

Trabajo de Fin de Grado

Modalidad: Revisión teórica

*“La importancia de la Educación Emocional
desde la Educación Primaria”*

Alumno: Cristina García Martín

alu0100699012@ull.edu.es

Tutor/a: Ana Delia Correa Piñero

acorrea@ull.edu.es

Grado en Pedagogía

Convocatoria: septiembre 2015

Índice

RESUMEN.....	2
INTRODUCCIÓN.....	3
LA IMPORTANCIA DE EDUCAR LAS EMOCIONES.....	3
OBJETIVOS DE LA REVISIÓN.....	4
PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO.....	4
RESULTADOS.....	5
1. Conceptualización teórica: teorías relevantes en la educación emocional y delimitación de conceptos clave.....	6
2. La educación emocional en la educación primaria.....	12
3. La educación emocional en el profesorado y la familia.....	15
4. La educación emocional como mejora de la convivencia escolar.....	17
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	23
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	28

RESUMEN

Este Trabajo Fin de Grado expresa la importancia de la educación emocional dentro de las aulas. En primer lugar se realiza una conceptualización teórica sobre los contenidos incluidos en la educación emocional, a continuación un breve recorrido histórico sobre el concepto de emoción, y el desarrollo evolutivo del individuo entre los 6 y 12 años. Posteriormente se habla del trato que ha recibido la educación emocional en España, con la presentación de los artículos de la ley educativa actual (LOMCE) que recoge aspectos basados en dicho contenido. Por otra parte se plasma también el papel fundamental que ejerce los diferentes agentes educativos, como son el profesorado y la familia en los niños. Además se presentan las razones por las que la educación emocional mejora la convivencia escolar, disminuyendo las conductas disruptivas o agresivas dentro del aula. Asimismo se presentan dos programas educativos que se realizaron en dos comunidades autónomas de España. Y finalmente tras toda la revisión teórica se concluye con el valor de la aplicación de la educación emocional en el curriculum escolar

Abstract

This final project expresses the importance of emotional education in the classroom. First a theoretical conceptualization of the contents in the emotional education, then a short historical overview of the concept of emotion, and the evolutionary development of the individual between 6 and 12 years old. Later he speaks of the treatment received emotional education in Spain, with the presentation of the articles of the current education law (LOMCE) collecting such content-based aspects. Moreover it also reflected the fundamental role played by different educational agents, such as teachers and family in children. Besides the reasons why the emotional education improves school life they are presented, reducing disruptive or aggressive behavior in the classroom. Two educational programs were conducted in two regions of Spain also presented. And finally after all the theoretical review concludes with the value of the application of emotional education in the school curriculum.

Palabras clave

Educación emocional, competencias emocionales, inteligencia emocional, educación primaria, convivencia escolar, profesorado, familia, curriculum escolar.

Keywords

Emotional education, emotional skills, emotional intelligence, primary education, school life, teachers, school curriculum.

INTRODUCCIÓN

LA IMPORTANCIA DE EDUCAR LAS EMOCIONES

La relevancia del tema elegido se fundamenta en el principio de que el bienestar debe ser una de las metas más importantes de la educación. Dicho de otra forma: un objetivo básico de la educación es fomentar el bienestar personal y social, que consiste en experimentar emociones positivas, lo cual es lo más próximo a ese concepto difuso de *felicidad*. Pero, para ello, es necesario aprender a regular de forma adecuada las emociones negativas. Esto implica desarrollar las potencialidades que favorezcan una vida significativa, plena y satisfactoria. Es decir, el objetivo es posibilitar que las personas puedan evaluar de forma positiva la calidad total de su vida.

Sin embargo, no hay que confundir educación con escolarización. La escolarización es lo que se hace en los centros de educación infantil, primaria y secundaria; equivale a educación formal. Pero la educación es un concepto mucho más amplio que se refiere a cualquier proceso de aprendizaje en cualquier contexto. Incluye, por lo tanto, la escolarización, la educación en la familia, la formación en las organizaciones y la educación continua a lo largo de la vida. Dichos contextos se encuentran conectados entre sí y el funcionamiento, adecuado o no, en uno de ellos repercutirá en otros.

No obstante, conviene reconocer que muchas intervenciones de carácter social tienen en los centros educativos el medio idóneo de difusión. Entre otras razones, porque de esta forma se empieza desde las primeras edades y también porque es la forma más efectiva de llegar a la totalidad de la población o a amplios sectores de la misma. A través de los centros educativos se puede llegar también a las familias, lo cual es una forma de ampliar la intervención a la sociedad, en un intento de llegar a toda la población.

