

Collell, J., Escudé, C. (2003). L'educació emocional. Traç, Revista dels mestres de la Garrotxa, any XIX, num. 37, pp. 8-10. (Original en lengua catalana).

La educación emocional

La sociedad moderna, que ha alcanzado un grado de educación formal sin precedentes, también ha dado lugar a otras formas de ignorancia.

(Jean Claude Micheá)

En este escrito se resalta la importancia de la educación emocional como eje vertebrador de la convivencia. Estrechamente vinculada a la salud mental y a la calidad de vida, la educación emocional emerge como un aspecto imprescindible para afrontar los profundos cambios estructurales y sociales que se producen. Repensar la educación desde estos parámetros es – como señala el Informe Delors – una utopía necesaria.

¿Tenemos que elegir entre “saber” o “sentir”?

Tradicionalmente la escuela se ha centrado en los aspectos cognitivos priorizando los aprendizajes científicos y técnicos, dejando de lado el conocimiento de las personas; no se ha “entretenido” en reflexionar sobre los sentimientos y las emociones. Como contrapunto, las aportaciones científicas actuales destacan la vinculación entre las emociones y el pensamiento como base de toda actividad humana. Por tanto se hace necesario un replanteamiento serio sobre este tema.

El Informe Delors (UNESCO 1998) afirma que la educación emocional es un complemento indispensable en el desarrollo cognitivo y una herramienta fundamental de prevención, ya que muchos problemas tienen su origen en el ámbito emocional.

Este informe fundamenta la educación del siglo XXI en cuatro ejes básicos que denomina los cuatro pilares de la educación: (1) **Aprender a conocer** y aprender a aprender para aprovechar las posibilidades que ofrece la educación a lo largo de toda la vida, (2) **aprender a hacer** para capacitar a la persona para afrontar muchas y diversas situaciones, (3) **aprender a ser**, para obrar con autonomía, juicio y responsabilidad personal, y (4) **aprender a convivir**, a trabajar en proyectos comunes y a gestionar los conflictos.

En la práctica docente nos lamentamos de la poca motivación de los alumnos y del aumento de los comportamientos disruptivos. Lo atribuimos a la realidad cambiante de la sociedad, a la crisis de valores, a la disgregación del sistema familiar, a la influencia de los medios de comunicación de masas... Para Moreno (1998) muchos de estos problemas serían mayoritariamente consecuencia del escaso conocimiento emocional que poseemos de nosotros mismos y de los que nos rodean, fenómeno al que denomina **subdesarrollo afectivo**.

Sabemos que gran parte del fracaso escolar de los alumnos no es atribuible a una falta de capacidad intelectual, sino a dificultades asociadas a experiencias emocionalmente negativas que se expresan en comportamientos problemáticos, conflictos interpersonales, etc. Los estudios indican que entre un 10 y un 25 por ciento de los escolares son víctimas o participan en actos de maltrato hacia los compañeros; son

conductas abusivas, intimidadoras y humillantes, a menudo hacia los individuos socialmente más débiles (Ortega y Mora-Merchan 1996). Este fenómeno se conoce con el término anglosajón de “bullying”.

Enseñar y aprender a convivir, en definitiva, es trabajar para mejorar la convivencia en los centros. Dicho así puede parecer algo muy gordo, complejo e inabarcable. ¿Cómo arrancar? ¿Por dónde empezar? No nos agobiamos. Hay programas muy estructurados que nos pueden orientar. Sólo se trata de empezar y continuar caminando en esta línea.

Fomentar una afectividad positiva y una actitud moral respetuosa y justa entre compañeros es posible si (1) la convivencia se **gestiona de forma democrática**, (2) se trabaja en **grupos cooperativos** y (3) se introduce en el currículum la **educación emocional**, la educación en valores, la gestión de los conflictos. Los programas globales de convivencia más eficaces actúan de manera simultánea en estos tres ámbitos interrelacionados.

¿Inteligencia emocional o educación emocional?

La teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (1993), popularizada por Goleman, describe, entre otras, la inteligencia intrapersonal, que permite comprenderse y trabajar con uno mismo, y la interpersonal, que permite comprender a y trabajar con los demás. Ambas configuran la inteligencia emocional: capacidad de controlar y regular los sentimientos de uno mismo y de los demás y utilizarlos como guía de pensamiento y de acción; esta capacidad está en la base de las experiencias de solución de los problemas significativos para el individuo y para la especie.

Desde el punto de vista educativo preferimos hablar de educación emocional, acentuando que es una capacidad que se aprende y que tiene por finalidad aumentar el bienestar personal y social.

Hablamos de emociones y de sentimientos. **Sentimiento** es el término que designa las experiencias que integran múltiples informaciones y evaluaciones positivas y negativas, implican al sujeto, le proporcionan un balance de su situación y provocan una predisposición a actuar. Hay sentimientos duraderos y estables. Las **emociones** serían un sentimiento breve, de aparición normalmente abrupta, que se acompaña de alteraciones físicas perceptibles (agitación, palpitaciones, palidez, rubor...).

Las habilidades que pone en juego la educación emocional pueden agruparse en cuatro bloques:

La conciencia de uno mismo: es la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que aparece. Requiere estar atentos a nuestros estados de ánimo y reacciones (pensamiento, respuestas fisiológicas, conductas manifiestas...) y relacionarlas con los estímulos que las provocan. La expresión voluntaria de diferentes emociones, su dramatización, es una forma de aprenderlas.

La autorregulación: cuando tenemos conciencia de nuestras emociones tenemos que aprender a controlarlas. No se trata de reprimirlas, ya que tienen una función, sino de equilibrarlas. No tenemos que controlar que no aparezcan, sino controlar el tiempo que estamos bajo su dominio. La capacidad de tranquilizarse uno mismo es una habilidad vital fundamental y se adquiere como resultado de la acción mediadora de los demás.

