

Antonio Sánchez Romá  
Asignatura: Educación Emocional  
I.E.S. Asta Regia, Jerez de la Frontera – Cádiz  
MCEP Cádiz

## JUSTIFICACIÓN.-

A la hora de justificar la necesidad de impartir esta materia como una asignatura más dentro del horario de Libre Disposición del alumnado de 1º y 2º de ESO, vamos a realizar un recorrido que nos permita entender la necesidad y oportunidad de implantar esta asignatura.

En nuestro centro, enclavado en una zona de compensación educativa, viene siendo constante curso tras curso una serie de indicadores que nos indican analfabetismos funcionales en distintos campos: nivel educativo bajo, modelos educativos familiares inadecuados, escasas competencias emocionales, poca implicación de las familias en la educación de sus hijos e hijas,...

Estos indicadores a su vez nos llevan a resultados, que aunque van mejorando, nos alejan del gran objetivo educativo: conseguir el máximo nivel de inclusión social de nuestro alumnado. Pretensión ésta a la que como parte importante de la comunidad educativa nunca vamos a renunciar.

Estos analfabetismos funcionales se manifiestan en una serie de conductas y comportamientos, que podemos resumir en tres: Escaso interés por las cuestiones académicas, conductas disruptivas en las relaciones que se producen dentro del centro (entre el propio alumnado, entre el alumnado y el profesorado, entre las familias y el centro) y pocas perspectivas de futuro. Podemos afirmar que este tipo de conductas conllevan a un deterioro importante de la visión de sí mismo y de los demás.

En nuestro centro se está haciendo un extraordinario esfuerzo para compensar las dificultades curriculares de nuestro alumnado, para mejorar las relaciones con las familias y para conseguir que nuestro alumnado se respete a sí mismo y a los demás. Desde nuestra perspectiva la educación emocional supone un plus añadido a estas medidas, por la potencialidad que tiene en producir cambios en las personas y mejorar sus propias expectativas vitales. En nuestro centro, se vienen realizando muchas intervenciones en este sentido, pero entendemos que son fundamentalmente paliativas, poco estructuradas y limitadas en el tiempo. Desde esta propuesta nos situamos dentro de un modelo de prevención primaria. Coincidimos con GROU (1998), en que “la educación emocional es una forma de prevención primaria, y de promoción de la salud, consistente en intentar minimizar la vulnerabilidad a las disfunciones o prevenir su ocurrencia y potenciar los recursos emocionales para una mejor calidad de vida. Cuando todavía no hay disfunción, la prevención primaria tiende a confluir con la educación para maximizar las tendencias constructivas y minimizar las destructivas. Los niños y jóvenes necesitan, en su desarrollo hacia la vida adulta, que se les proporcionen recursos y estrategias para enfrentarse con las inevitables experiencias que la vida nos depara”.

Nuestro trabajo se va a desarrollar en torno al currículum que diversos autores y escuelas consideran imprescindibles para que una persona adquiera las competencias emocionales mínimas que le permitan desenvolverse con garantías en su trayectoria vital.

Vamos, por tanto, a manejar tres conceptos: Inteligencia Emocional, Competencias emocionales y Educación Emocional. Que vamos a presentar de forma somera.

El término Inteligencia Emocional fue utilizado por primera vez en 1990 por Peter Salovey y John Mayer, quienes definen a la I. E. como: *"la capacidad de controlar y regular las emociones de uno mismo para resolver los problemas de manera pacífica, obteniendo un bienestar para sí mismo y para los demás"*.

Más adelante, estos mismos autores Mayer, Salovey y Caruso (2000), conciben la inteligencia emocional como cuatro ramas interrelacionadas:

1. Percepción emocional: las emociones con percibidas y expresadas.
2. Integración emocional: Integración entre las emociones y la cognición.
3. Comprensión emocional: Esto significa la capacidad de comprender y razonar sobre las emociones.
4. Regulación emocional: El pensamiento promueve el desarrollo personal, intelectual y emocional.

