

La educación emocional en la formación del profesorado

Rafael BISQUERRA ALZINA

Universidad de Barcelona

Correspondencia:

Rafael Bisquerra Alzina

Departament de Mètodes
d'Investigació i Diagnòstic en
Educació (MIDE)

Edifici Llevant, despatx 276,
Passeig de la Vall d'Hebron, 171,
E-08035, Barcelona

Tel. 93 403 52 20

Fax: 93 403 50 11

E-mail: grop@ub.edu

Recibido: 24-9-2005

Aceptado: 25-11-2005

RESUMEN

En un marco de educar para la vida se propone la educación emocional, encaminada al desarrollo de competencias emocionales, las cuales se consideran competencias básicas para la vida. Se expone el concepto de educación emocional, con sus objetivos y contenidos. Para poder implantar programas de educación emocional se requiere una formación del profesorado. Se propone un programa para la formación inicial del profesorado en competencias emocionales. También se señala la importancia de la formación permanente. Finalmente, se presentan diversos ejercicios prácticos de educación emocional. Este artículo es el resultado de varios años de investigación empírica del GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica).

PALABRAS CLAVE: Educación emocional, Inteligencia emocional, Competencias emocionales.

Emotional education in teacher training

ABSTRACT

Emotional education is proposed within the framework of education at all stages in life. It is aimed at developing emotional competency, which is considered essential for life. The concept of emotional education is outlined, including its objectives and contents. In order to be able to introduce programs of emotional education teachers require training. A program for the initial stages of teacher training in emotional competency is proposed. Further, the importance of in-service training is indicated. Finally, some emotional education practical exercises are included. This article is the result of several years of empirical research by GROU (Grup de Recerca in Orientació Psicopedagògica).

KEY WORDS: Emotional education, Emotional intelligence, Emotional competency.

Educar para la vida

La educación debe preparar para la vida; o dicho de otra forma: toda educación tiene como finalidad el desarrollo humano. Cuando hablamos de desarrollo, también nos referimos a la prevención. En términos médicos, el desarrollo de la salud tiene como reverso la prevención de la enfermedad. En términos educativos, el desarrollo humano tiene como reverso la prevención en sentido amplio de los factores que lo puedan dificultar (violencia, estrés, ansiedad, depresión, consumo de drogas, comportamientos de riesgo, etc.).

Una educación para la vida, con la perspectiva del desarrollo humano como telón de fondo, debe responder a las necesidades sociales. Datos sobre los problemas derivados de baja autoestima, depresión, estrés, violencia, delincuencia, anorexia, sida, suicidio, consumo de drogas, conducta sexual no protegida, etc., pueden encontrarse en el Youth Risk Behavior Surveillance System (YRBSS) patrocinado por United States Centers for Disease Control and Prevention (1999); también Dryfoos (1997), Sells y Blum (1996), Walker y Townsend (1998) y otros, aportan evidencia de los comportamientos de riesgo. Algunos de estos datos se citan a continuación. En 2003 se registraron aproximadamente 1.600.000 muertes violentas en el mundo; el suicidio es la principal causa con más del 50 % (unos 815.000). Le siguen los homicidios con un 31 % (unos 500.000) y los conflictos bélicos con un 19 % (unos 300.000). En España se cometieron 1234 asesinatos en 2001. Más de un tercio de los adolescentes se han visto implicados en una lucha física en el último año. La violencia doméstica es la segunda preocupación política, después del terrorismo. La venta de antidepresivos se ha triplicado en diez años. La presencia de estrés y estados depresivos va en aumento. El listado se podría extender muchísimo, pero no queremos presentar un panorama catastrófico; sino todo lo contrario. Nos limitamos a aportar datos que reflejan una necesidad social que no queda suficientemente atendida. Si la educación quiere preparar para la vida, debe atender a los aspectos emocionales de forma prioritaria. Esto implica la educación emocional.

Concepto de educación emocional

La educación emocional se propone el desarrollo de competencias emocionales. Concebimos la ***educación emocional*** como un *proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.*

La educación emocional se propone optimizar el desarrollo humano. Es decir, el desarrollo personal y social; o dicho de otra manera: el desarrollo de la personalidad integral del individuo. Es por tanto una educación para la vida.

La educación emocional es un proceso educativo continuo y permanente, puesto que debe estar presente a lo largo de todo el currículum académico y en la formación permanente a lo largo de toda la vida. La educación emocional adopta un enfoque del ciclo vital, que se lleva a la práctica a través de programas secuenciados que se inician en la educación infantil, siguen a través de primaria y secundaria, y se prolongan en la vida adulta. Ejemplos de estos programas son los de López (2003), Renom (2003), Pascual y Cuadrado (2001), Güell y Muñoz (2003), etc.

