa de abandono escolar temprano en España es del 16%. Aunque se está reduciendo en los últimos años sigue distando de la tasa europea que se sitúa en el 10%. Además, en Andalucía solamente un porcentaje del 67,1% de jóvenes han superado estudios superiores y por tanto no han abandonado ni fracasado en el sistema escolar, una cifra baja en comparación con la media española que supera el 80%. La disminución del fracaso escolar y del abandono temprano es uno de los objetivos prioritarios que se pretenden conseguir con la implantación de la Ley Orgánica de Modificación de la LOE (LOMLOE) (2020). Asimismo, las tasas de repetición también preocupan, tal y como indica PISA (2018) la tasa de estudiantes que han repetido uno o dos cursos es del 11% en los países de la OCDE mientras que en España alcanza el 29%.

Autores como Pérez-Esparrells y Morales (2012) aseguran que el alumnado comienza fracasando en la escuela cuando repite, ya que sus notas empeoran y terminan desenganchándose de su etapa educativa. Además, afirma que es algo que se inicia en Educación Primaria, pero que se ve acentuado en Secundaria, continuándose hasta las etapas superiores de Bachillerato o Formación Profesional.

Por ello, existe una necesidad vigente de aumentar el rendimiento académico con la finalidad de paliar los problemas que pueden surgir en el sistema educativo como consecuencia de un bajo rendimiento y que posteriormente pueden causar un problema en la sociedad, es importante implementar proyectos dedicados a solventar y ayudar al alumnado a sentirse integrado y participe en su propia educación.

En las últimas décadas, se ha demostrado que tanto el optimismo como la inteligencia emocional actúan como factores de mejora del rendimiento académico. Según Pulido y Herrera (2017) la inteligencia emocional puede actuar como un predictor de éxito del rendimiento, ya que cuanto mayor es el nivel de inteligencia emocional en el alumnado, mayor es la posibilidad de obtener mejor rendimiento académico. Esto es debido a que una mejor comprensión y regulación de las emociones influye a su vez en la mejora de las calificaciones de las asignaturas.

Igualmente, el optimismo puede verse como un predictor del rendimiento académico. Atendiendo a las declaraciones de Orejudo y Teruel (2009), los estudiantes más optimistas son también aquellos que más perseveran hacia sus metas y los que también poseen mejores estrategias de afrontamiento hacia los estudios, resultando el rendimiento académico afectado de manera positiva. En la misma línea, Tetzner y Becker (2017) afirman que un mayor nivel de optimismo puede mejorar el rendimiento académico de adolescentes tempranos ya que les proporciona mayor persistencia y les anima a participar más en las tareas escolares, lo que puede llevarles a tomar medidas más activas que les garanticen el éxito académico.

La unión entre la educación y la psicología positiva puede ser una apuesta para construir un sistema educativo mejor, más competente, con más perspectivas desde las que enseñar al alumnado, y con más estrategias y recursos que emplear para desarrollar las competencias educativas. Enseñar y aprender con la ayuda de la psicología positiva trasciende en la mejora de la educación, a la vez que repercute en la creación de una mejor sociedad para el futuro.

2. Justificación teórica

2.1. Rendimiento académico

El rendimiento académico en España es un asunto pendiente en el que todavía queda mucho por mejorar dentro del sistema educativo en su conjunto. En Educación Primaria, el último Informe de Resultados de final de etapa (2020) realizado en Andalucía para comprobar el nivel académico y las competencias adquiridas por el alumnado muestra que, en una escala cuantitativa del 1 al 6, el alumnado andaluz presenta mayor rendimiento en Lengua Castellana (5,2), pero malos resultados en Matemáticas (3,8) y Ciencias (2,3).

En la etapa de secundaria, el último informe PISA (2018), sitúa al alumnado español con un rendimiento medio de 481 puntos, por debajo de la media de la OCDE que es de 489 y del total de la Unión Europea (UE) que es de 494. Análogamente, este informe analiza el

rendimiento de las comunidades autónomas españolas. En este caso, Andalucía obtiene también unos resultados bajos en Matemáticas (467 puntos), en Ciencias (471) y en Lengua (466) en comparación con otras comunidades.

A pesar de que en una primera instancia el rendimiento académico suele reducirse a la nota, según Caso-Niebla y Hernández-Guzmán (2007) no es solamente eso, sino que es un concepto multifactorial, enmarcado por causas sociales, psicológicas e intelectuales. Por su parte, Rüppele et al. (2015) consideran que el rendimiento académico está asociado con el bienestar y el compromiso con los estudios, lo que a su vez genera una mejora de las capacidades y habilidades y por tanto del propio éxito académico. Para Colmenares y Delgado (2008) es la reciprocidad existente entre lo que se aprende y lo que se enseña, creándose así una relación entre los conocimientos que el alumnado debe adquirir y lo que en realidad aprende, mientras que para Affum-Osei (2014) el rendimiento está muy relacionado con la motivación intrínseca de los discentes así como con su autoconcepto. Por último, Rodríguez y Madrigal (2016) apuestan por una definición más compleja en la que la cognición y la motivación interactúan, integrando la parte cognitiva con la psicológica. Para ambos es fundamental tener en cuenta aspectos externos e internos del alumnado con la finalidad de mejorar el rendimiento y evitar el fracaso.

El rendimiento académico es un factor fundamental para analizar durante la educación primaria ya que es una etapa clave del desarrollo humano. En estas edades, un bajo rendimiento académico puede repercutir en el alumnado de manera negativa. Según Arslam et al. (2012) un rendimiento bajo ligado al fracaso escolar y al absentismo puede interferir en la autopercepción del alumnado y a su vez ser motivo de exclusión del grupo de clase. Asimismo, Arens et al. (2015), siguen en la misma línea el argumento anterior ya que el alumnado con bajo rendimiento, siente escasa motivación por aprender y por involucrarse en la participación en la escuela, lo que le lleva en ocasiones a provocar conductas disruptivas que dificultan el clima del aula, repercutiendo individualmente y colectivamente en el aprendizaje.

Por ello, las transiciones entre estas etapas se estudian minuciosamente para causar los mínimos perjuicios en el rendimiento del alumnado. Tal y como dice Monarca et al. (2013) los cambios deben hacerse de manera gradual, para alcanzar un progreso académico óptimo que no cause una desestabilización en el rendimiento a posteriori.

De este modo, intervenir en el rendimiento académico de forma temprana es conveniente para evitar problemas de rendimiento posteriores, ya que como Fernández y Parrilla (2021) afirman, el hecho de no abordar la problemática con anterioridad puede suponer

que en etapas educativas posteriores exista un desenganche educativo vertiginoso, en el que se incluye el fracaso y abandono de la enseñanza temprano.

2.2. Inteligencia emocional, optimismo y rendimiento académico

En los últimos años, el interés por la psicología positiva y sus aplicaciones en entornos educativos ha crecido exponencialmente como afirman Stiglbauer et al. (2013). Las emociones están cada vez más presentes en el aprendizaje según los autores Pekrun y Linnenbrink-García (2012), además, Carmona-Halty et al. (2019) aseguran que últimamente se ha prestado especial atención a la relación entre las emociones positivas y el rendimiento académico.

Las primeras conceptualizaciones de inteligencia emocional las llevaron a cabo Salovey y Mayer (1990) quienes afirmaron que este tipo de inteligencia nos permitía percibir, evaluar, comprender y regular las emociones que el ser humano puede experimentar en distintas situaciones, todo ello con la finalidad de disponer de una mejor estructuración del pensamiento y así mejorar tanto el conocimiento emocional como el intelectual.

El modelo que se va a utilizar en este programa es el de Mayer y Salovey (1997) que está compuesto por cuatro dimensiones: percepción emocional, facilitación emocional, comprensión emocional y regulación emocional. La percepción emocional hace referencia a la habilidad para identificar y percibir las emociones propias y las de los demás; la facilitación es la habilidad que nos permite generar y tener en cuenta las emociones para comunicar o razonar ante las distintas situaciones; la comprensión implica el entendimiento y análisis de las emociones, sus composiciones o combinaciones para poder etiquetarlas y saber reconocerlas; y la regulación emocional, que es la más compleja, es la habilidad que nos capacita para reflexionar y atender a las emociones modulando los sentimientos propios y ajenos para promover el crecimiento emocional, interpersonal e intrapersonal.

La inteligencia emocional y el rendimiento académico muestran resultados contradictorios en sus investigaciones, sin embargo, gran parte de los estudios evidencian una relación entre ambas variables.

De esta manera, según Fernández-Berrocal et al. (2012) la inteligencia emocional puede predecir el rendimiento académico del alumnado ayudándoles a tener más éxito en sus estudios. Estos autores defienden que para alcanzar el éxito académico no es suficiente con la inteligencia entendida de manera tradicional, sino que la inteligencia emocional tendría un papel importante en el rendimiento escolar incrementando las probabilidades de éxito y disminuyendo las de

fracaso. Perera y DiGiacomo (2013) obtuvieron como resultado una correlación relevante entre ambas variables añadiendo que era mayor en niveles educativos más bajos, es decir, es importante trabajar la inteligencia emocional desde edades tempranas para que el desarrollo sea más amplio y completo. De manera análoga, Extremera y Fernández-Berrocal (2004) concluyen que concretamente la inteligencia emocional intrapersonal es la que más influye en la mejora del rendimiento académico, haciendo hincapié en personas con problemas de aprendizaje y en entornos de vulnerabilidad en los que actuaría como moderadora del rendimiento. Estos mismos autores, Extremera y Fernández-Berrocal (2006), hablan más tarde de la inteligencia emocional como predictora del rendimiento y de los logros en la vida personal, vinculándose a una mejor adaptación en la tarea escolar. Al igual, MacCann et al. (2020) demuestran que la inteligencia emocional repercute en la regulación de emociones que son negativas y que están relacionadas con un mal rendimiento, y que supone una mejora en la gestión de sus relaciones interpersonales y optimiza la comprensión del lenguaje, fundamental para el éxito en la mayoría de las materias educativas y por tanto en el rendimiento.

En las distintas etapas educativas la influencia de la inteligencia emocional sobre el rendimiento es notoria. En su investigación, Jiménez-Blanco et al. (2020) encontraron evidencias directas y positivas entre las variables, considerando que la inteligencia emocional puede predecir el rendimiento escolar, junto a las capacidades de cognición de cada estudiante. Sobre todo, en las etapas más tempranas, como la educación infantil, en consonancia a lo que afirman Fernández-Berrocal et al. (2018) en educación primaria. Igualmente ocurre en educación secundaria, donde Gil-Olarte et al., (2006) evidencian la importante relación de la inteligencia emocional y los resultados académicos, gracias a la influencia del aprendizaje emocional que desarrolla un mejor desempeño académico.

En general, se puede decir que la inteligencia emocional predice el rendimiento académico ya que así lo demuestran numerosas investigaciones que han encontrado una relación trascendente entre ambas variables.