Nodding (2003, citado en Valdemoros, Goicoechea 2012) en un libro titulado *Happiness and education*, señala la importancia de que los centros educativos preparen para la vida y no solamente para lo que denomina "habilidades económicas". Argumenta cómo la institución escolar tiene que asumir muchas funciones que antes habían pertenecido a la familia. El sistema social ha cambiado: hay un sector importante de familias que no lo van a poder hacer, debido a la falta de tiempo o a que no saben cómo llevarlo a cabo. Las familias muchas veces no están preparadas para educar en la autoestima, en competencias sociales y emocionales. Se necesita formación para ello.

Y es una formación que muchas veces ni siquiera el profesorado ha recibido. El profesorado y las familias necesitan ser formados para poder educar a las futuras generaciones en la perspectiva del bienestar. A partir de esta formación, y de la aceptación de que se trata de una responsabilidad compartida, hay que establecer unos vínculos estrechos de colaboración entre los centros educativos y las familias, para enfocar un proyecto social común. Hay que potenciar una formación acorde a los tiempos actuales.

La abundancia de noticias informándonos de episodios negativos en los centros, que reflejarían una pésima gestión de las emociones, desde la simple disrupción escolar hasta actos de violencia escolar pura y dura, serían motivo suficiente para justificar la importancia del tema y de su elección. En principio era nuestra intención diseñar un programa de intervención, pero posteriormente nos dimos cuenta de que los conceptos y aspectos implicados eran tantos y tan complejos que se hacía necesario primero una revisión exhaustiva, por lo que reenfoCAMOS la modalidad de TFG elegida. Así, con este trabajo nos planteamos hacer una revisión bibliográfica encaminada a conseguir los objetivos que se plantean a continuación.

OBJETIVOS DE LA REVISIÓN

- 1 - Identificar las principales teorías desarrolladas en torno a las emociones y las fases del desarrollo emocional humano.
- 2 - Delimitar conceptos cercanos como educación emocional, inteligencia emocional y competencia emocional.
- 3 - Analizar el papel de la escuela en la educación de las emociones.
- 4 - Identificar las características (objetivos, metodología, procedimientos, resultados, etc.) de programas de intervención diseñados para la educación emocional en el ámbito escolar de Primaria.

PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

La búsqueda de información se ha realizado mediante una revisión sistemática de documentos acerca del tema, priorizando los aspectos educativos o pedagógicos, aunque sin obviar los psicológicos, que necesariamente deben estar presentes en esta temática.

En primer lugar se llevó a cabo una recopilación de libros, localizados a través del catálogo de la BULL, que estuvieran centrados principalmente en el tema de la educación emocional y sobre todo en la aplicación en las instituciones escolares, haciendo especial hincapié en la etapa de educación primaria.

En segundo lugar, teniendo en cuenta que la información encontrada en estos libros no siempre se trataba de un contenido actualizado, se realizó una segunda búsqueda, mediante las webs de revistas españolas de prestigio en el ámbito educativo (como la Revista de Educación, Revista de Investigación Educativa, Educación XX1, y otras) o portales o bases de datos de información bibliográfica especializadas en contenidos de tipo académico (como Dialnet, Google Scholar, o Google Books), que ofrecen gran cantidad de información de libros, revistas, artículos, trabajos de congresos, tesis doctorales, memorias de investigación, etc. con un contenido actualizado.

Los descriptores principales que empleamos para gestionar la búsqueda fueron los conceptos de *educación emocional*, *inteligencia emocional* y *competencias emocionales*.

Se recopilaron un total de 30 documentos, de los cuales 20 fueron relevantes para el objetivo de esta revisión. Para proceder a la selección se revisaron inicialmente los títulos. Posteriormente se realizó una búsqueda más selectiva de contenido mediante los Abstracts o resúmenes. Finalmente, se procedió a la lectura completa de los documentos.

Nuestra selección ha priorizado referencias de nuestro contexto nacional y con fechas de publicación que no excedieran más allá de los diez años de antigüedad, ya que la contrastación de información debe basarse en contenidos actualizados. No obstante, incluimos algunas referencias que no cumplen estos requisitos debido a su interés dentro del ámbito analizado.

Posteriormente tras la recopilación de los trabajos y su lectura, nos hemos centrado sobre todo en autores reconocidos por la formación que tienen acerca de la educación, su amplia experiencia profesional y con abundante producción bibliográfica sobre este tema. En este sentido, destaca en nuestro país el profesor Rafael Bisquerra, que cuenta con una amplia producción sobre este tema.

