

NECESIDAD Y POSIBILIDADES DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LOS CONTEXTOS EDUCATIVOS

Maite Navarro Sarrau

INTRODUCCIÓN.

La **educación emocional**, tal como indica Bisquerra (2003) *es una innovación educativa derivada de las necesidades sociales del siglo XXI*. Determinados comportamientos de riesgo: consumo de drogas o conducta sexual no protegida i problemas derivados de baja autoestima, depresión, estrés o violencia, en la mayoría de los casos son fruto de un desequilibrio emocional que puede ser atendido a través de la adquisición de competencias básicas para la vida.

La educación emocional supone una *prevención inespecífica* que incide en situaciones múltiples (conflictos, sida, anorexia, suicidio, delincuencia, etc.) y que permite construir bienestar personal y social (sentirse competente y apoyado).

La escuela juega un papel importante en el desarrollo de estas competencias emocionales. *Actualmente los contextos escolares trabajan escasamente las competencias emocionales* (Abarca, 2002), que pueden mejorar i/o incrementar a través de la implementación de programas educativos que inciden favorablemente no sólo en estas

competencias sino también en el proceso general de aprendizaje. En los últimos años se están llevando a cabo diferentes proyectos, Abarca (2002), Renom (2003), Agulló (2003), Grup de Recerca en Orientación Psicopedagógica GROPE... que diseñan, implementan y evalúan programas de educación emocional, los cuales se han llevado a cabo básicamente a través del Plan de Acción Tutorial (PAT).

A continuación se desglosa el concepto y objetivos de la educación emocional y las diferentes posibilidades de trabajarla en los centros educativos.

EDUCACIÓN EMOCIONAL Y COMPETENCIAS EMOCIONALES.

El término de educación emocional surge a partir de la interrelación entre inteligencia y emoción. El antecedente directo es Gardner (1995) quien en su Teoría de las Inteligencias Múltiples cita, de entre otras **la inteligencia interpersonal** (capacidad de liderazgo resolver conflictos y análisis social que incluye observar a los demás y saber cómo relacionarse con ellos de forma productiva) y **la intrapersonal** (capacidad de formarse un modelo preciso de sí mismo y de utilizarlo de forma apropiada para interactuar de forma efectiva a lo largo de la vida).

Ambas inteligencias se relacionan con la inteligencia emocional, término utilizado por primera vez por Salovey y Mayer (1983), siendo posteriormente reformulado con diversas aportaciones por Goleman (1996) y otros. Así pues, vemos como el concepto de educación emocional es relativamente nuevo, ya que la mayoría de estudios y investigaciones preceden a la reforma educativa de la LOGSE (1990).

La educación emocional *es*, según Bisquerra (2000: 243), "un proceso educativo, continuo y permanente, que *pretende* potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo los dos elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral".

Para ello, se propone el desarrollo de las **competencias emocionales** que son el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales (Bisquerra, 2003: 22), todo ello con el objetivo de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social

Las competencias emocionales que se pretenden trabajar a través de la educación emocional son básicamente cinco, que manteniendo la misma base, se han ido reestructurando en los últimos años. Así pues las competencias emocionales *incluyen* según Bisquerra (2003: 23-26):

- a) **Conciencia emocional.** Capacidad para conocer y ser conscientes de las propias emociones y de las de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado.
- b) **Regulación emocional.** Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada que supone ser consciente de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento. A través de esta capacidad implica una expresión apropiada de las emociones, una regulación emocional, habilidades de afrontamiento y competencia para autogenerar emociones positivas.
- c) **Autonomía personal (autogestión).** Capacidad de tener una buena autoestima, responsabilidad y automotivación. Capacidad de tener una actitud positiva ante la vida, analizar críticamente las normas sociales y buscar ayuda y recursos.
- d) **Inteligencia interpersonal.** Capacidad de mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales (escuchar, saludar, dar las gracias, pedir disculpas...), la comunicación efectiva (receptiva y expresiva), actitudes pro-sociales (cooperación,

amabilidad, respeto...), asertividad...

- e) **Habilidades de vida y bienestar.** Capacidad de adoptar comportamientos apropiados y responsables en la solución de problemas personales, familiares, profesionales y sociales para conseguir un bienestar emotivo que implicará el sentimiento de preponderancia del afecto positivo (agradable, placer) sobre el afecto negativo (desagradable, displacer) en la vida a lo largo del tiempo.

CÓMO TRABAJAR LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LOS CONTEXTOS EDUCATIVOS.

En este punto se pretende ofrecer algunos modelos sobre el cómo de la educación emocional, sobre qué estrategias y procedimientos se pueden utilizar para llevar a la práctica la educación emocional en los contextos educativos. Existen diferentes posibilidades de trabajar la educación emocional. Unos suponen mayor implicación del claustro de profesores, otros implican a un solo educador, unos suponen un proceso continuo y largo en el tiempo, mientras que otros son mucho más cortos... A continuación se desglosan las diferentes posibilidades de trabajar la educación emocional y competencias emocionales en los contextos educativos.