No vamos a desarrollar las aportaciones que realiza Goleman(1995), en un libro que es un clásico en este campo: "Inteligencia emocional", pues sus aportaciones vamos a contemplarlas en los contenidos y en las competencias que vamos a desarrollar en nuestro trabajo. Pero sí queremos resaltar cuando anuncia que la inteligencia emocional es más poderosa que la general y que con el tiempo el actual CI, será sustituido por el EQ (emotional quotient) , lo más relevante es cuando afirma que las competencias emocionales se pueden aprender. Todas las personas pueden aprender inteligencia emocional.

Las competencias emocionales o también competencias socio-emocionales, son un conjunto de habilidades que permiten comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. (Bisquerra, 2002). Entre las competencias emocionales podemos distinguir dos grandes bloques:

- Las competencias intrapersonales: que tienen que ver con la identificación de las propias emociones y su gestión y regularización. Dentro de la teoría de las inteligencias múltiples esta viene a coincidir con la inteligencia personal.
- Las competencias interpersonales: que tienen que ver con la relación con los demás: habilidades sociales, empatía, ...Estas competencias vienen a coincidir con la inteligencia social.

Esta perspectiva asume que todas las personas, en general, pueden mejorar su bienestar a través de una serie de competencias tales como conciencia emocional, regulación de emociones, ser mas responsable, tomar decisiones conscientes, tener habilidades de resolución de conflictos,...

Desde este planteamiento la adquisición de competencias emocionales no se debe desarrollar en exclusiva con grupos de riesgos, sino que es, al conjunto del alumnado al que hay que aplicar estas intervenciones.

La competencia emocional contempla una serie de valores y creencias que ponemos en juego las personas en el momento de la experiencia emocional.

Aunque no sea motivo de este trabajo, queremos reseñar que la educación emocional ha sido motivo de preocupación y de estudio a la largo de la historia. Autores como Sócrates, Platón, Aristóteles, Epicuro, Epicteto o Séneca, fueron educadores de las emociones. Más

tarde Spinoza, Freud y el gran educador emocional que fue Rousseau. La inclusión de esta introducción tiene sentido en tanto en cuanto, la educación emocional debe estar construida desde el campo de la psicología y desde el campo de la ética. Las dos visiones, aportan una complementariedad imprescindible para desarrollar procesos de educación emocional.

La educación emocional, son un conjunto de estrategias metodológicas, contenidos e intervenciones que tienen como objetivo la adquisición de las competencias emocionales que hemos comentado y que más adelante vamos a enumerar.

Nos enmarca muy bien nuestra propuesta, la definición de J.A. Marina (2005), “La educación emocional es un saber instrumental que ha de encuadrarse en un marco ético que le indique los fines, y debe prolongarse en una educación de las virtudes que permita realizar los valores fundamentales.”. Más adelante este mismo autor nos indica que “con la educación emocional sólo pretendemos hacer más fácil el comportamiento adecuado, pero eso no quiere decir que el comportamiento adecuado sólo puede lograrse si se ha conseguido una buena educación afectiva”.

En nuestro encuadre teórico de educación emocional, no vamos a considerar las emociones como positivas o negativas (Reñe, A. 2010). Todas las emociones, las mal llamadas negativas: miedo, ira, tristeza, ... y las también mal llamadas positivas: alegría, amor, felicidad,.. son imprescindibles para el desarrollo personal y social. Lo importante y una de nuestras claves metodológicas será la de aprender a gestionar estas emociones, sin clasificarlas, ni evitarlas, ni suprimirlas.

Lo ideal en un programa de educación emocional es establecer proyectos integrados en el centro, donde confluya la transversalidad de esta competencia. Es decir, todo el profesorado en todas las áreas, a lo largo de toda la escolaridad. Somos conscientes que la educación emocional se imparte a diario, porque es inevitable, aunque en la mayoría de las ocasiones no está estructurada y, a veces, no se desarrolla desde los parámetros que venimos preconizando en este documento.

