

## LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Autor: JUAN ANTONIO ÁLVAREZ ALCÁZAR

**Resumen:** en el presente artículo describiremos el fenómeno reciente de la educación emocional que trata de dar respuesta a una enseñanza conceptualista basaban el aprendizaje de contenidos. A través de las emociones podemos educar de la motivación y el sentimiento fomentando una actitud positiva ante la vida. Describiremos brevemente las implicaciones educativas que tiene para la escuela educar para la vida.

**Palabras clave:** emoción, actitud, disciplina, prevención y bienestar.

### Introducción

La educación emocional está basada en el autoconocimiento de los fenómenos emocionales, el desarrollo de la conciencia emocional, la capacidad de controlar las emociones, fomentar una actitud positiva ante la vida, motivar a través de los sentimientos, establecer una filosofía de vida y educar el vacío formativo que deja las enseñanzas conceptuales.

A través de la educación emocional se trata de influir en las relaciones sociales, la calidad de las interacciones que llevan a cabo los sujetos en el aula, educar a través de un clima positivo entre profesores y alumnos, mejorar el rendimiento académico, fomentar y representar el autoconocimiento a través de la emociones y realizar una educación preventiva que evite en lo posible los conflictos, las conductas antisociales y las patologías del comportamiento social.

La educación emocional emana de los fines generales de la educación, es decir, el desarrollo integral de los individuos para que puedan comportarse como ciudadanos libres y participativos en la sociedad en la que viven. Su campo de actuación no se lleva solamente a cabo en las aulas con los alumnos sino que puede ir destinado a cualquier persona, sea padre, familiar, profesor, amigo etc. Esta educación se lleva a cabo a través de los profesores de los centros educativos pero dada la reciente aparición de este tipo de educación los profesores se muestran como auténticos desconocedores de la materia y necesitan formación sobre la misma. Debido a su reciente descubrimiento nos encontramos en una fase de sensibilización al profesorado sobre su utilidad, unido al creciente pesimismo educativo sobre la desmotivación generalizada de alumnos y profesores.

### ¿Qué es la emoción?

Bisquerra (2008), las define como: "*un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las*

*emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno".* Es decir, la emoción es un concepto que tiende a multitud de factores relacionados con una variedad de estados de ánimo. Las emociones tienden a manifestarse en tres niveles diferenciados: neurofisiológico, conductual y cognitivo.

Las consecuencias neurofisiológicas de las emociones las encontramos en las respuestas biológicas del organismo a determinados sucesos como, por ejemplo, sudar al correr, ritmo cardíaco ante el peligro, insomnio ante el estrés, etc. las emociones encuentran en el sistema nervioso central que es el encargado de emitir las cuando percibe un estímulo determinado.

A nivel de comportamiento el individuo emite una serie de señales que evidencian las emociones por la que está pasando en ese momento. La expresión facial, el tono de voz, el lenguaje no verbal, etc. son comportamientos que traducen las emociones.

El componente cognitivo es el que conocemos como sentimiento. Es la traducción interna a una respuesta emocional que no podemos etiquetar con palabras y que suceden a nivel interno. El conocimiento de los sentimientos es fundamental para la orientación de los individuos en el desarrollo de sus acciones y tener conocimiento de sus propias emociones.

Podemos afirmar que las emociones son la respuesta a la estimulación que recibimos en torno a algo en función de la intensidad de esa información. Las emociones inciden directamente sobre el bienestar de las personas dependiendo del grado de ajuste a las expectativas u objetivos que tenemos de un determinado concepto. Por tanto, presentan una relación con el ambiente donde se encuentra el sujeto y un carácter dinámico por las circunstancias cambiantes del mismo. Las consecuencias reforzadoras de las emociones nos llevan a buscar o evitar determinados comportamientos en función de las emociones que nos producen.

