

Padres formados

Leticia Garcés Larrea

Pedagoga. Orientadora y formadora familiar.

Tel. (948)231099/ 658296439

E-mail: leticia@padresformados.es

www.padresformados.es



Educación emocional y habilidades socioemocionales

Cuando surge la educación emocional

A finales de los años noventa era desconocida la expresión *educación emocional*. Las primeras publicaciones sobre el tema se producen a caballo entre el segundo y el tercer milenio. Desde entonces se ha producido un desarrollo considerable, tanto en publicaciones como en la práctica, de tal forma que hoy en día hablar de *educación emocional* ha pasado a ser habitual.

¿Qué entendemos por educación emocional? La novedad del tema hace que cada uno entienda lo que su experiencia le da a entender. Consideramos que para podernos comunicar con precisión sobre conceptos educativos se necesitan definiciones consensuadas. En este sentido, podemos decir que la *educación emocional* como *un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social* (Bisquerra, 2000).

La educación emocional, como proceso continuo y permanente, debe estar presente desde el nacimiento, durante la educación infantil, primaria, secundaria y superior, así como a lo largo de la vida adulta.

Desarrollo de las competencias emocionales

Las competencias emocionales deben entenderse como un tipo de competencias básicas para la vida, esenciales para el desarrollo integral de la personalidad. Son un complemento indispensable del desarrollo cognitivo sobre el cual se ha centrado la educación a lo largo del siglo XX. La educación emocional se propone optimizar el desarrollo humano; es decir, el desarrollo integral de la persona (desarrollo físico, intelectual, moral, social, emocional, etc.).

Se ha observado que las competencias emocionales son, probablemente, de las más difíciles de adquirir. Un alumno cualquiera, puede aprender a resolver ecuaciones de segundo grado, distinguir las subordinadas adversativas, conocer los movimientos sociales del siglo XIX, etc. Pero lo que no va a aprender en un trimestre es a regular totalmente sus emociones. Esto requiere una insistencia a lo largo de toda la vida.

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.

Padres formados

Leticia Garcés Larrea

Pedagoga. Orientadora y formadora familiar.

Tel. (948)231099/ 658296439

E-mail: leticia@padresformados.es

www.padresformados.es



La prevención primaria inespecífica pretende minimizar la vulnerabilidad de la persona a determinadas disfunciones (estrés, depresión, impulsividad, agresividad, etc.) o prevenir su ocurrencia.

Objetivos de la educación emocional

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones;
- Identificar las emociones de los demás;
- Denominar a las emociones correctamente;
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones;
- Subir el umbral de tolerancia a la frustración;
- 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, etc.

La educación emocional sigue una metodología eminentemente práctica (dinámica de grupos, autoreflexión, razón dialógica, juegos, introspección, relajación, etc.) cuyo objetivo es favorecer el desarrollo de competencias emocionales. Con la información (saber) no es suficiente; hay que *saber hacer, saber ser, saber estar y saber convivir*.

Tener buenas competencias emocionales no garantiza que sean utilizadas para hacer el bien. Por esto es muy importante que los programas de educación emocional vayan siempre acompañados de unos *principios éticos* y unos *valores*, como una parte inherente de la misma educación emocional.

Adquirir competencias emocionales favorece las relaciones sociales e interpersonales, facilita la resolución positiva de conflictos, favorece la salud física y mental, y además contribuye a mejorar el rendimiento académico.

En resumen, muchos problemas sociales y personales son una manifestación del *analfabetismo emocional*. El desarrollo de competencias emocionales a través de la educación emocional puede representar una mejora que afecta positivamente a múltiples aspectos de la vida.

Padres formados

Leticia Garcés Larrea

Pedagoga. Orientadora y formadora familiar.