Nuestra búsqueda no sólo se centró en trabajos de tipo teórico o investigaciones, sino que también incluyó la búsqueda de programas educativos sobre educación emocional implantados en diferentes centros educativos con objeto de analizar sus características y los resultados que se han obtenido con ellos.

RESULTADOS

Se relacionan a continuación los documentos que fueron finalmente seleccionados. Incluimos sólo el apellido del autor y el año de la publicación; al final del trabajo, en el apartado de Referencias Bibliográficas, figuran los datos completos.

El análisis de la información encontrada se ha estructurado en cuatro categorías de análisis:

1- Conceptualización teórica: teorías relevantes en la educación emocional y delimitación de conceptos clave

- Bisquerra (2003) (2005) (2009) (2012)
- Goleman (1995)
- Salovey y Mayer (1997)
- Salovey y Sluyter (1997)

2- La educación emocional en la educación primaria.

- Bisquerra (2005) (2009)
- Fernández Berrocal (2001)

3- La educación emocional en el profesorado y en la familia.

- Abarca, Marzo, Sala (2002)
- Vallés y Vallés (2003)
- Extremera, Fernández Berrocal (2004)

4- La educación emocional para la mejora de la convivencia escolar.

- Martín Fernández, Andrés, Del Barrio y Echeita (2003)
- Guill y Mestre (2004)
- Extremera y Fernández Berrocal (2001)

1. Conceptualización teórica: teorías relevantes en la educación emocional y delimitación de conceptos clave

En primer lugar, creo que es relevante una clarificación de diferentes conceptos como son la emoción, la educación emocional, inteligencia emocional y competencias emocionales, los cuales poseen ciertos aspectos diferenciadores, aunque están íntimamente conectados entre sí.

La palabra emoción procede del latín “moveré” (“mover hacia”). Las emociones suelen impulsar hacia una forma definida de comportamiento, enfrentándonos o bien huyendo de las situaciones que las provocan. Esta predisposición a la acción se conoce como “*fight or fly*” (*lucha o vuela*), dos conductas básicas para asegurar la supervivencia (Bisquerra, 2009).

Son numerosas las definiciones que encontramos de las emociones en función del área de conocimiento de la que provengan, ya sea de la psicología evolutiva, de la neurociencia o de la psicopedagogía. Recogemos algunas propuestas al respecto, sintetizadas por Bisquerra (2003): Watson y Skinner definen la emoción como “una

predisposición a actuar de determinada manera”. Haciendo referencia a estructuras cerebrales, se apunta que las emociones básicas son consecuencia de la actividad de circuitos neuronales del hipotálamo y del sistema límbico, desarrollados en las primeras etapas de la evolución del cerebro de los mamíferos para responder de forma condicionada ante estímulos de especial relevancia para la supervivencia de los individuos. La función de tales circuitos es activar o inhibir patrones específicos de respuestas y, por tanto, organizar y guiar la conducta del sujeto.

Goleman (1995) apunta que el término emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan.

Bisquerra (2005) aporta una definición más integrada de la emoción como un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Esta emoción se activa a partir de un acontecimiento y su percepción puede ser consciente o inconsciente. El acontecimiento puede ser externo o interno; actual, pasado o futuro; real o imaginario. Este estímulo que puede generar emociones recibe el nombre genérico de *objeto* y dentro de éste están los hechos, las cosas, los animales, personas, etc. Por tanto, las emociones son reacciones a las informaciones que recibimos en nuestras relaciones con el entorno. Este autor enfatiza cómo la evaluación que hacemos de esa información va a mediatizar y determinar el tipo de emoción desencadenada.

Debido al creciente interés en el último siglo por entender el campo de las emociones, encontramos una amplia bibliografía sobre teorías de la emoción. A modo de síntesis, recogemos las más importantes para una sistematización que permita distinguir grandes bloques o tendencias (Bisquerra, 2009):

Evolucionista, iniciada por Darwin, de la cual deriva la tradición biológica: Las emociones, tanto en animales como en el ser humano, funcionan como señales que comunican intenciones, además de ser reacciones apropiadas ante ciertos acontecimientos del entorno, de forma que el organismo pueda adaptarse y sobrevivir en su entorno.

Psicofisiológica, iniciada por William James: la experiencia emocional es consecuencia de los cambios corporales (o respuestas fisiológicas periféricas) que se dan como reacción a un hecho excitante.