Por otra parte, el optimismo forma parte de los constructos que integran el conjunto de la psicología positiva, por lo que su estudio, especialmente, en las últimas décadas es cada vez más relevante.

En la literatura científica la definición de optimismo es variada, encontrando que destacan dos perspectivas teóricas que a su vez son diferentes pero complementarias. Por un lado, se halla el optimismo explicativo pesimista-optimista de Peterson y Seligman (1987), que se basa en el tipo de explicaciones que realizamos sobre los acontecimientos del pasado. La

propuesta de este tipo de optimismo deriva de la teoría de la atribución, en la cual se considera que las expectativas futuras están estrechamente relacionadas con los hechos del pasado. Así, las personas con un estilo explicativo-optimista, ante un acontecimiento negativo, explican la situación por medio de causas externas, temporales y específicas mientras que a los sucesos positivos les atribuyen causas internas, estables y globales.

Por otro lado, se encuentra el optimismo disposicional de Scheier y Carver (1985) que está directamente relacionado con las expectativas y las metas, definiéndose como la tendencia a esperar resultados favorables y positivos, mientras que el pesimismo disposicional se podría definir como la propensión a tener unas expectativas malas y negativas. Más tarde, Carver y Scheier (2017) afirmaban que el hecho de que una persona sea más optimista, motiva más y propicia que el esfuerzo sea mayor para poder alcanzar los objetivos propuestos a pesar de los obstáculos que se le puedan presentar.

En lo referente a la relación entre el optimismo disposicional y el rendimiento académico, algunos autores han encontrado que existe una correlación positiva entre ambas variables. Redondo et al. (2017) explican que dicha correspondencia podría estar estrechamente relacionada con las expectativas que el alumnado crea sobre las notas de las diferentes asignaturas. Asimismo, ese optimismo hacia los resultados académicos del futuro puede conllevar que hagan frente a otras posibles adversidades de una manera más controlada, siendo capaces de asumir mejor las tareas educativas, como informan Carver y Scheier (2014). García-Señorán y González (2008) mostraron que el optimismo es un predictor de los logros en el rendimiento académico y que el alumnado más optimista era aquel que posteriormente obtenía mejor rendimiento en las materias ya que sus expectativas eran más positivas y mostraban mayor implicación en ellas.

El optimismo como variable en auge de la psicología positiva aporta numerosos beneficios al bienestar físico y psicológico tal y como dicen Kleiman et al. (2017). Algunos autores como Palomero et al. (2009), incluso afirman que el optimismo junto a una visión y actitud más positiva para hacer frente a la vida es más determinante para tener éxito en el rendimiento que el cociente intelectual del alumnado. Del mismo modo, se incluye la perseverancia como cualidad de las personas optimistas porque son más competentes en las situaciones más difíciles y en los momentos más complejos encuentran frecuentemente una solución, lo cual les hace ser más fuertes ante la adversidad y crear oportunidades donde otros verían problemas. Por ello, el optimismo como recurso de afrontamiento durante el curso escolar repercute según Guillén et al. (2013) positivamente en el rendimiento académico, de

manera que con ello se puede llevar un control más exhaustivo del abandono y del fracaso escolar. Se puede ver lo anterior en la investigación de Vizoso-Gómez y Arias-Gundín (2018) en la cual se pone de manifiesto que el burnout académico desaparece cuando los estudiantes son más optimistas porque mejora la confianza en sí mismos para poder conseguirlo, repercutiendo en la mejora del rendimiento. De esta manera, el optimismo se puede considerar como una variable mediadora en el proceso de enseñanza y de aprendizaje del estudiantado, como nos dicen Extremera y González (2010), junto a otras como podría ser el tipo de asignatura a la que se enfrentan, convirtiéndose así también en una estrategia para afrontarlas. Así, se podría decir que el optimismo provoca una sensación agradable en el ánimo que además contribuye a la mejora de otras variables como pueden ser la inteligencia emocional como dicen Pardeiro y Castro (2017), la autoestima según Knowlden et al. (2016) o reducir los niveles de ansiedad en los sujetos como indican Gutiérrez-Carmona et al. (2020), teniendo tales beneficios como consecuencia una mejora sustancial en la calidad de vida de las personas.

Ante lo anterior expuesto, se comprueba que una tendencia optimista disposicional entre el alumnado puede derivar en la mejora de su rendimiento académico. De esta manera, los estudiantes más optimistas se enfrentan a desafíos mayores considerándolos como ocasiones para alcanzar su éxito académico, además de todos los beneficios que puede conllevar ajustar y controlar otras problemáticas como estrés o burnout con la finalidad de evitar el fracaso y por tanto de optimizar su rendimiento.

2.3. Programas de Psicología Positiva en el contexto educativo

Tras realizar una búsqueda bibliográfica exhaustiva de otros programas que hayan trabajado esta problemática del rendimiento académico a partir de estas fortalezas, no se han encontrado resultados semejantes. Asimismo, tampoco ha sido exitosa la búsqueda de programas basados solamente en optimismo o en inteligencia emocional y que trabajen el rendimiento académico.

Por consiguiente, en este apartado se comentarán una serie de programas que han entrenado las mismas fortalezas, cuyos resultados han corroborado su eficacia con diversas variables y que por tanto sustentan el planteamiento de este programa. En primer lugar se expondrán los programas basados en la Psicología Positiva, posteriormente los que se basan en optimismo y finalmente los que se centran en la inteligencia emocional. Además, dentro de ese criterio de orden, también se exponen primero los que se han realizado en el extranjero y después los que se han llevado a cabo en España.

En lo referente a otros programas centrados en el entrenamiento de varias fortalezas, uno de los más significativos es el *Strath Haven Positive Psychology Curriculum* iniciado en 2002 en Philadelphia y llevado a cabo por Seligman et al. (2009). En este programa se midieron las fortalezas de estudiantes adolescentes de entre 14 y 15 años de manera longitudinal. La muestra del programa fue de 347 estudiantes, de los cuales la mitad lo incluyeron en su plan de estudios (experimental) y la otra mitad no recibió ningún tipo de programa (control). Los resultados demostraron que tras la aplicación del programa se incrementaron el compromiso escolar, el interés, las relaciones sociales positivas, la curiosidad y el rendimiento académico.

En relación con los programas realizados en España para entrenar varias fortalezas, cabe destacar el Programa Aulas Felices, creado por Arguís et al. (2012). Este programa está orientado hacia el desarrollo personal e intrapersonal del alumnado de infantil, primaria o secundaria. En él se potencian las fortalezas de cada uno, incluyendo el optimismo como una fortaleza significativa, a través de la cual el alumnado puede conseguir los objetivos del programa. Asimismo, en su realización se involucra el alumnado, familias y docentes. La muestra del estudio de validación incluyó a 524 estudiantes con una edad media de 13 años de cinco institutos públicos, de los cuales 156 fueron sujetos experimentales y 368 formaron el grupo de control, que no recibió ninguna intervención. Tras la aplicación del programa, según Lombas et al. (2019), los resultados revelaron una mejora en el bienestar psicológico, en la autoestima, en la reparación emocional, en la atención plena y en el clima del aula, reduciéndose las agresiones escolares.

También en nuestro país se ha desarrollado y probado el programa Sonrisa de Sánchez-Hernández y Méndez (2009), cuyo objetivo principal fue prevenir la depresión y fomentar el bienestar del alumnado, mediante un entrenamiento de las fortalezas psicológicas positivas de optimismo, creatividad y curiosidad. Este programa es pionero en la prevención infantil y adolescente de la depresión y se aplicó durante 11 semanas con una muestra de 89 participantes con una edad media de 13 años, de los cuales 51 pertenecían al grupo de intervención y 38 al grupo control. Los resultados de Sánchez-Hernández et al. (2019) evidenciaron que los participantes redujeron los síntomas depresivos, desarrollaron mayor autoconcepto y mejor bienestar psicológico.

En cuanto a los programas que se han centrado fundamentalmente en el entrenamiento del optimismo, uno de los más conocidos es el Penn Optimism Program (POP). Este programa fue creado por Gillham et al. (1990) en la Universidad de Pensilvania y se ha implementado con alumnado de edades entre los 8 y los 15 años para prevenir la depresión infantil y

adolescente. Su objetivo principal fue aumentar la capacidad del alumnado para enfrentarse a estresores y problemas cotidianos, adquiriendo un estilo optimista como factor protector ante la depresión. Su entrenamiento se basó en estrategias de afrontamiento, pensamiento positivo, toma de decisiones y asertividad. Brunwasser et al. (2009) demostraron que el programa producía un aumento en el optimismo, así como una reducción de la desesperanza, de los niveles de ansiedad y depresión y de los problemas de conducta en el aula

Otro programa enfocado principalmente en el optimismo en nuestro país fue llevado a cabo por Molina-Hernández y García-León (2015) quienes implementaron un Programa de Entrenamiento en Estilo Explicativo Optimista y Habilidades de Comunicación en adolescentes, cuyas edades estaban comprendidas entre 14 y 17 años. El objetivo principal fue comprobar la eficacia del programa en la disminución de la sintomatología depresiva y el incremento de la satisfacción con la vida y las interacciones con sus iguales. En él participaron 38 adolescentes, la mitad fue asignada al azar al grupo de tratamiento y la otra mitad al grupo de control de lista de espera. Constó de cinco sesiones de dos horas semanales y los resultados demostraron su eficiencia para aumentar los niveles de optimismo explicativo, así como disminuir los síntomas depresivos y mejorar las relaciones sociales, manteniéndose los efectos hasta seis meses después.

Respecto a los programas de Inteligencia Emocional, uno de los más conocidos fuera de nuestro país es el Programa RULER (Reconizing, Understanding, Labeling, Expressing and Regulating emotions) de Brackett et al. (2012), en el cual se incluye el aprendizaje socio-emocional en los contenidos del currículo educativo. Está enfocado para niños y adolescentes pero se entrena a toda la comunidad educativa. En el estudio participaron 347 personas con una edad media de 11 años, de los cuales 155 realizaban el programa y 118 formaban parte del grupo de control. En cuanto a sus resultados, según Brackett et al. (2012), se percibió una disminución de los problemas escolares, un incremento en el nivel de habilidades de adaptación social y escolar, así como una actitud emocional más crítica y un mayor rendimiento académico entre el estudiantado.

En España, uno de los mejores programas realizados es el programa INTEMO, desarrollado por Ruiz-Aranda et al. (2013) para aplicarlo con adolescentes, aunque se puede adaptar a primaria. Consta de 12 sesiones y una duración de tres meses durante dos años consecutivos. Se llevó a cabo su validación con una muestra de 147 alumnos, de los cuales 69 pertenecían al grupo de control. El programa está distribuido en cuatro fases, coincidiendo con las cuatro habilidades del modelo de Mayer y Salovey. Su objetivo principal es desarrollar en

el alumnado las distintas capacidades de la inteligencia emocional para que puedan tener un mejor control de emociones tanto interno como externo. Los resultados de Ruiz et al. (2012) sobre este programa declaran que existe una reducción de problemas emocionales, un mejor ajuste y desarrollo personal y una actitud más positiva y optimista hacia la escuela, lo que repercute en una mejora de los resultados académicos.