La educación emocional es una forma de prevención primaria inespecífica. Entendemos como tal a la adquisición de competencias que se pueden aplicar a una multiplicidad de situaciones, tales como la prevención del consumo de drogas, prevención del estrés, ansiedad, depresión, violencia, etc. La prevención primaria inespecífica pretende minimizar la vulnerabilidad de la persona a determinadas disfunciones (estrés, depresión, impulsividad, agresividad, etc.) o prevenir su ocurrencia. Para ello se propone el desarrollo de competencias básicas para la vida. Cuando todavía no hay disfunción, la prevención primaria tiende a confluir con la educación para maximizar las tendencias constructivas y minimizar las destructivas.

Objetivos de la educación emocional

Los *objetivos generales* de la educación emocional pueden resumirse en los siguientes términos: adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones; identificar las emociones de los demás; desarrollar la habilidad para regular las propias emociones; prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas; desarrollar la habilidad para generar emociones positivas; desarrollar la habilidad de automotivarse; adoptar una actitud positiva ante la vida; aprender a fluir, etc.

Los contenidos de la educación emocional

Los contenidos de la educación emocional pueden variar según los destinatarios (nivel educativo, conocimientos previos, madurez personal, etc.). Podemos distinguir entre un programa de formación de profesores y un programa dirigido al alumnado. Pero en general los contenidos hacen referencia a los siguientes temas.

En primer lugar se trata de dominar el **marco conceptual de las emociones**, que incluiría el concepto de emoción, los fenómenos afectivos (emoción, sentimiento, afecto, estado de ánimo, perturbaciones emocionales, etc.), tipos de emociones (emociones positivas y negativas, emociones básicas y derivadas, emociones ambiguas, emociones estéticas, etc.). Conocer las características (causas, predisposición a la acción, estrategias de regulación, competencias de afrontamiento, etc.) de las emociones principales: miedo, ira, ansiedad, tristeza, vergüenza, aversión, alegría, amor, humor, felicidad, etc. La naturaleza de la inteligencia emocional es un aspecto importante, con múltiples aplicaciones para la práctica.

La educación emocional sigue una metodología eminentemente práctica (dinámica de grupos, autorreflexión, razón dialógica, juegos, etc.) con objeto de favorecer el desarrollo de competencias emocionales como las siguientes.

Conciencia emocional, que consiste en conocer las propias emociones y las emociones de los demás. Esto se consigue a través de la autoobservación y de la observación del comportamiento de las personas que nos rodean. Esto supone la comprensión de la diferencia entre pensamientos, acciones y emociones; la comprensión de las causas y consecuencias de las emociones; evaluar la intensidad de las emociones; reconocer y utilizar el lenguaje de las emociones, tanto en comunicación verbal como no verbal.

La **regulación de las emociones** probablemente sea el elemento esencial de la educación emocional. Conviene no confundir la regulación (y otros términos afines: control, manejo de las emociones) con la represión. La tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, las habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo (inducción al consumo de drogas, violencia, etc.), el desarrollo de la empatía, etc., son componentes importantes de la habilidad de autorregulación. Algunas técnicas concretas son: diálogo interno, control del estrés (relajación, meditación, respiración), autoafirmaciones positivas; asertividad; reestructuración cognitiva, imaginación emotiva, atribución causal, etc.

La **motivación** está íntimamente relacionada con la emoción. Motivación provienen de la raíz latina *movere* (mover); igual que emoción (de *ex-movere*, mover hacia fuera). La puerta de la motivación hay que buscarla a través de la emoción. A través de esta vía se puede llegar a la *automotivación*, que se sitúa en el extremo opuesto del aburrimiento, y que abre un camino hacia la actividad productiva por propia voluntad y autonomía personal. Este es uno de los retos de futuro de la educación.

Las **habilidades socio-emocionales** constituyen un conjunto de competencias que facilitan las relaciones interpersonales. Las relaciones sociales están entretejidas de emociones. La escucha y la capacidad de empatía abren la puerta a actitudes prosociales, que se sitúan en las antípodas de actitudes racistas, xenófobas o machistas, que tantos problemas sociales ocasionan. Estas competencias sociales predisponen a la constitución de un clima social favorable al trabajo en grupo productivo y satisfactorio.