Neurológica, iniciada por Cannon y Bard: la emoción es fundamentalmente un acontecimiento cognitivo. Las reacciones físicas pueden ser iguales para diferentes emociones.

Psicoanalítica, iniciada por Freud: más que una teoría de la emoción, el psicoanálisis es una teoría de los trastornos emocionales, según la cual, por un lado, la vida afectiva del adulto depende de cómo hayan sido sus experiencias pasadas, y por otro lado, la mente relega al inconsciente las emociones traumáticas.

Conductismo, con Watson y Skinner: las emociones se entienden como respuestas condicionadas que se generan cuando un estímulo neutro se asocia con un estímulo incondicionado, que es capaz de elicitar una respuesta emocional intensa.

El desarrollo evolutivo de las personas engloba áreas distintas: física, cognitiva, social y afectiva. Entre ellas, las etapas y los tiempos a veces coinciden y a veces no, pero lo importante es conseguir una evolución más o menos paralela entre estas áreas para conseguir una armonía. Es necesario tener todo esto en cuenta cuando hacemos el análisis de las necesidades de la infancia: mantener una perspectiva evolutiva y saber que éstas cambian; por tanto, adaptando la respuesta a las necesidades en función del momento evolutivo de la persona.

El área afectiva del desarrollo es la que configura nuestras competencias socioemocionales como personas adultas, es decir, la manera como establecemos relaciones afectivas a lo largo de la vida, la manera de comunicarnos con los otros, nuestra capacidad para expresar el afecto y recibirlo, entre otras cosas. El afecto es la base de nuestro crecimiento como personas. Todo lo que aprendemos viene a través de las relaciones que establecemos y de la seguridad que éstas nos ofrecen. Son estas relaciones las que garantizan no solamente nuestra supervivencia física, sino también nuestro desarrollo psicológico, social y cognitivo Bisquerra (2005).

Dado que nos centraremos en la etapa de Educación Primaria, creemos relevante esbozar algunas características del desarrollo en el área afectiva en las edades de 6 a 12 años. Estas características deben tenerse en cuenta a la hora de presentar propuestas de intervención encaminadas a la educación emocional

En primer lugar, en esta etapa se observa un aumento del campo de interés, de los conocimientos, de la influencia escolar, de la curiosidad ambiental y de la socialización. También se da un desplazamiento progresivo de la afectividad hacia un tipo de comunicación más amplia y externa. El niño/a se va independizando e iniciando un proceso de desprendimiento afectivo de los padres.

Por su parte, Piaget relaciona los cambios mentales con los producidos en el área social y emocional, ya que en esta etapa comienza a desaparecer la insuficiente estructuración de los procesos mentales y el egocentrismo. La familia es el primer referente social que tiene el bebé al nacer y el contagio emocional es constante en las relaciones niño-adulto. Con el transcurso del tiempo los modelos o referentes sociales varían, y al llegar a la escuela el educador entra a formar parte de esos modelos y proporciona estímulos diferentes a imitar. Por imitación se aprende a expresar emociones de los adultos, especialmente las manifestaciones de los padres, compañeros y educadores del entorno. De esta forma, cada vez más emociones se van diferenciando entre sí y se van manifestando con mayor rapidez, intensidad y duración, pudiendo llegar a transformarse en sentimientos. (GROP, 2003).

En esta etapa se va adquiriendo mayor autonomía del niño/a con respecto a su familia, al tiempo que aumentan las relaciones entre iguales, de manera que la vida social pasa a ser agente fundamental del desarrollo del individuo. Los niños evolucionan hacia la comprensión de que la vida emocional de los demás se halla regulada por las consecuencias de sus acciones y por tener conciencia de las emociones que esas acciones y sus consecuencias suscitan en los demás. La influencia social es decisiva para la aparición de ciertas emociones. Los niños/as, para

subrayar la importancia de los patrones de conducta y generar su propia responsabilidad, tienen que verse a sí mismos como seres sociales, que tratan de atenerse de forma voluntaria a ciertas normas o patrones y generan diferentes sentimientos de orgullo, vergüenza o culpabilidad en función de que lo consigan o no. (Gállego y Gállego, en Bisquerra 2005). Todo esto pone de manifiesto lo fundamental de la educación emocional a lo largo de esta etapa, al final de la cual se alcanza un conocimiento social suficiente para el inicio de las críticas y valoraciones personales.