La funcionalidad de las emociones es un aspecto que ha preocupado a los teóricos para poder determinar qué papel juega en la conducta. Algunas fuentes o corrientes piensan que la emoción es un reforzador que se traduce en la motivación que justifica el comportamiento humano. Para otros las emociones son simplemente una cuestión de supervivencia, una cuestión de adaptación a las circunstancias cambiantes del entorno para sobrevivir. Existe otra corriente que afirma que las emociones simplemente informan mediante un desequilibrio hormonal sobre un peligro que altera las condiciones cambiantes del entorno o una advertencia que nos resulta relevante en nuestro desarrollo diario. Por último, los sociólogos han estudiado las emociones desde el punto de vista social y han concluido que sirven para transmitir los sentimientos y el estado de ánimo a los demás. Es una forma de comunicación entre personas mediante la expresión corporal, de las cuales algunas son universales (Roselló, 1996).

Es indudable el efecto que tienen las emociones o los procesos cognitivos responsables de la percepción, atención, memoria, razonamiento, creatividad y otros encargados de la recepción y procesamiento de la información. Los estados de ánimo influyen sobre el grado de eficacia que estos procesos cognitivos tienen el sujeto que existe una correlación positiva entre el alto grado de satisfacción emocional y las conductas altruistas, cooperativas o solidarias (Oatley y Jenkins, 1996). Las valoraciones que las personas hacen sobre las situaciones que les producen emociones dan lugar a actitudes cognitivas emocionales y a la focalización de la atención hacia ciertos estímulos considerados como relevantes.

**¿Qué es la educación emocional?**

Al igual que hicimos con la definición de emociones nos parece muy útil la definición que propone Bisquerra sobre la educación emocional: "*proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social*".

La educación emocional tiene un carácter procesual con carácter permanente a lo largo de la vida y basada en el enfoque de ciclo vital, ya que en cualquier momento puede originarse un conflicto que afecte a las emociones del sujeto. Tiene un carácter de prevención primaria en específico ya que intenta evitar los problemas o patologías del comportamiento derivado de las emociones. Especialmente en la adolescencia y el acceso al pensamiento formal existe por parte de los estudiantes cierta incapacidad para realizar atribuciones significativas a las emociones que en cada momento van experimentando y que en esta etapa evolutiva se hace especialmente difícil. Trata de maximizar las tendencias constructivas y minimizar las destructivas y la educación ha de proveer los recursos y estrategias necesarias para enfrentarse a estas experiencias (Albee y Joffe, 1977). La prevención de la educación emocional trata de prevenir problemas a nivel emocional derivada incapacidad para atribuir una causalidad a las sensaciones que experimentamos derivando en conductas marginales como delincuencia, el consumo de drogas, anorexia, violencia, estrés, ansiedad, depresión, etcétera.

Además del principio de prevención primaria, hemos de tener en cuenta el desarrollo integral de la persona que implica atender al desarrollo de su inteligencia emocional y su aplicación práctica situaciones de la vida cotidiana. A través de la educación emocional se tiende a fomentar el autoconocimiento de las sensaciones experimentan sujeto mejorando su percepción de sí mismo, su capacidad de afrontar retos y problemas y traduciéndose en la mejora del rendimiento académico. La competencia emocional es aquella que se logra como consecuencia de saber interpretar y atribuir significados a las sensaciones y está influida por las experiencias que el sujeto vive en el seno de las interacciones sociales donde se desarrolla.

Los objetivos que persigue la educación emocional se basan en el autoconocimiento de las emociones y la empatía con las emociones de los demás, el autocontrol de la conducta derivada de las emociones previniendo los efectos negativos de comportamientos incontrolados o marginales, desarrollar actitudes positivas motivadoras ante la vida, controlar los efectos patológicos de las emociones no atribuidas, aprender a identificar los factores con efectos estimulantes negativos, vivir en un estado de confianza y aceptación en uno mismo, potenciar el bienestar y desarrollar tolerancia a la frustración.