Las relaciones entre **emoción y bienestar subjetivo** suelen ser, de acuerdo con nuestra experiencia, de gran interés para los participantes. Esto lleva a delimitar el constructo “bienestar subjetivo” y los factores que lo favorecen o que lo dificultan. La reflexión sobre estos temas conduce a la confluencia entre bienestar y felicidad, donde el “estar sin hacer nada” no es lo propio, sino más bien implicarse en algún tipo de actividad.

El concepto de **Fluir (flow)**, entendido como experiencia óptima (CSIKSZENTMIHALYI, 1997) completa el tema sobre el bienestar. Las condiciones del flujo ofrecen un marco de sugerencias para la acción, que se pueden aplicar al cuerpo, el pensamiento, el trabajo, las relaciones sociales, etc. El reto está en aprender a fluir.

Las **aplicaciones de la educación emocional** se pueden dejar sentir en múltiples situaciones: comunicación efectiva y afectiva, resolución de conflictos, toma de decisiones, prevención inespecífica (consumo de drogas, sida, violencia, anorexia, intentos de suicidio, etc.), etc. En último término se trata de desarrollar la autoestima, con expectativas realistas sobre sí mismo, desarrollar la capacidad de fluir y la capacidad para adoptar una actitud positiva ante la vida. Todo ello de cara a posibilitar un mayor bienestar subjetivo, que redundará en un mayor bienestar social.

Los temas a desarrollar en un curso de educación emocional pueden tener diversos niveles de profundización en función de los destinatarios, que pueden ser estudiantes desde la educación infantil, primaria, secundaria, universitaria, adultos, profesionales, etc. Cuando nos referimos a la formación de formadores, deben incluirse algunos temas específicos como los siguientes.

Unas **bases teóricas** deben estar presentes, en cierta medida, en los programas de educación emocional, siempre en función de los destinatarios. Cuando se trata de un programa de formación de formadores debería incluir una revisión de síntesis de las principales teorías sobre las emociones (DARWIN, W. JAMES, CANNON, ARNOLD, LAZARUS, etc.). Es esencial un conocimiento

de la **teoría de las inteligencias múltiples** de Howard Gardner y de la **inteligencia emocional**. Es importante también introducir unos conocimientos esenciales sobre el *cerebro emocional*, con especial referencia a los centros de procesamiento de las emociones y las aportaciones recientes de la neurociencia. La terapia emocional, en sus diversas formas, ha aportado solidez a la teoría y al mismo tiempo ha aportado ejercicios y estrategias que pueden ser utilizadas no sólo en el modelo clínico, sino también en la educación emocional, con carácter preventivo. Dando un paso más, se deberían adquirir unos conocimientos sobre las relaciones entre emoción y salud, emoción y motivación, emoción y bienestar, etc. La evaluación es un aspecto intrínseco del programa; por tanto, hay que dar a conocer los instrumentos y estrategias para el diagnóstico de las emociones y para la evaluación de programas de educación emocional.

Formación inicial del profesorado en educación emocional

La puesta en práctica de programas de educación emocional requiere una formación previa del profesorado. Por los datos de que disponemos, se puede afirmar que el desarrollo de competencias emocionales de forma intencional y sistemática está, en general, bastante ausente en los programas de formación de maestros.

Consideramos que la formación inicial debería dotar de un bagaje sólido en materia de emociones y sobretodo en competencias emocionales. Esto por diversas razones: como aspecto esencial del desarrollo profesional del maestro y por extensión para potenciar el desarrollo en el alumnado. Esto permite afrontar mejor la tarea educativa en toda su complejidad. Para ello, nos atrevemos a proponer una asignatura sobre *Educación emocional* en la formación inicial del profesorado, tanto de educación infantil y primaria como de secundaria. El título puede variar en función del contexto. Incluso, si se considera oportuno, en una misma asignatura, con el título apropiado, se pueden incluir los contenidos de educación moral, competencia social y otros aspectos esenciales del desarrollo humano. Por lo que respecta a este artículo, vamos a centrarnos en los aspectos eminentemente emocionales. Las características esenciales de una asignatura de este calibre podrían ser las siguientes.