Hemos optado por el formato de asignatura obligatoria, para evitar dejar al azar el que esta competencia se pueda o no adquirir. Es decir, partimos de la idea de realizar una intervención sistemática y planificada de impartir conocimientos y desarrollar las competencias emocionales. Pero consideramos este paso como inicial y como elemento de sensibilización al alumnado y al profesorado. Junto a otras intervenciones como el Plan de Orientación y Acción Tutorial, así como la transversalidad, y talleres puntuales que podamos desarrollar, el objetivo final es generar una cultura de la educación emocional en nuestro centro.

Todo ello, irá unido a un programa de formación del profesorado que desde la voluntariedad, impartirá esta asignatura dentro de su horario lectivo.

Otro de los elementos que fundamentan teóricamente la necesidad de desarrollar este tipo de programas son las aportaciones de la neurociencia al conocimiento del cerebro emocional. La cognición y la emoción están interrelacionadas. La corteza cerebral y el sistema límbico están interconectados, así como el hemisferio izquierdo (racional) y el derecho (emocional). Se sabe que el cerebro madura a través de experiencias. Esto nos obliga a proporcionar educación que desarrolle el crecimiento cognitivo y emocional de forma complementaria.

Algunos autores han desarrollado algunas implicaciones desde los descubrimientos de la neurociencia para la educación emocional, que podemos resumir en cinco:

1. La calidad de las interacciones sociales influye en el desarrollo del cerebro.
2. El profesorado juega un importante papel en la maduración neuronal que posibilita la integración del afecto, el lenguaje y la cognición: aunque los contenidos son importantes, la clave es como se enseñan esos contenidos.

3. El desarrollo del lóbulo frontal (atención, habilidades de solución de problemas, tolerancia a la frustración, control de las emociones), constituye un aspecto crítico para el rendimiento académico y para otros aspectos de la vida personal y social.

4. Para contribuir al desarrollo de las funciones del lóbulo frontal contamos con: toma de conciencia emocional, etiquetar las emociones, empatía, toma de perspectiva y autocontrol.

5. Atender a las emociones del alumnado repercute en una mejora del rendimiento académico.

A modo de conclusión queremos reseñar un decálogo que nos sitúa la educación emocional como un importante factor de desarrollo (GROP,1998):

1. El desarrollo emocional es una parte indisociable del desarrollo global de la persona.
2. Entendemos la educación emocional como una parte integrada en el proceso educativo general de las personas.
3. El desarrollo emocional se puede describir a partir de conocer qué factores de riesgo y qué prácticas saludables desarrolla cada persona.
4. Las prácticas saludables conducen o permiten aproximarse al equilibrio emocional.
5. Los factores de riesgo conducen al desequilibrio o a los problemas emocionales.
6. Conociendo las prácticas de las personas se pueden establecer estrategias educativas (de orientación) que permitan desarrollar (potenciar) las que sean saludables y minimizar o evitar (prevenir) los factores de riesgo.
7. En el terreno educativo escolar, la educación emocional, las prácticas saludables, los factores de riesgo, etc.. no se pueden desligar de las actividades ordinarias de los sujetos que, en buena medida, son las que condicionan (si no generan) muchos de los problemas emocionales.
8. El modo más adecuado de desarrollar la educación emocional es considerarla integrada en las prácticas educativas cotidianas.
9. Desligar la educación emocional de la dinámica cotidiana es tanto como intentar desligar los procesos de motivación y autoestima de las actividades escolares ordinarias.
10. En la escuela, en un marco de prevención y desarrollo, la educación emocional se debe introducir en el currículum ordinario.

La educación afectiva se ha entendido como educar desde el afecto al alumnado. Ahora se trata de educar el afecto, de impartir conocimientos teóricos y de vivenciar experiencias prácticas sobre las emociones.