Los contenidos de la educación emocional han de tener por objetivo elevar la calidad de vida del individuo, es decir, hacer que éste viva feliz sintiéndose pleno con lo que hace, con su trabajo, con su familia, con sus relaciones sociales, con su tiempo libre, etc. El desarrollo de habilidades sociales va encaminado a potenciar la calidad de las interacciones del individuo como familia, pareja, amigos, vecinos, etc. como fuente de bienestar. El trabajo puede significar para los individuos una fuente de frustración que hay que evitar mediante una adecuada orientación profesional que permita la persona una toma de decisiones adecuada a sus intereses laborales. El tiempo libre es, sin duda, uno de los mayores tiempos de esparcimiento del sujeto liberado de las obligaciones propias de la vida y considerado como una gran fuente de estimulación

positiva. Para una correcta sensación de las emociones es necesario estar sano y para ello la educación para la salud puede jugar un papel fundamental para desarrollar una serie de hábitos de vida que permitan al alumno realizar, por sí mismo, una prevención de salud. Las habilidades de vida y habilidades para afrontar los problemas que el sujeto sea de enfrentar en su vida cotidiana son recursos que reducen en lo posible las fuentes de estrés o de estimulación negativas. Por último, es necesario que el sujeto atribuya una sensación positiva al esquema de vida que lo identifica, tener sentido positivo de la vida es sentirse pleno y sentirse pleno es vivir feliz, vivir feliz procede de emociones satisfactorias.

### **¿Cómo se imparte la educación emocional?**

Sobre las formas que se debe aplicar la educación emocional la manera más eficaz de llevarlo a cabo es mediante la intervención por programas. Según Crespo (2009), dependiendo de las posibilidades del centro, del contexto, del alumnado y de la posibilidades del profesorado podemos cometer diferentes modelos de intervención. Los programas se pueden insertar en paralelo, que se refiere a la aplicación de los contenidos educativos en tiempo de horario diferente al escolar, fuera del contenido de las áreas normales que se imparten clase. Se puede impartir la educación emocional a través de las asignaturas optativas que se encuentran en los centros educativos. Podemos recurrir a la tutoría para impartir las horas lectivas destinados a tal efecto o mediante la transversalidad incardinadas en el currículum académico de los contenidos de cada una de las áreas que se imparten clase. Este método presenta la dificultad que es necesario que los profesores se coordinen entre sí para plantear los contenidos que van a presentar en su asignatura. Bisquerra (2008), nos propone los sistemas de programas integrados (SPI), en la cual se relacionan varios programas que se estén impartiendo interdisciplinariamente en las áreas con la educación emocional donde el tutor y el orientador son los mediadores de llevar a cabo la coordinación de los programas, aumentando y potenciando los aprendizajes de estos.

Es necesario hacer hincapié en la naturaleza de la educación emocional como tema transversal, que como tal puede ser utilizado por un gran número de profesores y estar debidamente ajustado al área y clase donde va ser impartido. Puede ser llevada a cabo durante un curso escolar o programarlo para que sea articulado durante toda la etapa educativa. Son muy útiles en este sentido los debates de los alumnos para tratar problemas reales en clase. Asimismo, su carácter de transversalidad le otorga una relación con los demás trasversales: educación para la salud, educación sexual, educación moral, educación ambiental, educación para la paz, educación vial, educación del consumidor, educación para la igualdad de oportunidades, etc. Por ejemplo, en educación para la salud tiene especial redundancia en el procesamiento de las emociones la salud del individuo, desde el punto de vista de la educación moral tiene especial relevancia saber atribuir un significado a una emoción mediante un sistema de valores, desde educación para La Paz se puede trabajar la empatía de las emociones del otro y el respeto a las mismas, etcétera. Se trata de justificar las relaciones que existen entre los demás trasversales y su conexión con las emociones, extendiéndolo a las distintas materias académicas de igual manera. Acometer la educación emocional desde la transversalidad por las áreas esa era más apropiada llevan a cabo.