Objetivos

Al final del programa el alumnado habrá adquirido competencias para:

1. Comprender la relevancia de las emociones en la educación y en la vida diaria.
2. Tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, en particular del alumnado, en las interacciones sociales.
3. Regular las propias emociones y ejercer un autocontrol emocional en las situaciones conflictivas de la vida ordinaria, en particular en la dinámica de clase.
4. Establecer mejores relaciones interpersonales, tanto en el lugar de trabajo, la familia como en las relaciones sociales.
5. Enfrentarse al alumnado de forma más eficiente y satisfactoria, tomando en consideración la dimensión emocional.
6. Realizar un análisis del contexto para identificar necesidades emocionales que deberán ser atendidas a través de un programa de educación emocional.
7. Formular objetivos de un programa de educación emocional cuyo logro suponga la satisfacción de las necesidades prioritarias.
8. Determinar los posibles indicadores que permitan diseñar estrategias concretas de intervención, así como los aspectos en los que debe incidir la evaluación del programa.
9. Diseñar un programa que fomente el desarrollo de las competencias emocionales en el alumnado.
10. Diseñar estrategias y actividades, o seleccionarlas entre las existentes, para aplicarlas en la puesta en práctica del programa.
11. Aplicar el programa a un grupo clase, preferentemente en el marco del PAT (Plan de Acción Tutorial).
12. Evaluar el programa, tomando como referencia los indicadores elaborados previamente.

Contenidos

- 1. Marco conceptual de las emociones.** Concepto de emoción. Los fenómenos afectivos. Las emociones en la investigación científica. Las emociones en la educación.

- 2. Tipología de las emociones.** Clasificación de las emociones. Emociones básicas. Intensidad, especificidad y polaridad. Las emociones agudas: ira, ansiedad, tristeza, miedo, alegría, emociones ambiguas, emociones estéticas.
- 3. Una práctica fundamentada: Teorías de la emoción.** La tradición filosófica. La tradición literaria. Charles Darwin: el enfoque biológico. William James: el énfasis en el cuerpo. La teoría de Cannon-Bard: el SNC. El cerebro emocional. La emoción en los paradigmas científicos. Teorías cognitivas de la emoción.
- 4. El cerebro emocional.** Las aportaciones de la neurociencia. El sistema límbico. La función de la amígdala en la respuesta emocional. Conexiones entre sistema límbico y corteza cerebral. La respuesta psicofisiológica.
- 5. Las emociones y la salud.** Cómo la respuesta fisiológica de las emociones afecta a la salud. La medicina psicosomática. Aportaciones de la psiconeuroinmunología.
- 6. Aportaciones de la terapia emocional.** La terapia emocional en los enfoques psicoterapéuticos. Carl Rogers y la psicología humanista. La logoterapia de V. Frankl. Enfoques cognitivos. Implicaciones de la terapia para la educación emocional.
- 7. La teoría de las inteligencias múltiples.** Los estudios de Howard Gardner. Las inteligencias múltiples: cinética, musical, lógico-matemática, lingüística, espacial, interpersonal, intrapersonal. La inteligencia intrapersonal e interpersonal como fundamento de la inteligencia emocional.
- 8. La inteligencia emocional.** Fundamentos teóricos. La propuesta de Salovey y Mayer. La difusión de Goleman. Naturaleza de la inteligencia emocional. Autoconciencia. Autorregulación. Autoestima, Automotivación. Empatía. Habilidades sociales. La inteligencia emocional en el aula. El desarrollo de la inteligencia emocional en las organizaciones.
- 9. Características de la educación emocional.** Justificación de la educación emocional. Objetivos. Contenidos. Metodología. Materiales curriculares. Evaluación.
- 10. Conciencia emocional.** Autoobservación y reconocimiento de las emociones. Comprensión de las causas y consecuencias de las emociones. Evaluación de la intensidad de las emociones. El lenguaje y la expresión de las emociones. Reconocer las emociones de los demás.

- 11. Regulación emocional.** Manejar las emociones. Tolerancia a la frustración. Autocontrol de la impulsividad. Manejo de la ira y del comportamiento agresivo. Retrasar gratificaciones. Adoptar una actitud positiva ante la vida. Resiliencia. Estrategias de control emocional.
- 12. Emoción y bienestar subjetivo.** El constructo “bienestar subjetivo”. Lo afectivo y lo cognitivo. Factores de bienestar subjetivo. Aportaciones de la neurofisiología. Bienestar subjetivo y calidad de vida. Felicidad y compromiso social. La respuesta educativa.
- 13. Fluir (flow).** La experiencia óptima en Csikszentmihalyi. Las condiciones del flujo. El cuerpo en flujo. El flujo del pensamiento. El trabajo como flujo. Relaciones sociales. Las tragedias transformadas. La personalidad autotélica. Aprender a fluir.
- 14. Aplicaciones de la educación emocional.** La educación emocional en la educación infantil y primaria. Indisciplina y secuestro amigdalario. Control emocional en los exámenes. Las emociones en situaciones de la vida: las conductas de riesgo, conflictos, violencia, etc. Desarrollo emocional y desarrollo humano.