Otra dimensión relevante del desarrollo afectivo es la moralidad. A partir de los 7-8 años se realiza la transición hacia una moralidad autónoma, basada en la cooperación, el respeto a los compañeros, la conciencia de las necesidades y derechos de los demás. A medida que aumenta el conocimiento y la comprensión de los demás aumenta la sensibilidad hacia las necesidades del otro. La latente agresividad física y verbal irá menguando a medida que se descubren maneras diferentes de comunicarse.

Dos conceptos clave y estrechamente ligados entre sí son los de conciencia emocional y regulación emocional: a los 6 años el niño/a empieza a comprender que la manifestación de sus emociones es conocida por los demás, lo que lleva a iniciar un camino de regulación de la expresión emocional. De cara a los programas de intervención, trabajar el vocabulario emocional enriquece al alumnado en la conciencia emocional, dado que le ayuda con la familiarización con un nuevo mundo del lenguaje y forma de expresión.

Por otra parte, la regulación de las emociones se fundamenta en la modificación de la interpretación que se da a los acontecimientos: ésta es una estrategia reguladora que se va adquiriendo a medida que se tiene mayor madurez cognitiva (Ortiz, 1999 citado en GROU, 2003). Desde el punto de vista de la intervención educativa, se debe trabajar la gestión emocional para que el alumnado asimile el concepto y busque estrategias de regulación y conozca su utilidad y sus consecuencias. Esto se haría mediante estrategias flexibles, para poder adaptarlas a diferentes contextos y situaciones, que ayuden a desarrollar la confianza en la propia capacidad de regulación, lo que favorecería la interacción social.

Hay tres conceptos que se encuentran habitualmente en la bibliografía sobre este tema, y con frecuencia se confunden entre sí: son los conceptos de Educación emocional, Inteligencia emocional y Competencia emocional. ¿Podemos considerarlos cosas distintas?

La *educación emocional*, según Bisquerra (2003, p. 27): “es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, a fin de capacitarle para la vida. Y tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social”.

Son muchos autores los que comparten la idea de que la educación emocional se desarrolla de forma permanente, a lo largo de toda la vida. Por ese motivo, ha de incluirse en el curriculum de Educación Infantil, Primaria y Secundaria, para contribuir así al desarrollo de la personalidad integral del individuo.

Hasta hace poco no se había valorado la importancia ni la necesidad de educar las emociones, pero afortunadamente cada vez más hay más conciencia de ello. Es importante que la educación emocional se trabaje en los centros educativos y en la familia, es decir, se trata de una responsabilidad compartida. No obstante este trabajo se centrará en el ámbito escolar, más concretamente en la etapa de Primaria.

Una buena educación emocional puede ser una forma de prevención primaria, ya que adquirir competencias emocionales nos permite su aplicación en diferentes situaciones, como la depresión, la ansiedad, la violencia, la prevención del estrés, etc. La prevención primaria, cuando no hay aún disfunción, puede confluir con la educación para minimizar las tendencias destructivas y maximizar las constructivas, tal y como señala Bisquerra (2005).

La educación emocional podríamos decir que es el conjunto de prácticas que desarrollan las competencias emocionales, las cuáles se explicarán en profundidad posteriormente, y tiene como objetivos generales, entre otros: Bisquerra (2012).

- Mejorar el conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar una mayor competencia emocional.
- Desarrollar la habilidad para automotivarse.

El término de *Inteligencia emocional* es originario de (Salovey y Mayer 1997, citado por Extremera y Fernández-Berrocal en La Revista de Educación 2003 p. 99) que la definieron como: “la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento”. La inteligencia emocional está estructurada en cuatro ramas interrelacionadas: la facilitación emocional del pensamiento, la percepción emocional, la regulación emocional y la comprensión emocional.

El constructo lo popularizó Daniel Goleman (1995) con la publicación de *Emotional Intelligence*, donde definió a la inteligencia emocional como la capacidad de reconocer los sentimientos, propios y ajenos y de manejar adecuadamente las emociones en nuestras relaciones interpersonales.

Cuando se habla de inteligencia emocional, se habla de la capacidad que tiene el individuo para poder identificar su estado emocional y manejarlo de manera adecuada. Una habilidad que, tal como defiende Goleman (1995), afecta de forma muy positiva a las personas que la poseen, ya que les permite controlar y entender sus impulsos para facilitar las relaciones comunicativas con los demás. Se tienen que

educar las emociones, porque el conocimiento emocional es, según Goleman, el que contribuye a alcanzar el éxito de las personas, ya que no está determinado solamente por sus estudios académicos o su coeficiente intelectual.