Por último, más recientemente se ha desarrollado en nuestro país el Programa Educación Responsable, que se continúa llevando a cabo en la actualidad bajo la organización de la Fundación Botín, y al que pueden adherirse otros centros de cualquier parte. Este programa pretende promover el crecimiento personal, emocional, social e intelectual del alumnado partiendo del trabajo con toda la comunidad educativa, desde infantil hasta secundaria. Con este proyecto de implementación a tres años, se quiere lograr formar a estudiantes más competentes en el ámbito educativo, emocional y social. Los resultados, como indican Palomera y Yépez (2016) tras dos años de su implementación muestran efectividad en la comprensión y claridad emocional, en los niveles de ansiedad y una mejora sustancial en el clima de convivencia escolar y en el rendimiento académico. Además al compararlo con otros grupos de control que no han recibido el programa se ha encontrado que también se mejoran las habilidades emocionales, sociales y creativas en especial en la etapa de educación infantil, mientras que en la etapa preadolescente ayuda a prevenir las dificultades tanto sociales como emocionales.

En consecuencia, ante lo anteriormente expuesto, se justifica la necesidad de implementar programas de intervención basados en psicología positiva. Asimismo, se evidencia que la inteligencia emocional y el optimismo están en continua investigación en la actualidad y que su utilización en los contextos educativos es sinónimo de innovación y mejora en la educación. No obstante, es de remarcar la parquedad de intervenciones que se aplican a día de hoy, a pesar de obtenerse buenos resultados de ellas. Por ello, el diseño y la puesta en práctica de un programa como este, en el que se pretende mejorar el rendimiento académico del alumnado de sexto de primaria por medio del optimismo y la inteligencia emocional, resulta de vital importancia para favorecer tanto el desarrollo del alumnado como del sistema educativo en el que se encuentran inmersos.

3. Objetivos

El objetivo general de este trabajo es comprobar la eficacia de un programa de intervención basado en las fortalezas de optimismo e inteligencia emocional para aumentar el rendimiento académico en el alumnado de sexto curso de Educación Primaria.

Asimismo, para lograr el objetivo general anterior, es necesario la consecución de los siguientes objetivos específicos:

- Incrementar los niveles de optimismo disposicional del alumnado.
- Aumentar la inteligencia emocional del alumnado.
- Optimizar el rendimiento académico del alumnado.

4. Metodología

4.1. Participantes

Este programa de intervención está propuesto para el alumnado de sexto curso de educación primaria de un colegio público de la provincia de Jaén. La muestra inicial está compuesta por el alumnado de las tres líneas que presenta este centro, es decir, 6ºA, 6ºB y 6ºC que cuenta con estudiantes con edades comprendidas entre los 11 y 12 años, y que están repartidos equitativamente por género.

El criterio de selección de los participantes será la nota media del expediente, por lo que solamente aquellos que hayan obtenido unas notas medias comprendidas entre el 1 y el 5 en el primer trimestre participarán en dicho programa. En lo referente a los criterios de exclusión, no participará alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo (NEAE) ni alumnado con problemas para el aprendizaje.

Por lo tanto, de la muestra inicial de setenta y cinco alumnos/as pertenecientes a las tres líneas del centro, se extraerá la muestra final que debe cumplir con los criterios fijados anteriormente, y que estará compuesta por veinte alumnos/as de ambos sexos. De manera aleatoria se extraerá el grupo experimental que se compondrá de diez alumnos/as y que será con el que se desarrollarán las distintas sesiones del programa. Los otros diez formarán el grupo de control de lista de espera que continuará con normalidad sus clases y al cual se aplicará este programa si se demuestra su eficacia.

4.2. Diseño

Este programa tiene un diseño cuasi-experimental pre-post seguimiento con un grupo de control, y cuenta con una variable dependiente, que es el rendimiento académico y dos variables independientes que son el grupo (experimental y de control) y las fases del entrenamiento (pre-test, post test y seguimiento a los tres meses). En él se evaluará a las personas participantes del grupo experimental y del grupo control, antes de la puesta en marcha del programa, tras la finalización del mismo y posteriormente, a los tres meses a modo de

seguimiento para comprobar la eficacia del programa, aunque las actividades aquí planteadas sólo las realizará el grupo experimental.

4.3. Instrumentos de evaluación

El instrumento que se va a utilizar para medir el optimismo es el Test de Orientación Vital para Jóvenes (YLOT) de Ey et al. (2005), en su adaptación al español de González et al. (2018). Este cuestionario cuenta con 16 ítems de los cuales siete son para medir el optimismo disposicional, otros siete para medir el pesimismo y los dos restantes de relleno. Las respuestas se registran en una escala tipo Likert con puntuaciones entre el 0 y el 3 y está destinado a una población de entre 8 y 16 años. La consistencia interna de la puntuación general, según informan González et al. (2018), es de $\alpha=.83$, mientras que para la subescala de optimismo es de $\alpha=.79$ y para la de pesimismo $\alpha=.77$.

Para medir la inteligencia emocional, el instrumento seleccionado es la Escala rasgo de metacnocimientos de estados emocionales (TMMS-24) de Salovey y Mayer, en su versión adaptada al español por Fernández-Berrocal et al. (2004). Es una escala tipo Likert que consta de 24 ítems, en las que las respuestas se registran entre los valores 1 que corresponde a “Nada de acuerdo” y 5 que corresponde a “Totalmente de acuerdo”. Se compone de tres dimensiones: la atención, referida a la capacidad de la persona de atender a sus sentimientos, la claridad, que responde a la aptitud para la comprensión de las emociones y la reparación, que es la habilidad para regular las emociones adecuadamente. Cada una de estas dimensiones consta de ocho ítems. La consistencia interna según estos mismos autores (Fernández-Berrocal et al. 2004) es para atención, $\alpha=.90$, claridad, $\alpha=.90$ y reparación, $\alpha=.86$.

Para la medida del rendimiento académico se utilizará la nota media del alumnado perteneciente a las asignaturas de Lengua, Matemáticas y Ciencias en los tres trimestres.

4.4. Procedimiento

En primer lugar, el programa se presentará al Centro Educativo en el que se pretende llevar a cabo, reuniendo al equipo directivo para informarles de los contenidos y objetivos del programa.

En segundo lugar, tras la aceptación del centro, es necesario que este solicite permiso a la Consejería de Educación de la Junta de Andalucía para poder llevar a cabo la intervención. Asimismo, se pondrá en conocimiento al comité de Bioética de la Universidad de Jaén de la puesta en marcha de la intervención para cumplir con la normativa y los permisos pertinentes.

En tercer lugar, una vez el centro y la Consejería ha dado el visto bueno, se reunirá al profesorado para detallarles los horarios, espacios y recursos necesarios para la puesta en marcha del programa. Posteriormente, se reunirá a las familias o tutores legales del alumnado participante para explicarles todo lo relativo al programa y firmar los consentimientos informados necesarios ya que los participantes son menores de edad. Por último, se informará sobre dicho programa al alumnado participante, que deberá firmar su autorización expresa de consentimiento para poder participar en él.

Habiendo obtenido todos los permisos y autorizaciones oportunas, se dará comienzo al plan de intervención. Para comenzar, se obtendrá la muestra definitiva de acuerdo con el criterio de selección de la nota media del primer trimestre mencionado anteriormente.

Una vez que se dispone de la muestra final con la que se va a implementar la intervención, se procederá a la aplicación de las pruebas en la fase pre-test: YLOT, TMMS-24. Posteriormente, se formará el grupo experimental, con el que se pondrá en práctica el programa, y el grupo control, que se mantendrá en espera con su rutina habitual. Ambos grupos se formarán aleatoriamente y de forma homogénea, y contarán con 10 participantes cada uno con un reparto equitativo en lo relativo al género, es decir, serán aproximadamente la mitad chicas y la otra mitad chicos.

A continuación, se dará comienzo al entrenamiento en optimismo e inteligencia emocional, que constará de 9 sesiones, con una duración de 60 minutos y llevadas a cabo una vez a la semana en la hora de tutoría. La intervención se llevará a cabo en el salón de actos del centro y estará dirigida por una persona especialista en Psicología Positiva.

Tras la implementación del programa, se realizará la aplicación post-test de las pruebas YLOT, TMMS-24 y la nota media de Lengua, Matemáticas y Ciencias correspondiente al segundo trimestre, tanto al grupo experimental como al grupo control, para comprobar la eficacia del programa y ver si ha habido modificaciones en los niveles de optimismo e inteligencia emocional respecto a las medidas iniciales, así como variaciones en la nota media.

Transcurridos tres meses, se volverán a pasar los instrumentos YLOT, TMMS-24 y la nota media de las asignaturas de Lengua, Matemáticas y Ciencias del tercer trimestre, tanto al grupo experimental como al grupo control para llevar a cabo un seguimiento del alumnado, y comprobar si la efectividad del programa se ha mantenido a medio plazo.

4.5. Descripción del plan de intervención

El programa de intervención consta de 9 sesiones, que tendrán una duración de 60 minutos. Las sesiones se intercalarán de modo que las sesiones 1, 3, 5, 7 y 9 serán en las que se entrene la inteligencia emocional y en las sesiones 2, 4, 6 y 8 se entrenará el optimismo. La estructura de todas ellas será la de una introducción, comentando las actividades que se hayan mandado para casa, seguidas de una breve explicación teórica y de actividades centradas en los contenidos fundamentales de la sesión. Finalmente, se concluirá con una actividad de cierre y con una explicación de la tarea prevista para hacer en casa.

4.6. Temporalización

Tabla 1

Cronograma del programa de intervención

<u>Permisos y tareas</u>	<u>Fecha</u>
Reunión con el equipo directivo del centro	1 de diciembre
Permiso Consejería de Educación	4 de diciembre
Permiso Bioética Universidad de Jaén	11 de diciembre
Reunión con docentes y familias	17 de diciembre
Selección de la muestra	21 de diciembre
Medidas Pre-test (TMMS-24, YLOT y nota media)	14 de enero

Desarrollo de las sesiones:	
Sesión 1	21 de enero
Sesión 2	28 de enero
Sesión 3	4 de febrero
Sesión 4	11 de febrero
Sesión 5	18 de febrero
Sesión 6	25 de febrero
Sesión 7	4 de marzo
Sesión 8	11 de marzo
Sesión 9	18 de marzo
Medidas Post-test (TMMS-24, YLOT y nota media)	25 de marzo
Seguimiento (pasados tres meses)	21 de junio

Fuente: elaboración propia

4.7. Desarrollo del plan de intervención

Tabla 2

Sesión 1. Módulo de Inteligencia Emocional

Sesión 1: Adentrándonos en el mundo de las emociones
<p>Objetivos de la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introducir el concepto de las emociones y la inteligencia emocional. - Mejorar la percepción emocional. - Reproducir e identificar las emociones en uno mismo y en los demás.
<p>Descripción de las actividades</p>
<p><u>Actividad 1: La receta</u></p>

Se dará comienzo al programa escuchando la canción La receta de Los Aslánticos, que tiene un mensaje positivo y cuya letra servirá para motivar al alumnado a implicarse durante las sesiones (*ver anexo I*).