OBJETIVOS.-

1. Concienciar al profesorado en la necesidad de la utilización de la Educación Emocional en el centro.
2. Favorecer el crecimiento personal del alumnado de forma integral.
3. Capacitar al alumnado para comprender y regular sus emociones.
4. Capacitar al alumnado para el desarrollo de relaciones sanas con los demás, basadas en el respeto y la tolerancia.
5. Mejorar las relaciones entre todos los miembros de la comunidad educativa.
6. Capacitar al alumnado en la escucha propia y en la de los demás, mejorando su capacidad comunicativa.
7. Mejorar la convivencia en el centro.
8. Mejorar los resultados académicos del alumnado.
9. Mejorar la formación del profesorado en la aplicación de programas de educación emocional.

## CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA.-<sup>1</sup>

### BLOQUES TEMÁTICOS.-

#### 1. CONCIENCIA EMOCIONAL.-

- 1.1 Vocabulario emocional.
- 1.2 Identificación de emociones y sentimientos.
- 1.3 El lenguaje verbal, el no verbal y el emocional como medio de la expresión emocional.
- 1.4 La escucha: externa, intermedia e interna
- 1.5 Reconocimiento de emociones y sentimientos en los demás.
- 1.6 Conciencia del propio estado emocional.

#### 2. REGULACIÓN EMOCIONAL.-

- 2.1 Estrategias de regulación emocional: diálogo, relajación, reestructuración cognitiva, asertividad, etc...
- 2.2 Regulación de sentimientos e impulsos.
- 2.3 Tolerancia a la frustración.
- 2.4 Autocontrol emocional.

#### 3. AUTOESTIMA.-

- 3.1 Noción de identidad: conocimiento de uno mismo.
- 3.2 Manifestación de sentimientos positivos hacia uno mismo y confianza en las propias posibilidades.
- 3.3 Valoración positiva de las propias capacidades y limitaciones.
- 3.4 Desarrollo de expectativas realistas sobre sí mismo.

#### 4. HABILIDADES SOCIO-EMOCIONALES.-

- 4.1 Habilidades de relación: expresividad, comunicación, cooperación y colaboración social.
- 4.2 La empatía.
- 4.3 Relaciones positivas con los demás.
- 4.4 Estrategias para la resolución de conflictos.

#### 5. HABILIDADES DE VIDA.-

- 5.1 Habilidades de organización (del tiempo, trabajo, tareas cotidianas) y desarrollo personal y social.
- 5.2 Habilidades en la vida familiar, escolar y social
- 5.3 Actitud positiva ante la vida.

#### 6. HABILIDADES INSTRUMENTALES.-

- 6.1 Ejercicios de respiración.

---

<sup>1</sup> Se han realizado estos contenidos adaptando los que aparecen en Güel,M y Muñoz,J. (2010)

- 6.2 Ejercicios de relajación.
- 6.3 Ejercicios de meditación.
- 6.4 Técnicas corporales.

## METODOLOGÍA.-

Aunque los bloques se presentan por separados, el trabajo se realizará de una forma globalizada y en función de las necesidades del grupo.

Se trabajará partiendo fundamentalmente de la propia realidad individual del grupo o de las circunstancias, experiencias, toma de decisiones, conflictos surgidos en el seno del grupo.

La dinámica de trabajo será vivencial. Los contenidos teóricos serán los imprescindibles para poder trabajar con las experiencias reales o los que aporten información para poder entender la situación personal o social del alumnado.

Cada alumno llevará un diario emocional dirigido que iremos comentando en las sesiones. Aquellas problemáticas que surjan en el grupo y que tengan un carácter privado o que la persona manifieste su deseo de privacidad podrán ser trabajados de forma individual o derivados hacia otros servicios especializados.

El modelo de organización del aula, será el de combinar el trabajo individual, por parejas, por tríadas, o en gran grupo.

El profesorado tendrá entre sus funciones la de no aconsejar, ni juzgar al alumnado. Será exclusivamente un facilitador de la toma de conciencia de los propios alumnos.

El alumnado tiene derecho a no intervenir y no participar en las actividades que no considere conveniente.