La motivación: es la fuerza del optimismo, imprescindible para conseguir metas importantes. Está relacionada con diversos conceptos psicológicos como el control de

impulsos (capacidad de resistencia a la frustración, de aplazar la gratificación), la inhibición de pensamientos negativos (para afrontar con éxito retos vitales), el estilo atribucional de éxito y fracaso, la autoestima (expectativas de autoeficacia)...

La empatía: es la experimentación del estado emocional de otra persona; la capacidad de captar los estados emocionales de los demás y reaccionar de forma apropiada socialmente. Tiene dos componentes: el afectivo y el cognitivo. El componente afectivo puede ser suficiente, los niños pequeños son un ejemplo de ello. En cambio, el cognitivo únicamente no es suficiente. Los psicópatas (trastorno de personalidad antisocial), los maltratadores, pueden “saber” cognitivamente que su víctima sufre, pero pueden continuar haciéndole daño porque son incapaces de “sentir” el dolor que le producen, no hay emoción.

Una programación

Estos aspectos están poco o nada desarrollados en nuestro sistema educativo. Hace falta una intervención sistemática en educación emocional ya desde las etapas de Educación Infantil y Primaria para prevenir las conductas antisociales posteriores

El proceso que debe seguir un colectivo para aprender a hacer las cosas juntos, respetando la diversidad de sus miembros y aprovechando las potencialidades de cada uno, es largo. No es suficiente con hacer “algunas actividades” de vez en cuando. En este sentido al profesorado nos falta formación y herramientas para afrontar este aspecto con garantía de éxito. Trabajar para mejorar la convivencia como marco en que se apoyen el resto de los aprendizajes debe ser una opción del Centro.

Un programa de educación emocional debe tener como prioridad a los maestros, que en definitiva son quienes tienen que llevarlo a término. Ferran Salmurri (2002) ha realizado un programa de intervención para escuelas de Primaria. Primero sólo trabaja con los maestros, partiendo de las hipótesis que el estado de ánimo de los adultos influye en los alumnos, que nuestro estado de ánimo depende de nosotros y que podemos aprender. Después son los maestros los que trabajan con los alumnos. Este sistema produce doble beneficio: para el maestro y para los alumnos. Con más recursos emocionales aumenta la tolerancia a la frustración y cuanto más salud mental, más rendimiento escolar.

La educación emocional tiene que formar parte del currículum. Además de la sesión semanal sistemática, tiene que integrarse en la tarea diaria del maestro. Acostumbrarse a preguntar: cómo te sientes, cómo crees que se siente el otro, cómo te sentirías en su lugar, por qué crees que has hecho esto, qué habrías podido hacer en lugar de esto... puede ayudar a entender las motivaciones que están en la base de los conflictos y empezar a resolverlos.

Podemos ubicar las sesiones dentro del área de Lengua, ya que en definitiva se trata de hablar, escuchar, leer y escribir. Y se manejan diferentes tipologías textuales: argumentación, exposición, resumen, diálogo, narración...

Programas

Actualmente todavía hay pocos trabajos publicados. Pero son suficientes para empezar. A título de ejemplo, la propuesta de Anna Carpena para Primaria (ver bibliografía) es muy completa; se fundamenta en una sólida base teórica y describe una serie de actividades para los diferentes ciclos. Algunas de Ciclo Inicial son también válidas para Educación Infantil.

Para el 2º Ciclo de ESO y Bachillerato es interesante la propuesta de Antoni Güell (ver bibliografía). Es muy estructurada e incluye competencia social. Consta de 10 temas con modalidad extendida (6 sesiones = 2 créditos de 35 h.) o intensiva (3 sesiones = 1 crédito).

También podemos encontrar actividades de educación emocional en programas de competencia social y en los programas que preparan a los alumnos para la mediación, pero generalmente no están tan estructurados.

Conclusiones

Está demostrado que el cociente de inteligencia medido tradicionalmente ha aumentado en la población general, mientras que el coeficiente emocional disminuye aceleradamente, y con él aumenta la falta de empatía, la intolerancia, la exclusión...

A pesar de la Ley de Calidad del PP, reivindicamos una **formación integral** que incluya el desarrollo de los aspectos emocionales y de relación interpersonal, porque los aspectos emocionales están íntimamente vinculados con el rendimiento académico y el **bienestar personal** tanto del alumnado como del profesorado.

A la sociedad y a la escuela no le vendría nada mal recuperar la ilusión y la utopía.

Bibliografía

Eva Bach y Pere Darder (2002). *Sedueix-te per seduir*. Edicions 62, Barcelona.

Ana Carpena (2001). *Educació Socioemocional a Primària*. Eumo Editorial. Vic.

Manuel Güell Barceló y Josep Muñoz Redon (1998). *Desconeix-te tu mateix*. Programa d'alfabetització emocional. Ed. 62, Col. Llibres a l'abast 321, Barcelona.

Informe Delors (1998). *La educación encierra un tesoro*. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional para la educación del siglo XXI.

Juan Claude Micheá (2002). *La escuela de la ignorancia*. Madrid, Acuarela.

Montserrat Moreno (1998). *Sobre el pensamiento y otros sentimientos*. Cuadernos de Pedagogía núm. 271, pp. 11-20.

Rosario Ortega y José Antonio Mora Merchán (1996). *El aula como escenario de la vida afectiva y moral*. Cultura y Educación, Vol. 3, pp. 5-18.

Ferran Salmurri y otros (2002). *Programa per a la prevenció i millora de la salut mental a l'escola* (Trabajo no publicado).

José Antonio Marina y Marisa López Penas (1999). *Diccionario de los sentimientos*. Ed. Anagrama, Barcelona.