Metodología

La dinámica de clase es eminentemente práctica a través de diversas dinámicas de grupo. El dominio de los contenidos del programa requiere, además, un trabajo individual y continuado por parte de los participantes: la lectura de documentos *ad hoc*, libros, capítulos de libros seleccionados, artículos, etc. Como consecuencia, aunque hay exposiciones magistrales, son las clases participativas el referente básico de la actividad docente: dinámica de grupos, grupos de discusión, *role playing*, etc. Con ello se pretende desarrollar competencias emocionales y poner en práctica los conocimientos adquiridos.

Propuesta de bibliografía fundamental

ÁLVAREZ GONZÁLEZ, M. (coord.) (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Madrid: Escuela Española.

BISQUERRA, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

CSIKSZENTMIHALYI, M. (1997). *Fluir (flow). Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.

CSIKSZENTMIHALYI, M. (1998b). *Aprender a fluir*. Barcelona: Kairós.

- DAMASIO, A. R. (1996). *El error de Descartes*. Barcelona: Crítica.
- ELIAS, M. J., TOBIAS, S. E. & FRIEDLANDER, B. S. (1999). *Educación con inteligencia emocional*. Barcelona: Plaza Janés.
- GARDNER, H. (1995). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- GOLEMAN, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- GOLEMAN, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- GÜELL BARCELÓ, M. & MUÑOZ REDON, J. (2000). *Desconóctete a ti mismo. Programa de alfabetización emocional*. Barcelona: Paidós.
- GÜELL, M. & MUÑOZ, J. (2003). *Educación emocional. Programa para la educación secundaria postobligatoria*. Barcelona: Praxis.
- LEDOUX, J. (1999). *El cerebro emocional*. Barcelona: Ariel.
- LÓPEZ, E. (2003). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Praxis.
- PASCUAL FERRIS, V. & CUADRADO BONILLA, M. (2001). *Educación emocional. Programa de actividades para educación secundaria obligatoria*. Barcelona: Praxis.
- RENOM, A. (2003). *Educación emocional. Programa para la educación primaria*. Barcelona: Praxis.
- SALOVEY, P. & MAYER, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- SALOVEY, P. & SLUYTER, D. J. (Eds.). (1997). *Emotional development and emotional intelligence. Educational implications*. Nueva York: Basic Books.
- SHAPIRO, L. E. (1998). *La inteligencia emocional de los niños*. Barcelona: Ediciones B.
- VALLÉS ARÁNDIGA, M. A. & VALLÉS TORTOSA, C. (2000). *Inteligencia emocional. Aplicaciones educativas*. Madrid: EOS.

Formación permanente del profesorado en educación emocional

Además de la formación inicial, conviene tener presente la formación continua del profesorado en ejercicio. Aquí vamos a exponer brevemente la experiencia que se ha realizado desde el GROPE (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) de la Universidad de Barcelona. Nos hemos puesto en contacto con diversas instituciones (ICE, Colegio de Doctores y Licenciados, Centros de Profesores,

Asociaciones, centros educativos, etc.), con objeto de ofrecer programas de formación de formadores en educación emocional. Lo óptimo de esta formación es que sea en el mismo centro (*on the job training*) de cara a la implantación inmediata de programas de educación emocional en los centros educativos. Interesa particularmente la identificación de personas y centros que puedan ser agentes de cambio para la implantación de programas de innovación educativa. Desde 1997 se han realizado múltiples cursos en Barcelona y en otros lugares de Catalunya (Girona, Lleida, Vic, Cornellà, Arenys de Mar, Rubí, etc.), que después se han extendido a otros lugares (Balears, Coruña, Santiago, Valencia, País Vasco, Huelva, Zaragoza, Huesca, Almería, Venezuela, México, etc.). La formación se ha dirigido al profesorado de todos los niveles educativos (infantil, primaria, secundaria, formación profesional, adultos). El objetivo de esta formación es:

1. Difundir el conocimiento científico sobre competencias emocionales entre la comunidad educativa.
2. Traducir el conocimiento científico en prácticas educativas mediante el diseño de programas de educación emocional.
3. Promocionar la implantación de la educación emocional en los centros educativos.
4. Identificar centros en los cuales se den unas condiciones apropiadas para proceder a innovaciones educativas controladas.