### **Implicaciones educativas**

Para el trabajo de la educación emocional en clases se puede acometer recurriendo a una serie de propuestas que realiza Goleman (1995). En principio pueden ser muy útiles las dinámicas de grupos fomentadas mediante debates entre los alumnos y con un alto grado de autonomía. La propuesta de situaciones reales donde se pide a los

alumnos la elaboración grupal de soluciones mediante la interacción de sus miembros. Es muy útil trabajar en clase la empatía y la representación del otro como persona diferente a mí que puede relacionar de manera diferente a una misma situación. Para el autor es fundamental trabajar, entre otras, la autoconfianza como sensación para afrontar cualquier reto o problema, la curiosidad que implique un aumento de la motivación como motor que mueva al alumno a interesarse por la naturaleza de sus emociones, el autocontrol como forma apropiada de reacción ante las distintas emociones, la comunicación como forma habitual de intercambio de las experiencias entre los alumnos que les ayuden a conocer lo que acontece a los demás y la cooperación entre sujetos de manera coordinada para llegar a un fin común.

No se limita la educación emocional al contexto del aula sino que puede extenderse a instituciones o comunidades sociales. Debido al carácter continuo y de ciclo vital que posee la educación emocional es posible que cualquier individuo a lo largo de su vida pueda ser susceptible de recibir un programa de educación emocional. El sistema escolar puede ser el inicio donde se aplique la educación emocional. También es necesario tener en cuenta la formación del profesorado en este tipo de aspectos ya que comentamos en apartados anteriores la falta de información y formación que existe en este área. Por tanto podemos extender su aplicación a profesores alumnos y familia, no únicamente como formación preparatoria para desempeñar y coordinar la educación emocional sino como sujetos que en un determinado momento pueden necesitar su educación. Existen numerosos colectivos sociales que se pueden beneficiar de educación emocional estén o no en riesgo de exclusión social, independientemente de su nivel socioeconómico y cultural.

## **Conclusiones**

Se puede considerar la educación emocional como un área de investigación relativamente reciente en la educación española. Ello indica que el debate educativo es un debate vivo, abierto, implicado por el cambio y con la constante preocupación de añadir calidad a la enseñanza. Pero no por ello es necesario convalidar las enormes dificultades que encuentran los docentes en su trabajo diario por las recientes reformas educativas habida en nuestro país que, aún hoy, mantienen en la incomprensión de las reformas a un nutrido porcentaje de docentes. Sin desconsiderar las enormes repercusiones educativas que pueden aportar la educación emocional quizás sea el momento de plantearse una profunda renovación de los sistemas de formación del profesorado, ya que resulta estéril la aportación de nuevos planteamientos sin que puedan ser llevados a cabo con evidente sentido.

Por otro lado, la educación emocional representa el paso hacia una tendencia contemporánea de los postulados educativos. Es necesario superar el difícil muro que la enseñanza de contenidos ha dejado en nuestro sistema educativo como consecuencia de muchísimos años de letargo en las mentes de generaciones enteras de profesores. El paso de una otra significa tratar de conseguir una educación más humana, social, práctica, real frente a la educación sintética, conceptual, descontextualizada, elitista, cerrada y anquilosada del sistema escolar. Si nos hemos propuesto el desarrollo de los individuos en toda su extensión es necesario prestar mayor atención a las circunstancias que lo definen, que lo realizan, que nos caracteriza y, esto es, nuestra privilegiada condición de seres humanos. La educación emocional aporta un gran contenido a ese desarrollo integral que se encontraba vacío.

Quizás sea el momento de plantearse el papel preponderante de los contenidos conceptuales frente al papel secundario o integrado (como quiera llamarse), de aquellos contenidos éticos, morales y humanos. Hasta qué punto la transversalidad de las áreas que actualmente la conforman no debería ocupar las áreas que se

encuentran distribuidas en el currículum de nuestros escolares, en vez de considerarlas transversales.

### **Bibliografía**

- Albee, G. W. y Joffe, J. M. (1977). *Primary prevention of psychopathology*. Vol I: The issues. Hanover. University Press of New England.
- Goleman, D. (1995). *Emocional Intelligence*. Nueva York. Bantam Books.
- Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. Madrid. Wolters Kluwer.
- Monge, C. (2008). *Tutoría y orientación educativa*. Madrid. Wolters Kluwer.
- Oatley, K. y Jenkins, J. M. (1996). *Understanding Emotions*. Cambridge. Blackwell Pu.
- Roselló, Mir, J. (1996). *Psicología del sentimiento: motivación y emoción*. Palma de Mallorca. Universitat de les Illes Balears.