Actividad 2: ¿Conoces las emociones?

En esta actividad se realizará una explicación sobre las emociones con ayuda de un vídeo explicativo (*ver anexo II*), definiendo qué son, cuáles son las emociones básicas y cuáles la complejas, así como destacar la importancia de saber identificarlas en uno mismo y en los demás.

Actividad 3: ¿Qué emoción te representa más?

Una vez se han repasado las emociones, cada estudiante realizará una presentación al resto del grupo diciendo su nombre, cuál es la emoción con la que más se identifica y por qué ha elegido esa emoción para definirse.

Actividad 4: Adivina mi emoción

En esta actividad, un estudiante se pone en pie para representar con mímica la emoción que quiera, mientras que el resto de compañeros/as deben adivinar cuál es la emoción que se está representando. El proceso se repite una vez por cada alumno/a.

Actividad 5: ¿Quién es quién?

Para esta actividad se hacen dos equipos, ambos tendrán delante el mismo tablero (*ver anexo III*), en el que hay imágenes del rostro de diferentes personas representando diferentes emociones. Un equipo elegirá uno de los rostros que será el que el otro equipo tratará de adivinar. La forma de adivinarlo será haciéndole preguntas al otro grupo sobre las imágenes del tablero, como por ejemplo *¿Tiene la boca abierta?* o *¿se le ven las manos?* Así adivinarán qué personaje ha sido el elegido por el otro grupo y qué emoción representaba.

Actividad 6: Reflejos

Cada persona pensará una emoción diferente de las que anteriormente se han comentado en clase. Una vez hayan pensado una, deberán representarla todos a la misma vez. Finalmente cuando todos estén representándolas, tendrán que buscar a sus espejos, es decir a la persona, que según ellos, está representando lo mismo que ellos para decirle ¡eres mi espejo! y mantenerse unidos hasta que todos encuentren el suyo.

Actividad para casa: Las emociones que me rodean

Para continuar con la percepción, tendrán que anotar en un diario emocional las emociones de las que son conscientes y que se les presentan diariamente, entre sus amistades, familiares o cualquier persona que consideren interesante.

Además, se les pedirá que busquen noticias que transmitan un mensaje negativo y pesimista para trabajar en la próxima sesión. También se les pedirá que traigan varias fotografías que ellos/as mismos/as elijan en casa, para realizar una actividad en la próxima sesión de inteligencia emocional.

Recursos materiales: Pizarra digital, canción, vídeo explicativo y tablero.

Fuente: elaboración propia

Tabla 3

Sesión 2. Módulo de Optimismo

Sesión 2: Comienza la andadura por el optimismo

Objetivos de la sesión:

- Introducir el concepto de optimismo
- Identificar pensamientos positivos y negativos y sus consecuencias
- Promover pensamientos optimistas y emociones positivas

Descripción de las actividades

Actividad 1: ¿Qué es el optimismo?

La primera parte de la clase estará dedicada a definir el optimismo y ver qué conoce el alumnado sobre ello. Se explicará brevemente en la pizarra digital y se adaptará a su nivel educativo la explicación sobre el concepto de optimismo. (*ver anexo IV*).

Actividad 2: Transformando pensamientos

Durante esta actividad, se dividirá la pizarra en dos mitades. En una de las mitades se escribirán pensamientos negativos y en la otra mitad pensamientos positivos. De uno en uno, los participantes, escribirán en la pizarra un pensamiento negativo y otro pensamiento

positivo que hayan tenido. Cuando lo escriban en cada mitad correspondiente, le dirán a sus compañeros/as qué consecuencias tuvo ese pensamiento negativo y cuáles fueron las del pensamiento positivo. Por otro lado, para las consecuencias negativas del pensamiento negativo, sus compañeros/as serán quienes les sugieran qué alternativas optimistas podrían haber pensado en esas situaciones y qué consecuencias positivas habría tenido ese hecho si en lugar de pensar de manera negativa hubieran sido más optimistas, para que así puedan tenerlas presentes en otras situaciones que les ocurran.

Actividad 3: Periodistas optimistas

En la sesión anterior se les habrá pedido a los participantes que busquen en casa noticias que tengan un contenido pesimista y que las lleven a la próxima clase. Durante esta actividad tendrán que volver a leer las noticias. Una vez leídas, deberán extraer los pensamientos negativos que encuentren en ellas. A continuación, se les repartirá un folio donde escriban los aspectos negativos que han encontrado. Posteriormente deben escribir debajo, qué aspectos positivos podrían encontrarse en la noticia y que sin embargo, han sido omitidos al redactarla. Finalmente, cuando hayan encontrado los aspectos negativos que hay y los positivos que podría haber, elaborarán la nueva noticia. Por último, cada uno/a leerá la suya en voz alta al resto de los compañeros/as.

Actividad para casa: Mis pensamientos van cambiando

Tendrán que crear su diario optimista. En él tendrán que anotar pensamientos negativos que vayan teniendo a lo largo de la semana y deberán apuntar también si finalmente los han ido transformando en pensamientos más positivos o no.

Recursos materiales: Pizarra digital, noticias, folios y lápices.

Fuente: elaboración propia

Tabla 4

Sesión 3. Módulo de Inteligencia Emocional

Sesión 3: ¡Ten en cuenta tus emociones!

Objetivos de la sesión:

-
- Aumentar la facilitación emocional.
 - Propiciar la generación de emociones en los participantes.
-

Descripción de las actividades

Revisión de la tarea de casa

Se pondrá en común de manera voluntaria la tarea que se mandó para hacer en casa. El alumnado deberá decir qué emociones han recogido en su diario emocional durante estos días. Una vez compartidas las emociones personales de cada uno, se les invitará a reflexionar si anteriormente eran conscientes de todas las emociones presentes en su día a día o si el hecho de apuntarlas les ha servido para serlo más que antes.

Actividad 1: Canciones emocionantes

En esta actividad se pondrán diferentes canciones para que el alumnado las escuche atentamente. Una vez finalizada la canción, se les dará un minuto para que cierren los ojos y piensen qué emociones les ha transmitido cada canción de manera individual. A continuación, tras haberlo pensado tranquilamente, se les preguntará en voz alta cuáles han sido las emociones transmitidas por las canciones y por qué han sentido eso. De uno en uno, dirán en voz alta qué emoción han sentido y explicarán el por qué las canciones les han suscitado esas emociones (*ver anexo V*).

Actividad 2: Mi álbum emocional

Previamente habiéndole pedido en la primera sesión al alumnado que traiga de casa fotografías de diferentes momentos de su vida, se dará unos minutos para contemplarlas tranquilamente e individualmente. Una vez han observado bien las fotografías seleccionadas, se les dará un folio en el que cada uno deberá escribir qué emociones les han evocado las fotografías al haber recordado momentos pasados. Finalmente, podrán compartir al resto de sus compañeros/as en voz alta sus pensamientos y emociones.

Actividad 3: En busca del final perdido

Se dividirán en tres grupos. Cada grupo tendrá un papel en el que hay escrito un relato que presenta una situación, con la peculiaridad de que el relato está inacabado. Por lo tanto, cada grupo deberá acabar la historia de manera que la resuelva basándose en una emoción

elegida por el grupo. Después, cada grupo leerá su historia y deberá explicar por qué han elegido esa emoción para finalizar el relato (*ver anexo VI*).

Actividad para casa: Olfateo mis emociones

Se pedirá que busquen individualmente diferentes olores en los lugares que ellos y ellas elijan, ya sea en casa, en la naturaleza, etc. En un folio deberán apuntar qué olores han encontrado y elegido. Finalmente, también deberán escribir en él qué emociones han asociado a los distintos olores y por qué esos olores les han evocado esas emociones.

Recursos materiales: Pizarra digital, fotografías, relatos, folios y lápices.

Fuente: elaboración propia

Tabla 5

Sesión 4. Módulo de Optimismo

Sesión 4: ¡A por mis metas!

Objetivos de la sesión:

- Reconocer logros pasados.
 - Establecer metas y propósitos a corto y a largo plazo.
 - Utilizar estrategias realistas para alcanzar las metas.
-

Descripción de las actividades

Revisión de la tarea de casa

Se revisará el diario optimista que han hecho en casa poniendo en común aquello que han ido apuntando en él. De uno en uno, irán diciendo qué pensamientos negativos han tenido a lo largo de la semana y cómo los han transformado en pensamientos positivos. Además, expondrán también si la cantidad de pensamientos negativos ha ido disminuyendo o no con el paso de los días, tras haber comenzado el diario.

Actividad 1: El árbol de mis logros

Durante esta actividad se dará al alumnado un folio en blanco. En él tendrá que dibujar un árbol con varias ramas. A continuación, se dará un tiempo para que reflexionen y piensen en logros que han conseguido en el pasado, es decir, cosas que en el pasado pensaban que nunca conseguirían y que finalmente acabaron logrando. Una vez que todos han pensado en varios logros, deberán plasmarlos en cada una de las ramas del árbol que han dibujado. Por último, se colgarán todos los árboles de los logros en un mural del aula.

Actividad 2: Me lo propongo y lo consigo

Una vez el alumnado ha podido pensar sobre las metas que alcanzó en el pasado durante la actividad anterior, se le pedirá en esta actividad que piense y se proponga nuevas metas que le gustaría alcanzar en el futuro. Se explicará que esas metas deben ser realistas y a corto plazo, por ejemplo, metas para conseguir en este trimestre. Cuando han decidido cuáles son las metas que quieren lograr, se pedirá que las escriban en un folio. A continuación, se pedirá que piensen y escriban debajo qué tipo de actos van a llevar a cabo para poder lograr las metas que se han propuesto. Durante la elaboración de esta lista se le recordará al alumnado que los actos también deben ser realistas para que puedan incorporarlos en su día a día y que se puedan conseguir en ese periodo de tiempo.

Actividad 3: Mi mejor yo del futuro.

Se le repartirá un folio en blanco a cada participante. Tendrán que imaginar una meta a largo plazo, algo que deseen conseguir en el futuro, o aquello en lo que quieran convertirse cuando sean más mayores. A continuación, se dejará tiempo para que piensen qué pasos tendrían que llevar a cabo durante ese tiempo para que al final puedan llegar a alcanzar lo que se han propuesto. Tras pensarlo, cada uno dirá en voz alta al resto de participantes cuál es su meta del futuro y qué va a hacer durante ese tiempo para conseguirla. Por último, cada participante podrá dibujar en el folio cómo se verá cuando haya cumplido esa meta y lo podrá mostrar al resto para compartir su sueño con los demás.