El modelo de programas de formación que se ha aplicado se ajusta bastante a las características que se exponen en el apartado anterior, si bien en cada caso se ha adaptado a las necesidades del contexto. Por ejemplo, por limitaciones de tiempo (principalmente cursos de 30 horas) la formación se ha centrado más en los aspectos prácticos, dejando los teóricos para lecturas recomendadas.

Materiales curriculares

Para apoyar la labor del profesorado en educación emocional se han elaborado materiales curriculares. Ejemplos de los materiales prácticos propuestos por el GROU son:

LÓPEZ CASSÀ, E. (Coord.) (2003). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Praxis.

RENOM, A. (Coord.) (2003). *Educación emocional. Programa para la educación primaria*. Barcelona: Praxis.

PASCUAL, V. & CUADRADO, M. (Coords.) (2001). *Educación emocional. Programa de actividades para la Educación Secundaria Obligatoria*. Barcelona: Praxis.

GÜELL, M. & MUÑOZ, J. (Coords.) (2003). *Educación emocional. Programa para la educación secundaria postobligatoria*. Barcelona: Praxis.

Para cada nivel se han determinado cinco **bloques** de contenido: conciencia emocional, regulación emocional, autoestima, habilidades socioemocionales, habilidades de vida y bienestar subjetivo.

En el bloque de **conciencia emocional** se trata de que el alumnado tome conciencia de sus emociones. Esto implica autoconciencia, dominio del lenguaje emocional, introspección, reflexión, etc. A partir de un cierto nivel de autoconciencia se puede pasar a la comprensión de las emociones de los demás. Esto abre la puerta a la empatía y a las actitudes pro-sociales.

Con el bloque de **regulación emocional** se pretende que el alumnado adquiera las competencias necesarias para regular sus impulsos de forma apropiada. El control del impulso, (como por ejemplo en el caso del control de la ira), la tolerancia a la frustración, manejo de las emociones negativas, la capacidad de diferir gratificaciones inmediatas en virtud de otras a largo plazo pero de orden superior, la capacidad de gratificar los propios esfuerzos, etc., son aspectos a contemplar en este bloque.

La **autoestima** es la dimensión emotiva del autoconcepto. Se trabajan en este bloque las diversas dimensiones de la autoestima, principalmente académica, social y familiar. Todo ello mediante ejercicios prácticos encaminados a potenciar el desarrollo de la autoestima.

Las emociones se experimentan en general en una relación social. Las relaciones sociales son la principal fuente de satisfacción, pero también de conflicto. Actualmente se dispone de evidencia de la importancia de las habilidades sociales. Se trabaja en el bloque de **habilidades socioemocionales**: capacidad de escuchar, asertividad, expresar los propios sentimientos, trabajo en grupo, negociar, hacer frente a la presión de grupo, resolución de conflictos, etc.

Las **habilidades de vida y bienestar subjetivo** constituyen un bloque amplio donde se incluyen una conjunto de competencias como: estrés y distribución del tiempo, actitud positiva, auto-motivación, competencias potenciadoras del bienestar subjetivo, capacidad de fluir, etc.

Para cada bloque se han elaborado unos 6 ejercicios para cada uno de los niveles educativos. Lo cual supone $6 \times 5 \times 7 = 210$ ejercicios. En las páginas siguientes se exponen tres ejemplos de ejercicios: “Comportamiento impulsivo”, “Siento y pienso” y “Emociones: causas y consecuencias”.

Material para el profesorado

El material para el profesorado tiene como objetivo orientar al maestro sobre el procedimiento a seguir para realizar el ejercicio. Para cada ejercicio, la información se estructura en: objetivos, procedimiento, recursos, observaciones y temporalización.

Material para el alumnado

En la página siguiente al material para el profesorado, se incluye la página o páginas *ad hoc* para el alumno. Estas páginas están pensadas para ser fotocopiadas y entregadas, una copia para cada alumno. Deben considerarse como material fungible, puesto que queda inutilizado una vez que el alumnado lo ha rellenado. El material para el alumnado es opcional. Algunos ejercicios en los cuales sólo se discute un tema bajo la coordinación del profesor no se requiere material para el alumnado.

Comportamiento impulsivo

Objetivo

Desarrollar estrategias para controlar el comportamiento impulsivo

Materiales

Al ser una discusión en gran grupo no se requiere ningún material.

Procedimiento

El educador explica lo que significa *comportamiento impulsivo*: actuar de forma repentina, irreflexiva, sin pensar en las consecuencias que se puedan derivar de este tipo de comportamiento.

El educador pide al alumnado que aporte ejemplos de comportamiento impulsivo (insultar, pegar, robar, destrozar, etc.).