Tel. (948)231099/ 658296439

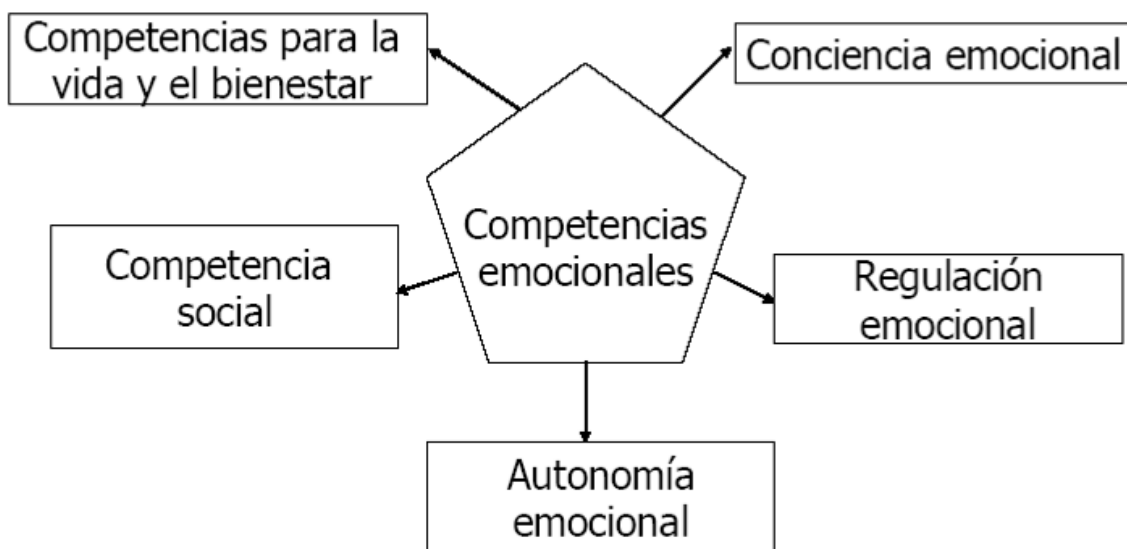
E-mail: leticia@padresformados.es

www.padresformados.es



Existen diversos modelos de competencias emocionales. Una competencia es la capacidad para movilizar adecuadamente un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia (Bisquerra y Pérez, 2007).

El siguiente modelo ha sido elaborado por el GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) de la Universitat de Barcelona (Bisquerra, 2008), según el cual hay cinco grandes competencias: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades de vida para el bienestar.



1. Conciencia emocional

La conciencia emocional es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. Dentro de este bloque se pueden especificar una serie de aspectos como los siguientes:

Toma de conciencia de las propias emociones.- Es la capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos. Contempla la posibilidad de experimentar emociones múltiples y de reconocer la incapacidad de tomar conciencia de los propios sentimientos debido a inatención selectiva o dinámicas inconscientes.

Dar nombre a las emociones.- Es la eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y utilizar las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado para designar los fenómenos emocionales.

Padres formados

Leticia Garcés Larrea

Pedagoga. Orientadora y formadora familiar.

Tel. (948)231099/ 658296439

E-mail: leticia@padresformados.es

www.padresformados.es



Comprensión de las emociones de los demás.- Es la capacidad para percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales. Incluye la pericia de servirse de las claves situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal) que tienen un cierto grado de consenso cultural para el significado emocional.

Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.- Los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia). Emoción, cognición y comportamiento están en interacción continua, de tal forma que resulta difícil discernir qué es primero. Muchas veces pensamos y nos comportamos en función del estado emocional.

La conciencia emocional es el primer paso para poder pasar a las otras competencias.

2. Regulación emocional

La regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc. Las microcompetencias que la configuran son:

Expresión emocional apropiada.- Es la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Implica la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa. Esto se refiere tanto en uno mismo como en los demás. En niveles de mayor madurez, supone la comprensión del impacto que la propia expresión emocional y el propio comportamiento puedan tener en otras personas. También incluye el hábito para tener esto en cuenta en el momento de relacionarse con otras personas.