Actividad para casa: Continúo mi diario optimista

En casa deberán apuntar en su diario optimista qué actos van haciendo durante esos días para alcanzar los propósitos que se han planteado en esta sesión.

Recursos materiales: Folios y lápices.

Fuente: elaboración propia

Tabla 6

Sesión 5. Módulo de Inteligencia Emocional

Sesión 5: Comprende lo que sientes

Objetivos de la sesión:

- Mejorar la comprensión emocional de los participantes.
 - Entender las emociones propias y ajenas.
-

Descripción de las actividades

Revisión de la tarea de casa

Se pondrá en común la actividad que fue propuesta para realizar en casa en la sesión anterior de inteligencia emocional. Se pedirá al alumnado, de manera individual y en voz alta, que comparta con sus compañeros qué olores eligieron y qué emociones le suscitaron, exponiendo las razones de su elección y de las emociones sentidas con los diferentes olores.

Actividad 1: Que rulen las emociones

Habrà una ruleta (*ver anexo VII*) en la que estaràn escritas diferentes emociones. En primer lugar, de uno en uno, cada alumno/a girarà la ruleta para que les toque una de las emociones que aparecen en ella. Posteriormente, cuando ya han lanzado y les ha tocado una de las emociones, tienen que pensar en un acontecimiento de su pasado en el que han sentido esa emoción. Una vez pensada la situación, tendrán que explicarla detalladamente, de manera individual y en voz alta, diciendo cuál fue el acto que les hizo sentirse así, en qué contexto se encontraban, cómo actuaron en ese momento y si creen que podrían haber actuado de otra manera que ahora consideren más apropiada.

Actividad 2: “En su piel”

En esta actividad tendrán que inventarse, por grupos, un mini-sketch relacionado con las emociones. Cada grupo elegirá el tema sobre el que tratará su sketch, y se dirá previamente

en voz alta para que no se repitan entre los grupos. De esta manera crearán el guion de su sketch que posteriormente tendrán que representar. En la representación cada integrante del grupo tendrá un papel diferente, representando cada uno una emoción. En él se tienen que reflejar emociones distintas para observar de manera variada las maneras de actuar ante los acontecimientos o las perspectivas para analizar las situaciones. Después de representarlos, cada grupo explicará a los demás qué emociones ha representado cada personaje y por qué las han seleccionado.

Actividad 3: La literatura se emociona

Por grupos se dará al alumnado fragmentos (*ver anexo VIII*) de diferentes obras literarias españolas. Cada grupo tendrá que leer su fragmento y analizarlo. Tras ello, deberán escribir cuáles son las emociones que muestran los protagonistas de cada fragmento. Finalmente, se pondrán en común las respuestas de cada grupo para ver qué emociones ha encontrado cada uno en los textos. Además, cada grupo deberá decir sobre su fragmento si creen que las emociones que han encontrado son las apropiadas para las diferentes situaciones o si ellos en su lugar habrían sentido otra emoción y por qué.

Actividad para casa: La caja de las emociones

Cada día depositarán en una caja un papel en el que digan cómo se sienten ese día (podría hacerse incluso al inicio y al final del día) para comprobar si ha ocurrido algo que les ha hecho cambiar sus emociones y poder pensar en soluciones si ha sido algo negativo.

Recursos materiales: Ruleta, folios, lápices y fragmentos literarios.

Fuente: elaboración propia

Tabla 7

Sesión 6. Módulo de Optimismo

Sesión 6: Perseverando ando

Objetivos de la sesión:

- Aprender la importancia de la perseverancia en el optimismo.
 - Desarrollar estrategias optimistas para afrontar las metas.
-

Descripción de las actividades

Revisión de la tarea de casa

En esta actividad, se pondrá en común lo que han escrito durante esta semana en su diario optimista. En voz alta e individualmente, cada alumno/a recordará cuáles fueron las metas que se propusieron en la sesión anterior de optimismo. Posteriormente, deberán exponer qué actos han hecho durante estos días con la finalidad de alcanzar esas metas propuestas.

Actividad 1: La perseverancia

Antes de comenzar a realizar las actividades de esta sesión, se les explicará brevemente al alumnado qué es la perseverancia y qué importancia tiene para una persona optimista el hecho de ser perseverante a través de un vídeo (*ver anexo IX*).

Una vez que se ha visto el vídeo, se asegurará de que todo el alumnado ha comprendido qué es la perseverancia con una actividad. Se pedirá que vuelvan a pensar individualmente en las metas que se propusieron en la sesión anterior. Posteriormente, por parejas deberán reflexionar si han sido perseverantes desde que se propusieron las metas. Finalmente, en el caso de que algún miembro de la pareja considere que no ha sido lo suficientemente perseverante, podrá proponerse nuevos actos para conseguirlo con la ayuda de su pareja, quien le podrá aconsejar cómo puede serlo más.

Actividad 2: Las ranitas en la crema

Para afianzar el concepto de perseverancia en el alumnado se le proporcionará en la pizarra digital la lectura del relato de las ranitas en la crema. A continuación, se leerá en voz alta y cuando haya finalizado, se asegurará de que todos/as lo han comprendido. Finalmente, se llevarán a cabo unas preguntas relativas al texto que el alumnado contestará en voz alta y respetando los turnos de palabra de los compañeros para que así pueda surgir un pequeño debate con las respuestas de todos/as (*ver anexo X*).

Actividad 3: Los propósitos están para cumplirlos

En esta actividad se le entregará al alumnado un listado con características típicas del alumnado optimista y pesimista (*ver anexo XI*). Deberán marcar en esa lista aquellas afirmaciones con las que se sienten identificados. Una vez las han marcado, tendrán que

escribir en un folio otras frases optimistas para cada una de las frases pesimistas con las que se han identificado, de manera que les sirvan de ejemplo para poder ser un alumnado más optimista. Posteriormente, se les repartirán tres folios, uno azul correspondiente a la materia de lengua, otro rojo que corresponde a matemáticas y otro verde, de ciencias. Ahora, se le pedirá que cierren los ojos y que piensen un propósito que les gustaría alcanzar en cada una de esas tres asignaturas. Cuando lo hayan pensado, deberán escribirlo en su folio correspondiente. Finalmente, debajo de cada propósito tendrán que escribir qué hábitos académicos van a cambiar, basándose en las características del alumnado optimista que se han visto anteriormente, para poder conseguir mejorar y alcanzar el propósito en cada una de las asignaturas.

Actividad para casa: No me rindo

En casa deberán continuar apuntando en su diario optimista lo que van haciendo para alcanzar los propósitos que se plantearon en la sesión anterior. Además, también deberán escribir en él durante los próximos días qué hábitos académicos han cambiado de los que se han propuesto en esta sesión y qué están haciendo para cambiarlos.

Recursos materiales: Pizarra digital, vídeo, Relato “Las ranitas en la crema”, folios y lápices.

Fuente: elaboración propia

Tabla 8

Sesión 7. Módulo de Inteligencia Emocional

Sesión 7: Mi emoción, mi regulación

Objetivos de la sesión:

- Aprender a regular las emociones.
 - Saber manejar y afrontar las emociones.
-

Descripción de las actividades

Revisión de la tarea de casa

Se pedirá que cada uno/a comente en voz alta qué emociones han recogido a lo largo de los días en su caja de las emociones. Además, deberán decir qué situaciones les han llevado a sentir esas emociones. Finalmente, en el caso de que las emociones hayan sido negativas deberán pensar y decir posibles soluciones para manejar ese tipo de situaciones.

Actividad 1: Hay una cosa que te quiero decir

Cada participante escribirá una carta en la que cuente una situación compleja que les haya ocurrido en el pasado. En ella deberán contar cómo actuaron, cómo se sintieron, quién intervino, qué emociones emergieron, etc. Después, se leerá en voz alta todas las cartas y entre todos los/as participantes se establecerá un debate sobre si se actuó bien ante la situación o por el contrario de qué manera se podría haber intervenido mejor para manejar la situación.

Actividad 2: El gusano que gestiona mis emociones

Esta actividad será introducida por la técnica del 1, 2, 3, por la que se explicará al alumnado cómo actuar frente a una situación que les ha desbordado emocionalmente. La técnica consiste en dividir sus acciones en tres sencillos pasos: 1, pararse un momento antes de anticiparse; 2, respirar y tranquilizarse y 3, pensar en soluciones y alternativas ante los problemas para evitar las emociones negativas.

Posteriormente, se pedirá al alumnado que escriba en un folio situaciones en las que pierden el control de sus emociones como por ejemplo en situaciones donde sienten miedo o se enfadan.

Tras reflexionar sobre ello, tendrán que escribir alternativas a esas situaciones, es decir actos con los que puedan gestionar esas emociones negativas y que les permitan ponerle solución a la situación a la que se enfrentan. Una vez que el alumnado tenga escritas sus alternativas se construirá con papel un gusano (*ver anexo XII*), y en cada parte del gusano podrán escribir o dibujar las alternativas que han escrito anteriormente para que puedan llevarlo con ellos siempre y acordarse de lo que pueden hacer para gestionar mejor los acontecimientos.

Actividad para casa: Aplico lo aprendido

Para continuar trabajando la regulación emocional, se pedirá al alumnado que pregunte a algún familiar por una situación negativa que le haya ocurrido en el pasado y que no supo cómo gestionar. A continuación, deberá escribir esa situación que le han contado en su diario emocional, anotando qué emociones emergieron en ese momento, cómo se sentía la persona y cuál fue su reacción. Finalmente, deberá destacar por escrito los aspectos de la situación que estuvieron mal gestionados y escribir qué alternativas podrían servir para manejar esa misma situación de una manera adecuada, aplicando lo visto en esta sesión.

Recursos materiales: Folios y lápices.

Fuente: elaboración propia

Tabla 9

Sesión 8. Módulo de Optimismo

Sesión 8: Optimista soy

Objetivos de la sesión:

- Consolidar los contenidos del módulo de optimismo.
 - Reconocer la importancia del pensamiento optimista.
 - Valorar la perseverancia en la consecución de las metas.
-

Descripción de las actividades

Revisión de la tarea de casa

Se comentará el diario optimista de cada alumno/a. En primer lugar, se comentará en voz alta e individualmente qué han continuado haciendo para alcanzar las metas propuestas en la segunda sesión de optimismo.

Posteriormente, tendrán que exponer también qué hábitos académicos han cambiado durante estos días para ser un alumnado más optimista y conseguir sus propósitos en las tres asignaturas que se propusieron en la sesión anterior.