Preguntar al alumnado:

- ¿A qué se debe que ciertas personas en determinados momentos adopten un comportamiento impulsivo?
- ¿Se producen con frecuencia comportamientos impulsivos?
- ¿Has tenido alguna experiencia de comportamiento impulsivo?
- A continuación se pregunta: ¿Cuáles pueden ser las consecuencias de un comportamiento impulsivo?
- ¿Cómo te has sentido después de haber tenido un comportamiento impulsivo?
- ¿Qué se puede hacer con el comportamiento impulsivo?
- ¿Crees que merece la pena intentar controlar los comportamientos impulsivos?
- ¿Intentas controlar tus comportamientos impulsivos?
- ¿Conoces alguna persona que tiende a comportarse impulsivamente?
- ¿Cómo son las relaciones con esta persona?

Introducir la idea de que detrás de un comportamiento impulsivo suele estar un pensamiento irracional (que no es exacto, apropiado, lógico, correcto, etc.). Por ejemplo: no me puedo aguantar, esto es un desastre, eres un tonto, etc.

Dar sugerencias para cambiar estos pensamientos irracionales por otros más apropiados.

Orientaciones

Es importante que los alumnos aprendan a controlar el comportamiento impulsivo, de tal forma que no reaccionen ante los acontecimientos y tomen decisiones que pueden tener consecuencias negativas.

Siento y pienso

Objetivos

Tomar conciencia de que entre una emoción y un comportamiento puede haber un pensamiento del cual muchas veces no somos conscientes.

Identificar los pensamientos que se interponen entre la emoción y el comportamiento.

Materiales

Hoja de trabajo “Siento y pienso”

Procedimiento

Se explica que, como consecuencia de los avatares de la vida, a veces nos sentimos irritados, enfadados, tristes, etc. Este sentimiento puede comportar un pensamiento que conviene hacer consciente.

Se entrega la hoja de trabajo “Siento y pienso”.

Se expone un ejemplo para enseñar a rellenarla. Por ejemplo, “Cuando... un compañero me insulta”, “Me siento... furioso”, “Y pienso... le daría dos patadas, pero esto sería peor”. “Como consecuencia... intento controlarme y mantener la calma”.

Orientaciones

Lo que se piensa está en función de la personalidad del alumno. Si es agresivo podrá pensar en una respuesta violenta, si tiene una baja autoestima es probable que piense en algo negativo, si tiene un buen control emocional su pensamiento será más tolerante y equilibrado.

Este ejercicio se complementa con el siguiente, en el cual se analiza la respuesta apropiada.

HOJA DE TRABAJO: Siento y pienso:

Cuando...	
Me siento...	
Y pienso...	
Como consecuencia... (¿qué hago?)	

Emociones: causas y consecuencias

Objetivos

Tomar conciencia de cómo al experimentar ciertas emociones podemos perder el control y esto puede tener consecuencias negativas para nosotros y para otras personas.

Distinguir entre respuesta impulsiva y respuesta apropiada.

Discernir cuál puede ser la respuesta apropiada a partir de la razón dialógica.

Materiales

Hoja de trabajo “Emociones: causas y consecuencias”

Procedimiento

Se entrega a cada alumno la hoja de trabajo “Emociones: causas y consecuencias”.

El educador indica que se escriba una emoción en la primera línea, debajo del epígrafe “emoción”. Se recomienda empezar por alguna de estas tres emociones: ira, miedo, tristeza. La cuarta puede ser alegría.

Una vez escrita la primera emoción se rellenan los demás epígrafes.

El educador debe subrayar la diferencia entre respuesta impulsiva (aquello que uno tiene deseos de hacer), respuesta apropiada (lo que se considera apropiado desde la “razón dialógica”) y respuesta adoptada (lo que se hace realmente). Por ejemplo, cuando uno experimenta una fuerte ira, seguramente tiene impulsos de agredir (físicamente o verbalmente). Pero esto puede tener serias consecuencias. Hay otra respuesta más apropiada.

Posteriormente en grupos de tres se comentan las respuestas impulsivas y las respuestas apropiadas. La intención es llegar a un consenso sobre cuál sería la situación apropiada en cada situación.

Se pone en común. Si hay discrepancias sobre cuál es la respuesta apropiada, las aportaciones del educador pueden ser muy importantes. Con este procedimiento se pretende llegar a una “razón dialógica”; es decir, asumir que hay un comportamiento que democráticamente se considera que es el más apropiado desde un cierto enfoque moral.