## FORMACIÓN DEL PROFESORADO.-

Dentro del plan de formación del profesorado del curso 2011-12, presentado por el propio centro al CEP, se elaborará un programa de formación con dos actividades:

1. Curso Inicial de Formación en Educación Emocional (20 horas). Esta actividad se puede abrir a toda la Comunidad Educativa.
2. Grupo de Trabajo en Educación emocional, formado por el profesorado que va a impartir la materia y todo aquel que quiera participar libremente.

Los contenidos de este plan de formación estarán relacionados con los conceptos teóricos que aparecen en la justificación de esta asignatura y los contenidos de la misma.

La metodología del curso será idéntica a la que luego tendremos que desarrollar con el alumnado. Es decir, vivencial y partiendo de la propia realidad del profesorado, de sus inquietudes, de sus zonas oscuras, ...,

## EVALUACIÓN.-

Esta asignatura engloba en sí misma varios procesos que deberán ser evaluados.

1. El diseño y desarrollo de la formación del profesorado.
2. La evaluación de esta asignatura vendrá en relación a los siguientes indicadores:
  - 2.1 Número de partes de expulsión del aula y de las expulsiones del centro. La comparación la realizaremos tomando como referencia la de cursos anteriores.
  - 2.2 La mejora del rendimiento académico. La comparación la realizaremos tomando como referencia la de cursos anteriores.
  - 2.3 El grado de satisfacción del alumnado.
  - 2.4 Los criterios generales que existe por parte de la administración educativa.
3. La evaluación del alumnado se realizará en torno a la evolución y adquisición de las competencias emocionales trabajadas.
4. El nivel de desarrollo del proceso: Implementación de la transversalidad en las áreas, clima de centro y de aula.

BIBLIOGRAFÍA.-

- BISQUERRA, R. (2002).” La competencia emocional”. En Manual de Orientación y tutoría. Barcelona. Ciss Praxis.
- GOLEMAN, D (1995): “Inteligencia emocional”. Barcelona.Kairós. Edic. 1996
- GROF, (1998): “Educación Emocional”. En Manual de Orientación y tutoría. Barcelona. Ciss Praxis.
- GÜEL, M Y MUÑOZ, J, Coord. (2010) “ Educación emocional. Programa de actividades para Educación Secundaria Obligatoria. Madrid: Walters Kluwer.
- MARINA, J. A. (2005). “Precisiones sobre la Educación Emocional”. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado (27-43). Madrid.
- MAYER, J.D, CARUSO, D.R Y SALOVEY, P (2000) “Selecting a Measure of Emotional Intelligence: The case for Ability Scales. En R. Bar-on y J.D.A. Parker, The Handbook of Emotional Intelligence. Theory, development, assesment and aplication and home, school and in the workplace. San Francisco. Ca: Jossey-Bass
- REÑÉ, A (2010): “Competencias emocionales: ¿Qué debe saber un docente de secundaria sobre la educación emocional”. En, Procesos y contextos educativos: Enseñar en las instituciones de educación secundaria. Barcelona:Grao.
- SALOVEY, P, y SLUYTER, D. (1997).”Emotional Development and Emotional Intelligence:Educational Implications. Nueva York:Basic Books

Bibliografía consultada:

- CORNEJO, L (2007). “Manual de Terapia Gestáltica aplicada a los adolescentes” Bilbao: Desclée de Brouwer.
- GOLEMAN, D. (2006). “Inteligencia Social”. Barcelona: Kairós.
- LANTIERI, L y GOLEMAN, D. (2008). “Inteligencia emocional infantil y juvenil” Madrid: Aguilar
- OKLANDER, V. (1992). “Ventanas a nuestros niños”. Santiago de Chile: Cuatro Vientos
- MARINA,J.A. (1996). “ El laberinto sentimental” Barcelona. Anagrama.
- MARINA,J.A. (1997). “El misterio de la voluntad perdida”. Barcelona. Anagrama
- MARINA,J.A. y LÓPEZ, M (1999). “Diccionario de los sentimientos”. Barcelona. Anagrama.