Regulación de emociones y sentimientos.- Es la regulación emocional propiamente dicha. Esto significa aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Lo cual incluye: regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo); tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión); perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades; capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo pero de orden superior, etc.

Habilidades de afrontamiento : Habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan. Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.

Competencia para autogenerar emociones positivas.- Es la capacidad para autogenerarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor,

Padres formados

Leticia Garcés Larrea

Pedagoga. Orientadora y formadora familiar.

Tel. (948)231099/ 658296439

E-mail: leticia@padresformados.es

www.padresformados.es



fluir) y disfrutar de la vida. Capacidad para autogestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida

Algunas técnicas concretas son: diálogo interno, introspección, meditación, mindfulness, control del estrés (relajación, respiración), autoafirmaciones positivas; asertividad; reestructuración cognitiva, imaginación emotiva, cambio de atribución causal, etc. El desarrollo de la regulación emocional requiere de una práctica continuada. Es recomendable empezar por la regulación de emociones como ira, miedo, tristeza, vergüenza, timidez, culpabilidad, envidia, alegría, amor, etc.

3. La autonomía emocional

La *autonomía emocional* es la capacidad de no verse seriamente afectado por los estímulos del entorno. La autonomía emocional se puede entender como un concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional.

4. Las habilidades sociales

Las *habilidades sociales* son las que facilitan las relaciones interpersonales, sabiendo que éstas 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 *emociones interculturales* son aquellas que experimentamos cuando estamos con personas de otra etnia, color, cultura, lengua, religión, etc., y que según se regulen de forma apropiada o no, pueden facilitar o dificultar la convivencia.

5. Las competencias para la vida y el bienestar

Las *competencias para la vida y el bienestar* son un conjunto de habilidades, actitudes y valores que promueven la construcción del bienestar personal y social. El bienestar emocional es lo más parecido a la felicidad, entendida como la experiencia de emociones positivas. No podemos esperar a que nos vengan dados los estados emocionales positivos, sino que hay que construirlos conscientemente, con voluntad y actitud positiva. Esto es posible y deseable.

Padres formados

Leticia Garcés Larrea
Pedagoga. Orientadora y formadora familiar.
Tel. (948)231099/ 658296439
E-mail: leticia@padresformados.es
www.padresformados.es



BIBLIOGRAFÍA

Para la educación infantil

Gómez Bruguera, J. (2003). *Educación emocional y lenguaje en la escuela*. Barcelona: Octaedro-Rosa Sensat.

GROP (2009). *Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños*. Barcelona: Parramón. (versión en castellano, catalán, francés, portugués, holandés y esloveno).

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

López Cassà, È. (2011). *Educación emocional en la infancia (de 0 a 6 años). Reflexiones y propuestas prácticas*. Madrid: Wolters Kluwer.

Palou Vicens, S. (2004). ***Sentir y crecer. El crecimiento emocional en la infancia***. Barcelona: Graó.

Shapiro, L. E. (1998). *La inteligencia emocional de los niños*. Barcelona: Ediciones B.

Para la educación primaria

Carpena, A. (2003): *Educación socioemocional en la etapa de primaria*. Barcelona. Octaedro.

Elias, M. J., Tobias, S. E., y Friedlander, B. S. (1999). *Educación con inteligencia emocional*. Barcelona: Plaza Janés.

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

Vallés Arándiga, A. (1999). *SICLE. Siendo inteligente con las emociones*. Valencia: Promolibro.

Para la Educación Secundaria Obligatoria (ESO)

Elias, M. J., Tobias, S. E., y Friedlander, B. S. (2001). *Educación de adolescentes con inteligencia emocional*. Barcelona: Plaza Janés.

Pascual, V., y Cuadrado, M. (Coords.). (2001). *Educación emocional. Programa de actividades para la Educación Secundaria Obligatoria*. Barcelona: Praxis