Orientaciones

En futuros ejercicios se pueden trabajar otras emociones: ansiedad, vergüenza, culpabilidad, envidia, compasión, esperanza, amor, felicidad, etc.

HOJA DE TRABAJO: "Emociones: causas y consecuencias"

Emoción	Causa	Respuesta impulsiva	Respuesta que consideras apropiada	Respuesta adoptada	Consecuencias

Referencias bibliográficas

- ÁLVAREZ, M. (Coord.) & AL. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Praxis.
- Y BISQUERRA, R. (1996). *Manual de orientación y tutoría*. Barcelona: Praxis.
- BACH, E. & DARDER, P. (2002). *Sedúctete para seducir. Vivir y educar las emociones*. Barcelona: Paidós.
- BAR-ON, R. & PARKER, J. D. A. (2000). *The Handbook of Emotional Intelligence. Theory, Development, Assessment, and Application at Home, School, and in the Workplace*. San Francisco, Ca: Jossey-Bass.
- BISQUERRA, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- (2003). "Educación emocional y competencias básicas para la vida". *Revista de Investigación Educativa (RIE)*, 21, 1, 7-43.

- CARPENA, A. (2003): *Educación socioemocional en la etapa de primaria*. Barcelona: Octaedro.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1997). *Fluir (flow). Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- DRYFOOS, J. G. (1997). "The prevalence of problem behaviors: Implications for programs". In R. P. Weissberg, T. P. Gullota, R. L., Hampton, B. A. Ryan, & G. R. Adams. (Eds.), *Hearthy children 2010: Enchancing children's wellnes* (pp. 17-46). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- ELIAS, M. J., TOBIAS, S. E. & FRIEDLANDER, B. S. (1999). *Educar con inteligencia emocional*. Barcelona: Plaza Janés.
- , ——— & ——— (2001). *Educar adolescentes con inteligencia emocional*. Barcelona: Plaza Janés.
- FERNÁNDEZ BERROCAL, P. & RAMOS DÍAZ, N. (2002). *Corazones inteligentes*. Barcelona: Kairós.
- GALLIFA, J., PÉREZ, C., ROVIRA, F. & AL. (2002). *La intel·ligència emocional i l'escola emocionalment intel·ligent*. Barcelona: EDB.
- GOLEMAN, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- GÓMEZ BRUGUERA, J. (2003). *Educación emocional y lenguaje en la escuela*. Barcelona: Octaedro-Rosa Sensat.
- LÓPEZ CASSÀ, E. (2003). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Praxis.
- PASCUAL FERRIS, V. & CUADRADO BONILLA, M. (2001). *Educación emocional. Programa de actividades para educación secundaria obligatoria*. Barcelona: Praxis.
- RENOM, A. (2003). *Educación emocional. Programa para la educación primaria*. Barcelona: Praxis.
- SALMURRI, F. (2004). *Libertad emocional. Estrategias para educar las emociones*. Barcelona: Paidós.
- & BLANXER, N. (2002). "Programa para la educación emocional en la escuela". En R. Bisquerra, *La práctica de la orientación y la tutoría* (pp. 145-179). Barcelona: Praxis.
- SASTRE, G. & MORENO, M. (2002). *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional*. Barcelona: Gedisa.

- SEGURA, M. & ARCAS, M. (2003). *Educación de las emociones y los sentimientos. Introducción práctica al complejo mundo de los sentimientos*. Madrid: Narcea.
- SELLS, C. W. & BLUM, W. R. (1996). "Current trends in adolescent health". In R.J. DiClemente, W.B. Hansen, & L.E. Ponton (Eds.), *Handbook of adolescent health risk behavior* (pp. 5-34). Nueva York: Plenum Press.
- SHAPIRO, L. E. (1998). *La inteligencia emocional de los niños*. Barcelona: Ediciones B.
- UNITED STATES CENTER FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (1998). "CDC surveillance summaries". *Morbidity and Mortality Weekly Reviews*, 47(SS-3), 1-89.
- (1999). "Ten leading causes of death by age group, 1993-1995" [On-line]. Available: <http://www.cdc.gov/ncipc/osp/leadcaus/chrtrqpg.htm>.
- VALLÉS ARÁNDIGA, A. & VALLÉS TORTOSA, C. (1999). *Desarrollando la inteligencia emocional*. Madrid: EOS.
- (2000). *La inteligencia emocional de los hijos. Cómo desarrollarla*. Madrid: EOS.
- WALKER, Z. & TOWNSEND, J. (1998). "Promoting adolescent mental health in primary care: a review of the literature". *Journal of Adolescence*, 21, 621-634.