Actividad 1: Se hace camino al andar

En esta actividad se recuerdan las metas que se propusieron en la segunda sesión de optimismo, y se escribirán en un papel haciendo una lista con todas ellas. Posteriormente, tendrán que ir haciendo un tick a la meta que hayan conseguido y una cruz a la que no. Asimismo, se formarán grupos donde explicarán a los/as compañeros/as qué han hecho para conseguirlo y dirán por qué creen que no han podido conseguir las otras. Finalmente, para aquellas que aún no han podido conseguir tendrán que establecer nuevos “pasos” en el camino y propósitos con el fin de conseguir las todas. Además, los otros miembros del grupo podrán sugerirles ideas nuevas para alcanzarlas.

Actividad 2: El tarro del optimismo

Durante esta actividad se dará al alumnado un folio en el que hay dibujado un tarro vacío (*ver anexo XIII*). Dentro del dibujo deberán escribir cuales son los elementos que consideran necesarios para ser una persona optimista y que se han ido tratando a lo largo de las sesiones anteriores. A continuación, cada uno/a leerá en voz alta lo que ha escrito y entre todos comprobarán si están todos los elementos o si es necesario que se añada al tarro algún elemento. En último lugar, en la clase habrá un tarro grande de cristal en el que se echarán los dibujos del alumnado para que quede constancia de qué elementos sobre el optimismo han ido aprendiendo en las clases, como por ejemplo los pensamientos positivos, el surgimiento de emociones positivas, saber fijar metas y propósitos o la importancia de perseverar para conseguir nuestras metas.

Actividad 3: La forma de mirar

Para finalizar el módulo de optimismo, se escuchará la canción La forma de mirar de los Aslándticos (*ver anexo XIV*). Posteriormente, se leerá la letra en voz alta, analizando el mensaje que transmite la canción. La letra de la canción intenta transmitir un mensaje positivo, estrechamente relacionado con el optimismo ya que hace referencia a la forma de mirar lo que nos rodea y de afrontar la vida, guardando similitud con los contenidos aprendidos de generación de pensamientos positivos o de perseverancia.

Recursos materiales: Folios, lápices, fichas con el dibujo del tarro, tarro de cristal, pizarra digital y canción.

Fuente: elaboración propia

Tabla 10

Sesión 9. Módulo de Inteligencia Emocional

Sesión 9: Emocionalmente inteligente soy
<p>Objetivos de la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none">- Consolidar los contenidos del módulo de inteligencia emocional.- Evaluar el programa de intervención por parte del alumnado.
<p>Descripción de las actividades</p>
<p><u>Revisión de la tarea de casa</u></p> <p>Se comentará en voz alta lo que cada uno/a ha recogido en su diario emocional durante estos días, en relación a la tarea que se pidió hacer en casa. Cada persona tendrá que contar cuál ha sido la historia que le han contado y de qué manera han analizado la situación, es decir, qué emociones han encontrado, de qué manera se actuó en la situación y qué alternativas han propuesto para gestionar ese acontecimiento de otra manera que permita regular mejor las emociones.</p>
<p><u>Actividad 1: Un pétalo, una emoción</u></p> <p>En esta actividad se hará un mural en el que dibujarán seis flores grandes, una por cada emoción básica. Cada flor tendrá sus pétalos, que serán tantos como número de alumnos/as hay. En cada pétalo de cada flor, el alumnado deberá escribir una situación en la que haya sentido alguna vez la emoción que indica esa flor. A continuación, una vez que cada alumno/a ha escrito sus diferentes situaciones para cada emoción, se leerán en voz alta para que las escuchen atentamente el resto de compañeros/as. Posteriormente, cada persona tendrá que escribir al lado de su pétalo, cómo reaccionó y actuó sintiendo las emociones en esas situaciones que ha descrito. Finalmente, cuando todos/as escriban cómo actuaron en cada situación, cada uno/a volverá a leer sus reacciones en voz alta. Por último, se debatirá en gran grupo si cada una de las actuaciones de los compañeros fue acertada o no. En el caso de que se considere que alguna situación no ha sido bien gestionada, entre todos/as aportarán otras maneras de gestionarla para que la persona sepa cómo manejar esa emoción la próxima vez</p>

que se le presente una situación similar. Además, también se escribirán las alternativas aportadas por los demás en el mural, al lado de su situación correspondiente.

Para concluir la actividad, se colgará el mural en la pared del aula, para que lo tengan presente en cualquier momento.

Actividad 2: Mi receta emocional

En esta actividad se dará al alumnado un folio. Se pedirá que escriban en él cuáles han sido las distintas habilidades y características de una persona emocionalmente inteligente que se han ido trabajando a lo largo de las sesiones anteriores. Posteriormente, cada uno/a leerá lo que ha escrito en voz alta y mientras, se apuntará en la pizarra cada una de las respuestas. Una vez que están todas las respuestas recogidas en la pizarra, se debatirá en voz alta y entre toda la clase qué respuestas son las más acertadas y por qué. Finalmente, se dejarán en la pizarra aquellas respuestas que son acertadas, formando una lista con las características que se han tratado en el módulo de inteligencia emocional. Por último, esa lista se escribirá en una cartulina grande, elaborando la receta final de las personas emocionalmente inteligentes, y se colocará, igualmente, en la pared para que lo tengan presente cada vez que lo lean.

Actividad para casa: Del revés

Para despedir el módulo de inteligencia emocional, se les propondrá de manera voluntaria, ver en casa atentamente la película “Del revés”, ya que ahora poseen más conocimientos sobre las emociones y pueden analizar mejor la influencia de estas en los personajes de la película.

Evaluación del programa

Por último, a modo de evaluación del programa, se preguntará al alumnado en voz alta qué es lo que más le ha gustado, qué es lo que menos y qué tipo de actividades les gustaría añadir. Resulta interesante obtener un feed-back sobre su perspectiva del programa para intentar mejorar en próximas intervenciones.

Recursos materiales: Folios, papel continuo, lápices, pizarra y cartulina.

Fuente: elaboración propia

5. Resultados esperados

Tras la implementación de este programa de intervención se esperan obtener los resultados que se exponen a continuación:

En primer lugar, en lo referente a los beneficios y mejoras, se espera que los participantes del grupo experimental alcancen unos niveles de inteligencia emocional y de optimismo disposicional mayores que los participantes del grupo control. Además, se espera que los participantes del grupo experimental también incrementen su rendimiento académico, es decir, la nota media de las asignaturas seleccionadas, en relación con el grupo control.

De la misma manera, se espera que los participantes desarrollen habilidades emocionales y otras relacionadas con el optimismo que puedan aplicar en su vida cotidiana y que le sirvan de ayuda para su futuro. Con su implementación se espera que sean capaces de utilizar estrategias basadas en los contenidos del programa con la finalidad de aplicarlas en su desarrollo personal, académico o profesional ya que habrán podido aprender a ser personas con capacidad para percibir, comprender o regular emociones, así como a ser más optimistas y tener un pensamiento más positivo en el que la perseverancia ocupa un lugar considerable. De esta manera estarán más preparados para vivir en sociedad y para afrontar las circunstancias desde otra perspectiva basada en la psicología positiva.

En cuanto al rendimiento académico, la mejora de este supondrá también mejoras en la estabilidad académica de los participantes, lo que a su vez genera mayor adherencia al sistema educativo. Como consecuencia, tener unos buenos hábitos académicos conlleva menos fracaso escolar y menos abandono escolar temprano ya que los participantes son conscientes y partícipes de la mejora de su rendimiento y por ende encontrarán la motivación para continuar con sus estudios y su formación académica.

Por otro lado, entre las ventajas que ofrece este programa se encuentra su practicidad, debido a que se puede llevar a cabo en un corto periodo de tiempo. Además, debido a esto se puede compaginar fácilmente con el currículo educativo ya que no interfiere en los contenidos de las asignaturas. Otra ventaja es que uno de los instrumentos de evaluación es la nota media de tres asignaturas correspondientes a la programación escolar, lo cual facilita su medida cada trimestre, permitiendo un seguimiento del alumnado más regular que se puede prolongar en el tiempo. De igual modo, la metodología que se lleva a cabo a lo largo del programa es innovadora, interactiva y práctica lo cual es fundamental para que el alumnado se involucre e

integre al máximo en las actividades propuestas y poder obtener los mejores resultados esperados.

Sin embargo, a pesar de lo anterior, este programa también presenta ciertas limitaciones. En primer lugar, la edad de los participantes, ya que en el programa solo se incluye a alumnado de sexto de primaria, con una edad comprendida entre los 11 y los 12 años. En segundo lugar, la titularidad del centro, puesto que este programa está enfocado a centros públicos, de manera que en otros centros concertados o privados no se aplicaría el programa y por lo tanto no se obtendrían los resultados derivados del programa. Y en tercer lugar, la localización geográfica; esta supone una limitación porque el programa ha sido propuesto solamente para centros ubicados en la provincia de Jaén, lo cual reduce las posibilidades de observar qué eficiencia tendría en otras zonas con características socioeconómicas o geográficas diferentes.

Por último, sobre las sugerencias de mejora, cabría destacar que se podría ampliar el rango de edad de los participantes de modo que el alumnado de otros cursos pudiera participar en el programa, adaptando las actividades en consecuencia al nivel educativo al que se aplique; esto ayudaría a realizar un seguimiento longitudinal del alumnado. De la misma manera, podría implementarse en centros concertados o privados para conocer su eficacia en los mismos y poder establecer comparaciones entre los centros con diferente titularidad. Igualmente, se podría ampliar el alcance geográfico del programa, para que se pueda poner en marcha en otros lugares ubicados en contextos diferentes. Por último, se podrían entrenar otras fortalezas que también se relacionan con una mejora del rendimiento académico.

Para concluir, es necesario enfatizar sobre la importancia de fomentar y progresar en la realización de programas de intervención basados en la psicología positiva, orientados a mejorar el ámbito académico y la autorrealización del alumnado.