- a) **Orientación ocasional.** El educador aprovecha la ocasión del momento para impartir contenidos relativos a la educación emocional.
- b) **Asignaturas optativas.** En los centros educativos se pueden ofertar asignaturas optativas sobre temas relacionados con la educación emocional. Al ser optativa puede ser que no se inscriban todos los alumnos.
- c) **Programas en paralelo.** Los educadores realizan acciones fuera de las materias curriculares utilizando en la mayoría de las ocasiones el horario extraescolar y con la asistencia voluntaria del alum-

nado.

d) **Acción Tutorial.** El Plan de Acción Tutorial (PAT) que va dirigido a todos los alumnos se convierte en un instrumento dinamizador de la educación emocional a través del trabajo de las competencias emocionales.

e) **Integración curricular a través de programas.** Las competencias emocionales se integran transversalmente, a lo largo de las diversas materias curriculares académicas y a lo largo de todos los niveles educativos. El educador de cualquier materia puede fusionar el currículum de su área con la educación emocional.

f) **Integración curricular interdisciplinaria a través de programas.** Es un paso más del anterior. Supone trabajar las competencias emocionales a través de todas las áreas curriculares, lo cual implica a todo el profesorado, con una coordinación entre ellos, para exponer los contenidos de manera sincronizada.

g) **Tema transversal.** La educación emocional como tema transversal, al igual que la educación sexual, moral, para la salud, para la paz... supone la elección

de integrar las competencias emocionales en el interior de las áreas curriculares, dándoles un tratamiento interdisciplinar, ya que pueden participar la totalidad del profesorado en sus clases y a lo largo de todo el currículum académico y de todo el ciclo educativo.

Algunos ejemplos de materiales curriculares de educación emocional que pueden ser muy interesantes de consultar se encuentran en la bibliografía citada en el artículo.

Estos ofrecen ejercicios y actividades a realizar por el alumnado, bajo la dirección de un educador que pueden ser realizadas a través de la acción tutorial, clases ordinarias y otros.

CONCLUSIONES.

A través de este artículo se pretende reflejar la necesidad de trabajar las emociones en el contexto escolar, por los grandes beneficios

que tienen a nivel personal y social, ya que permiten asentar una base de competencias que permiten al individuo hacer frente a diferentes situaciones cotidianas, en muchas ocasiones negativas: drogas, trastornos alimentarios, conducta sexual inadecuada... Si no se contemplan las competencias emocionales, la educación de los alumnos será incompleta ya que habrá déficits en el ámbito afectivo. Es muy importante, como educadores, tener la visión de



educar para la vida, para lo cual no basta con tener una educación en el ámbito cognitivo, es indispensable el ámbito afectivo.

BIBLIOGRAFIA.

- Abarca, M.(2002). *La educación emocional en la educación primaria: Currículum y práctica*. Tesis doctoral. Universidad de Barcelona.
- Agulló M.J. (2003). *La educación emocional en el Ciclo Medio de Primaria: aplicación y evaluación de un programa de intervención educativa para la prevención i el desarrollo humano*. Tesis doctoral. Universidad de Lleida.
- Bisquerra, R.(2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

- Bisquerra, R.(2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*,21,7-43.
- Gardner, H.(1995). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Gardner, H.(2001). *La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D.(1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós (Versión original: Emotional Intelligence. Nueva York: Bantam Books, 1995)
- LOGSE, Ley Orgánica de Ordenación General del Sistema Educativo. Ley 1/1990, de 3 de octubre. BOE nº 238, de 4 de octubre de 1990.
- Renom, A. (Coord.). (2003). *Educación emocional. Programa para educación primaria (6-12 años)*. Barcelona: Praxis.

El texto que sigue recoge algunas de las declaraciones de los propios supervivientes

Homenaje a todas las víctimas del 11-M.

Emilio Pedro Gómez

Insólita avalancha de un calor imposible.
Se me fundió el libro en las manos de repente.
Aun me abrasso al pensarlo.
Un silencio desesperado rompe el grito.
Nos mirábamos
nos tocábamos incrédulos
aprendiendo a nacer.

Vuelan cristales como presuntas guillotinas.
Parecía que se iba a venir el mundo encima.
Corren despavoridos los supervivientes.
con el corazón en la mano
como fantasmas que no saben si respiran.
Un paisaje de rostros
con vidrios incrustados
sembrados de metralla,
órganos desmembrados,
sangre viva.

Y el sabor desmedido del pánico.
Por más valiente que seas
te vuelves un gallina.
Heridos que deambulan
con los tímpanos rotos.
El silencio es oscuridad.

Olor a poliéster quemado, a explosivo,
a cuerpos desgajados.
Nunca jamás olvidaré ese olor

a carne humana.
Nadie ileso.
Una culpa anónima
sin raza y sin razones
atraviesa la ira.
Yo debería estar entre los muertos.
Al fin la falsa salvación
de las escaleras mecánicas,
la dulce manta que tiritita mimética,
el auxiliar que toma un pulso ausente,
los bomberos colmados de estupor.
Puñados de cadáveres y al tiempo
sus móviles sonando.
No hay castigo.
No hay castigo bastante a tanta infamia.
¿Pero qué quiere esta gente de nosotros?
En el alma de Atocha, de Madrid,
en el alma insondable
de cualquier ciudadano a pie sobre la tierra
ya todos los horrores son el mío-
aquellos móviles sin rumbo
no dejan de sonar desconsolados.

12-marzo-04