6. Referencias bibliográficas

- Affum-Osei, E. (2014). Achievement motivation, academic self-concept and academic achievement among high school students. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 2(2), 24-37.
- Arens, K., Morin, A. y Watermann, R. (2015). Relations between class-room disciplinary problems and student motivation: Achievements as a potential mediator? *Learning and Instruction*, 39, 184-193. <http://dx.doi.org/10.1016/j.learninstruc.2015.07.001>
- Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández-Paniello, S. y Salvador-Monge, M. M. (2012). Programa “aulas felices”. *Psicología Positiva Aplicada a la Educación*. Recuperado de <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+documentaci%C3%B3n.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>
- Arslam, S., Hallet, V., Akkas, E. y Akkas, O. A. (2012). Bullying and victimization among Turkish children and adolescents: Examining prevalence and associated health symptoms. *European Journal of Pediatrics*, 171, 1549-1557. <http://dx.doi.org/10.1007/s00431-012-1782-9>
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., Reyes, M. R. y Salovey, P. (2012). Enhancing academic performance and social and emotional competence with the RULER Feeling Words Curriculum. *Learning and Individual Differences*, 22(2), 218–224. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2010.10.002>
- Brunwasser, S. M., Gillham, J. E. y Kim, E. S. (2009). A meta-analytic review of the Penn Resiliency Program's effect on depressive symptoms. *Journal of consulting and clinical psychology*, 77(6), 1042–1054. <https://doi.org/10.1037/a0017671>
- Carmona-Halty, M., Salanova, M., Llorens, S. y Schaufeli, W. B. (2019). Linking positive emotions and academic performance: The mediated role of academic psychological capital and academic engagement: Research and Reviews. *Current Psychology*, 1-10. <http://dx.doi.org/10.1007/s12144-019-00227-8>
- Carver, C. S. y Scheier, M. F. (2017). Optimism, Coping, and Well-Being. En C. L. Cooper y J. C. Quick (Eds.), *The Handbook of Stress and Health: A Guide to Research and Practice*. (pp.400-414). John Wiley & Sons.
- Carver, C. S. y Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(6), 293- 299. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003>

- Caso-Niebla, J. y Hernández-Guzmán, L. (2007). Variables que inciden en el rendimiento académico de adolescentes mexicanos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(3), 487-501.
- Colmenares, M. y Delgado, F. (2008). La correlación entre rendimiento académico y motivación de logro: Elementos para la discusión y reflexión. *Revista Electrónica de Humanidades Educación y Comunicación Social*, 5(3), 179-191.
- Consejería de Educación y Deporte de la Junta de Andalucía. (2020). *Evaluación final de etapa: Informe de resultados de Educación Primaria 2019*. [Archivo PDF] <https://bit.ly/3gLJi4R>
- Extremera, N. y González, V. (2010). Daily life activities as mediators of the relationship between personality variables and subjective well-being among older adults. *Personality and Individual Differences*, 49,124-129. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.019>
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista electrónica de investigación educativa*, 6(2), 1-17.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2006). Emotional intelligence as predictor of mental, social, and physical health in university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 45-51.
- Ey, S., Hadley, W., Allen, D. N., Palmer, S., Klosky, J., Deptula, D., Thomas, J. y Cohen, R. (2005). A new measure of children's optimism and pessimism: The Youth Life Orientation Test. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 46 (5), 548–558.
- Fernández, I. y Parrilla, A. (2021). Apuntes para la lucha contra la exclusión desde la comunidad socio-educativa. *Prisma Social: revista de investigación social*, (33), 183-201.
- Fernández-Berrocal, P., Berrios-Martos, M., Extremera, N. y Augusto, J. (2012). Inteligencia Emocional: 22 años de avances empíricos. *Behavioral Psychology*, 20(1), 5-13.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94, 751-755. <https://doi.org/10.2466/pr0.94.3.751-755>

- Fernández-Berrocal, P., Ruiz-Aranda, D., Salguero, J. M., Palomera, R. y Extremera, N. (2018). La relación del Test de Inteligencia Emocional de la Fundación Botín (TIEFBA) con el ajuste personal y escolar de adolescentes españoles. *Revista de Psicodidáctica*, 23(1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2017.07.001>
- García-Señorán, M. y González, S. (2008). Interés, capacidad percibida y rendimiento académico en alumnos de educación secundaria obligatoria. *Informes Psicológicos*, 10(11), 207-24.
- Gillham, J., Jaycox, L. H., Reivich, K. J., Seligman, M. E. y Silver, T. (1990). The Penn Resiliency Program. (Also known as Penn Optimism Program). [Unpublished manuscript]. University of Pennsylvania.
- Gil-Olarte, P., Palomera, R. y Brackett, M. (2006). Relating emotional intelligence to social competence and academic achievement in high school students. *Psicothema*, 18, 118-23.
- González, C., Inglés, C. J., Sanmartín, R., Vicent, M., Gisbert, B. y García-Fernández, J. M. (2018). Youth Life Orientation Test-Spanish Version: Factorial Invariance, Latent Mean Differences and Effects on School Refusal. *School Mental Health*, 10(4), 477-487. <https://doi.org/10.1007/s12310-018-9266-3>
- Guillén, F., Pérez-Luzardo, J. y Arnaiz, P. (2013). Relación entre motivación y optimismo disposicional en aprendices de inglés como lengua extranjera en un contexto universitario. *Revista de Educación, Número extraordinario*, 104-128. doi: 10.4438/1988-592X-RE-2013-EXT-243
- Gutiérrez-Carmona, A., Mondaca, C., Urzua, A. y Włodarczyk, A. (2020). ¿Puede el optimismo mediar el efecto negativo de la ansiedad rasgo sobre el bienestar psicológico? *Interamerican Journal of Psychology*, 54(2), 1-17. doi: [10.30849/ripijp.v54i2.916](https://doi.org/10.30849/ripijp.v54i2.916)
- Jiménez-Blanco, A. Sastre, S., Artola, T. y Alvarado, J. (2020). Inteligencia Emocional y Rendimiento Académico: Un Modelo Evolutivo. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 3 (56), 129-141. <https://doi.org/10.21865/RIDEP56.3.10>
- Kleiman, E. M., Chiara, A. M., Liu, R. T., Jager-Hyman, S. G., Choi, J. Y. y Alloy, L. B. (2017). Optimism and well-being: a prospective multi-method and multi-dimensional examination of optimism as a resilience factor following the occurrence of stressful life events. *Cognition and Emotion*, 31, 269-283. <https://doi.org/10.1080/02699931.2015.1108284>

- Knowlden, A. P., Hackman, C. L. y Sharma, M. (2016). Lifestyle and mental health correlates of psychological distress in college students. *Health Education Journal*, 75, 370-382. <https://doi.org/10.1177/0017896915589421>
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, 340, de 30 de diciembre de 2020, 122868-122953. <https://www.boe.es/boe/dias/2020/12/30/pdfs/BOE-A-2020-17264.pdf>
- Lombas, A., Jiménez, T., Arguís-Rey, R., Hernández-Paniello, S., Valdivia-Salas, S. y Martín-Albo, J. (2019). Impact of the Happy Classrooms Programme on Psychological Well-being, School Aggression, and Classroom Climate. *Mindfulness*, 10(8), 1642-1660.
- MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L. E. R., Double, K. S., Bucich, M. y Minbashian, A. (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(2), 150-186. <http://dx.doi.org/10.1037/bul0000219>
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). Basic Books.
- Ministerio de Educación y Formación Profesional. (2018). *Informe PISA 2018. Programa para la Evaluación Internacional de los Estudiantes*. [Archivo PDF] https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/5943_d_InformePISA2018-Espana1.pdf
- Ministerio de Educación y Formación Profesional. (2020). *Explotación de las variables educativas de la Encuesta de Población Activa (EPA)*. [Archivo PDF] <https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:59f6b4f0-b2a9-4781-b298-96fb27eea0c8/notaresu.pdf>
- Molina-Hernández, J. y García-León, A. (2015). Valoración de un Programa de Entrenamiento en Estilo Explicativo Optimista y Habilidades de Comunicación en Adolescentes. *SUMMA Psicológica UST*, 12(2), 95-106. doi: 10.18774/summavol12.num2-253
- Monarca, H., Rappoport, S. y Sandoval, M. (2013). La configuración de los procesos de inclusión y exclusión educativa: una lectura desde la transición entre Educación Primaria y Educación Secundaria. *Revista de Investigación en Educación*, 11(3), 192-206.

- Orejudo, S. y Teruel, M. P. (2009). Una mirada evolutiva al optimismo en la edad escolar. Algunas reflexiones para padres, educadores e investigadores. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66 (23), 129-158
- Palomera, R. y Yépez, A. (2016). Educación responsable. Un programa para fomentar el desarrollo emocional, social y de la creatividad en toda la comunidad educativa. *Padres Y Maestros*, (368), 24-29. <https://doi.org/10.14422/pym.i368.y2016.004>
- Palomero, J. E., Teruel, M. P. y Fernández-Domínguez, M. R. (2009). El poder del optimismo. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66, 15-22.
- Pardeiro, L. y Castro, J. (2017). Inteligencia emocional, optimismo y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, (1), 206-210. <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.01.2578>
- Pekrun, R. y Linnenbrink-Garcia, L. (2012). *Academic emotions and student engagement*. En S. L. Christenson, A. L. Reschly, y C. Wylie (Eds.), *Handbook of research on student engagement* (pp. 259–282). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-2018-7_12
- Perera, H. N. y DiGiacomo, M. (2013). The relationship of trait emotional intelligence with academic performance: A meta-analytic review. *Learning and Individual Differences*, 28, 20–33. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2013.08.002>
- Pérez-Esparrells, C. y Morales, S. (2012). El fracaso escolar en España: Un análisis por Comunidades Autónomas. *Revista de Estudios Regionales*, (94), 39-69.
- Peterson, C. y Seligman, M. E. (1987). Explanatory style and illness. *Journal of Personality*, 55(2), 237-265. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1987.tb00436.x>
- Pulido, F. y Clavero, F. (2017). La inteligencia emocional como predictora del rendimiento académico en la infancia: el contexto pluricultural de Ceuta. *Revista Complutense de Educación*, 28(4), 1251-1265. <https://doi.org/10.5209/RCED.51712>
- Redondo, L., Corrás, T., Novo, M. y Fariña, F. (2017). El rendimiento académico: La influencia de las expectativas, el optimismo y la autoeficacia. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, (10), 104-108. <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.10.2972>
- Rodríguez, I. y Madrigal, A. (2016). Rendimiento académico y estrategias de aprendizaje. *Revista de Docencia e Investigación Educativa*, 2(6), 26-34.

- Ruiz, D., Salguero, J. M., Cabello, R., Palomera, R. y Fernández-Berrocal, P. (2012). Can an emotional intelligence program improve adolescents' psychosocial adjustment? Results from the INTEMO project. *Social Behavior and Personality*, 40(8), 1373-1380.
- Ruiz-Aranda, D., Cabello, R., Salguero, J. M., Palomera, R., Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2013). *Programa INTEMO. Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes*. Pirámide.
- Rüppel, F., Liersch, S. y Walter, U. (2015). The influence of psychological well-being on academic success. *Journal of Public Health*, 23(1), 15-24.
- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), 185-211.
- Sánchez-Hernández, O. y Méndez, F. (2009). Programa Sonrisa. Cómo fomentar el bienestar psicológico desde la Psicología Positiva. *Sander Psicólogos*.
- Sánchez-Hernández, Ó., Méndez, F., X., Ato, M. y Garber, J. (2019). Prevention of depressive symptoms and promotion of well-being in adolescents: A randomized controlled trial of the smile program. *Anales De Psicología*, 35(2), 300-313. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.35.2.342591>
- Scheier, M. F. y Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219–247. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>
- Seligman, M., Ernst, R., Gillham, J., Reivich, K. y Linkins, M. (2009). Positive Education: Positive Psychology and Classroom Interventions. *Oxford Review of Education* 35(3), 293-311. <https://doi.org/10.1080/03054980902934563>
- Stiglbauer, B., Gnambs, T., Gamsjäger, M. y Batinic, B. (2013). The upward spiral of adolescents' positive school experiences and happiness: Investigating reciprocal effects over time. *J. Sch. Psychol.* 51, 231-242
- Tetzner, J. y Becker, M. (2017). Think Positive? Examining the Impact of Optimism on Academic Achievement in Early Adolescents. *Journal of Personality*, 86(2), 283–295. <https://doi.org/10.1111/jopy.12312>
- Vizoso, C. y Arias-Gundín, O. (2018). Resiliencia, optimismo y burnout académico en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 11(1), 47-59.

7. Anexos

Anexo I

Canción: La receta de Los Aslándticos.

Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=-6zZiluTu8M>

Anexo II

Vídeo: Las emociones

Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=qBZSIGo4N1k&t=84s>

Anexo III

¿Quién es quién?

Tablero para realizar el juego.



Recuperado de <https://www.profespapeltijera.com/es/product/148>

Anexo IV

¿Qué es el optimismo?

Explicación que se proporcionará a los participantes

Se denomina optimismo a la capacidad para ver las cosas favorablemente, es decir, es una tendencia que pueden tener algunos individuos gracias a la cual son capaces de ver y juzgar las situaciones, los acontecimientos o las personas desde su lado más bueno. Se asocia por lo habitual con el buen ánimo para interpretar los sucesos de la vida cotidiana. Por ejemplo, ante el suspenso de un examen, el pensamiento inmediato de un optimista será “conseguiré aprobar el próximo”, y ante cualquier otro obstáculo, “lo resolveré sin problemas”. Así, los optimistas poseen un pensamiento más positivo, una buena actitud para afrontar los acontecimientos, están

Anexo VIII

Fragmentos de obras literarias

Alicia en el país de las maravillas

[...] Alicia comenzó a caer por un pozo muy raro, con las paredes revestidas de armarios con vajillas, libros, lámparas y jarrones de flores. Alicia caía y caía sin rumbo, y cuando ya se había acostumbrado a caer y pensaba que iba a salir por el otro lado de la Tierra, llegó al suelo. De pronto, se encontró en una sala en la cual había una puertecita por la que estaba saliendo el conejo, siempre diciendo que era tarde. Una vez cerrada por el conejo, Alicia intentó abrirla, cuando el picaporte protestó:

¡Ay! ¡Que me retuerces la nariz!

Alicia, sin apenas extrañarse más de lo que estaba, explicó al picaporte que quería pasar por la puerta. Como no cabía por ella, el picaporte le dijo que bebiese de un frasquito que había sobre una mesa. Alicia hizo caso al picaporte, ingirió aquel brebaje, y tras ello se hizo tan pequeña que no alcanzaba la llave. El picaporte, entonces, le mandó comer una galleta. Alicia hizo caso al picaporte y tras comerse aquella galleta creció y creció hasta hacerse enorme.

¡Ahora nunca podré pasar por la puerta!- Exclamó Alicia llorando tanto que sus lágrimas formaron un inmenso riachuelo [...]

Caperucita Roja

[...] Recibidos los consejos, emprendió el camino hacia casa de su abuela Caperucita, muy contenta y con ganas de verla y entregarle sus bizcochos. Corría dando saltitos y cantaba jovialmente por el camino la pequeña, entreteniéndose a cada paso ante la belleza del bosque:

¡Qué fresas tan rojas!- Exclamó Caperucita, asomada entre la hierba.

Mientras degustaba con apetito y alegría las fresas maduras, recordó las palabras de mamá e imaginó a su pobre abuelita en cama, y Caperucita reanudó el camino.

Pocos pasos después, Caperucita se encontró con una mariposa preciosa que la condujo con su contoneo hasta un árbol, cuyas raíces se encontraban cubiertas de cientos de margaritas blancas. No pudo evitar Caperucita detenerse de nuevo ante el primoroso perfume que desprendían, y ante su humilde y gran belleza.

¡Qué bonitas son!- Exclamó la niña, mientras organizaba concienzudamente un ramillete para llevar a su abuela.

Escuchó de pronto entre la maleza unos extraños ruidos. Entre los árboles, los ojos atentos de un lobo fiero observaban a la pequeña, que quiso reanudar sin conseguirlo de nuevo el camino: ¿Dónde vas, pequeña?- Preguntó el lobo con extraña amabilidad a Caperucita Roja. Voy a casa de mi abuelita que está enferma. Debo entregarle estos bizcochos [...]

Aladdin

[...] El muchacho la frotó para limpiarla, y de su interior salió un gigante azul.

- ¿Quién eres tú? – preguntó sorprendido Aladino.
- Soy el genio de la lámpara. Pídeme tres deseos y te los concederé.

Aladino, aturdido, le pidió salir de la cueva. No paso ni un segundo cuando el genio hizo realidad su deseo, saliendo todos al exterior de la cueva donde estaban presos por la arena del desierto.

Entonces Aladino se acordó de la bella hija del rey, de quién hacía tiempo estaba enamorado y pidió un segundo deseo.

- ¡Quiero ser un príncipe!, para conquistar a la princesa.

El genio vistió a Aladino con un atuendo digno de un príncipe, cubriéndole de riquezas y sirvientes. El genio le preparó además una gran carroza y muchos presentes llevándole al palacio por las calles de la ciudad [...]

El patito feo

[...]Y de aquel gran cascarón que Mamá Pata ni siquiera recordaba esperar, finalmente salió un patito de extraño plumaje, completamente distinto a los demás. Perpleja, Mamá Pata contemplaba a aquel pequeño mientras él se aproximaba a su mamá y a sus hermanos con movimientos absolutamente torpes.

- ¡Sólo puede ser un error! – se decía Mamá Pata. ¡En nada se parece al resto de mis crías! Y una vez que el patito de pelaje extraño se situó frente a Mamá Pata, ésta le retiró la mirada, negándole así el calor que el pequeño necesitaba.

Nadie parecía quererle, tan distinto que era a su familia, de manera que aquel pobre pato al que habían apodado el *Feo*, decidió al día siguiente abandonar su hogar y emprender un nuevo camino.

En busca de una familia que se le pareciera, el pobre patito se encontró con una mujer que le condujo a su casa. Allí pudo conocer a otros animales y comió muy bien. Tanto... que pronto se advirtió del peligro que le acechaba en casa de aquella anciana, que no había querido ayudarle, sino que procuraba engordarle y cenársele por Navidad [...]

Fragmentos recuperados de <https://www.bosquedefantasias.com/>

Anexo IX

Vídeo mediante el cual se explicará el concepto de perseverancia:

Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=5ochTdwOFoQ>

Anexo X

Las ranitas en la crema de Jorge Bucay

Había una vez dos ranas que cayeron en un recipiente de crema. Inmediatamente se dieron cuenta de que se hundían: era imposible nadar o flotar mucho tiempo en esa masa espesa como arenas movedizas. Al principio, las dos patalearon en la crema para llegar al borde del recipiente, pero era inútil, sólo conseguían chapotear en el mismo lugar y hundirse. Sintieron que cada vez era más difícil salir a la superficie y respirar.

Una de ellas dijo en voz alta:

“-No puedo más. Es imposible salir de aquí. En esta materia no se puede nadar. Ya que voy a morir no veo por qué prolongar este sufrimiento. No entiendo qué sentido tiene morir agotada por un esfuerzo estéril”.

Dicho esto dejó de patalear y se hundió con rapidez siendo literalmente tragada por el espeso líquido blanco.

La otra rana, más persistente o quizá más tozuda, se dijo:

“-¡Uff... No hay manera! Nada se puede hacer por avanzar en esta cosa. Sin embargo, aunque se acerque la muerte, prefiero luchar hasta mi último aliento. No quiero morir ni un segundo antes de que llegue mi hora”.

Y siguió pataleando y chapoteando siempre en el mismo lugar, sin avanzar ni un centímetro, durante horas y horas.

De pronto, de tanto patalear y agitar las ancas, agitar y patalear, la crema se convirtió en manteca. Sorprendida, la rana dio un salto y, patinando, llegó hasta el borde del recipiente.

Desde allí, solo le quedaba ir croando alegremente de regreso a casa.

Recuperado de https://www.edu.xunta.gal/centros/ieschapela/system/files/u1/las_ranas_0.pdf

Preguntas sobre el relato de Las ranitas en la crema:

1. ¿Qué pensáis que intenta transmitir este relato?
2. ¿Cuál es la rana con la que te identificas más? ¿Por qué?
3. ¿Habrías actuado igual? ¿Qué habrías cambiado?
4. ¿Qué habría ocurrido si la primera rana no se hubiera rendido?
5. ¿Cómo podemos relacionar el mensaje con lo que hemos aprendido?

Anexo XI

Listado con características del alumnado optimista y pesimista

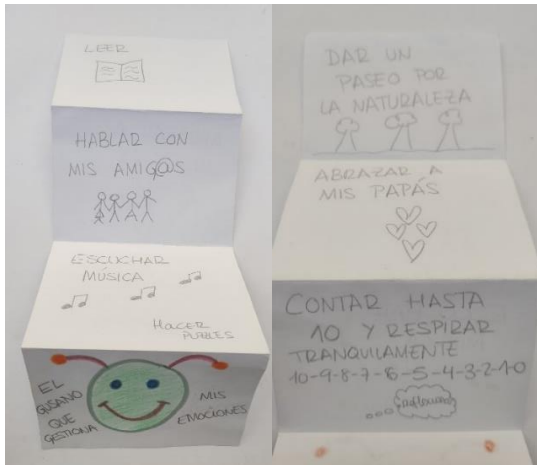
Cuando no entiendo la explicación en clase, dejo de atender porque no voy a comprender nada	
Cuando estoy en clase y no entiendo lo que se está explicando, intento escuchar más atentamente o preguntar al profesor/a para que me ayuden a comprenderlo	
Si suspendo ya no estudio para el siguiente examen	
Cuando he suspendido un examen, me propongo estudiar mejor para el próximo ya que pienso que podré aprobarlo	
Cuando estoy estudiando pienso que voy a hacer mal el examen y que voy a suspender	
Los días de estudio focalizo mi atención en lo que hago y pienso que podré aprobar el examen	
Voy a clase sin ganas de aprender nuevos contenidos que me sirvan para aprender y mejorar	
Todos los días me propongo nuevas metas en cada asignatura para aprender los contenidos y así mejorar mis conocimientos sobre ello	
Me rindo fácilmente cuando veo que algo me ha salido mal	

Cuando paso por un mal momento académico, persisto en mi meta e intento dar lo mejor de mí para poder avanzar en el curso	
---	--

Fuente: elaboración propia

Anexo XII

El gusano que gestiona mis emociones



Fuente: elaboración propia

Anexo XIII

EL TARRO DEL OPTIMISMO



Fuente: elaboración propia

Anexo XIV

Canción: La forma de mirar-Los Aslándticos

Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=2YhX18D2mXw>