Debemos mencionar en este punto también a Gardner (2001) el cual afirma que la inteligencia no es un elemento único, ya que presenta diversos aspectos relacionados con la mente en su globalidad, es decir, que se poseen diferentes tipos de inteligencia. Concretamente menciona ocho tipos de inteligencias: lógico-matemática, lingüística, musical, espacial, cinético-corporal, naturalista, intrapersonal e interpersonal.

La inteligencia intrapersonal e interpersonal son las que constituyen la inteligencia emocional, ya que ambas hacen que orientemos de modo satisfactorio nuestra vida diaria. Estas inteligencias se relacionan con las emociones, porque la inteligencia intrapersonal es la capacidad de tener autoestima, autoconfianza, control emocional, de entenderse a sí mismo y controlarse. Y la inteligencia interpersonal es la capacidad de empatía para ponerse en el lugar del otro y saber tratarlo, y nos sirve para mejorar las relaciones sociales.

En la definición de *competencia emocional* aún no hay un acuerdo unánime entre los expertos. Por tanto, destacaremos algunos autores que hacen referencia a las competencias emocionales incluidas en las competencias socio- personales.

(Salovey y Sluyter 1997, citado en La Revista de Educación 2003) identifican cinco dimensiones básicas en las competencias emocionales: autocontrol, asertividad, cooperación, responsabilidad y empatía. Goleman (1995) solapa las dimensiones anteriores con el concepto de inteligencia emocional, y lo divide en cinco dominios: manejo de las emociones, autoconciencia emocional, empatía, habilidades sociales y automotivación.

Por su parte, Bisquerra (2003, p. 22) entiende las competencias emocionales como: “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales”. Según este autor, se identificarían cinco grandes competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades para el bienestar.

“La conciencia emocional: consiste en conocer las propias emociones y las de los demás. Esto se consigue a través de la autoobservación y de la observación de las personas que nos rodean. Conviene distinguir entre pensamientos, acciones y emociones; comprender las causas y consecuencias de las últimas; evaluar su intensidad; y reconocer y utilizar el lenguaje emocional de forma apropiada, tanto en comunicación verbal como no verbal.

La regulación emocional: significa dar respuesta apropiada a las emociones que experimentamos. No hay que confundir la regulación emocional con la represión. Consiste en un difícil equilibrio entre la represión y el descontrol. Son componentes importantes de la habilidad de autorregulación: la tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, el desarrollo de la empatía, etc. Algunas técnicas concretas son: dialogo interno, introspección, meditación, etc. El

desarrollo de la regulación emocional requiere de una práctica continuada. Es recomendable empezar por la regulación de emociones como la ira, miedo, tristeza, timidez, culpabilidad...

La autonomía emocional: es la capacidad de no verse seriamente afectado por los estímulos del entorno. Se trata de tener sensibilidad con invulnerabilidad. Esto requiere de una sana autoestima, autoconfianza, automotivación y responsabilidad. La autonomía emocional es un equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación.

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.

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." Bisquerra (2012, p.26)

2. La educación emocional en la educación primaria

En este apartado analizamos una categoría centrada en el tratamiento que ha recibido la educación emocional en Educación Primaria en nuestro país.

En los últimos años, la educación emocional se ha ido extendiendo considerablemente en el ámbito educativo. Desde principios de los años noventa, se han desarrollado algunas interesantes propuestas para la adaptación de los contenidos de la educación emocional al currículum educativo de las escuelas, enfatizando la necesidad de iniciar el desarrollo de competencias emocionales desde los primeros años de escolaridad.

Numerosos expertos (Bisquerra, 2009; Fernández Berrocal 2001; entre otros) han destacado la importancia de las competencias emocionales para poder explicar el éxito personal, educativo y profesional. Partiendo de esta premisa, muchos educadores han optado por introducir experiencias de educación emocional en sus aulas y progresivamente éstas se han extendido en los centros. Sin embargo, frecuentemente las iniciativas desarrolladas responden a la intuición pedagógica de sus responsables, a observaciones de los propios docentes y carecen de un diagnóstico de necesidades que permita partir de una información fiable sobre el

desarrollo socio-emocional de los niños y adaptar las intervenciones a las características concretas del alumnado y del contexto socio-cultural.

La evaluación de las competencias emocionales ha sido un campo de investigación muy poco explorado en el contexto español, especialmente por lo que respecta a la evaluación del desarrollo emocional en la infancia. La práctica ausencia de instrumentos adecuados para niños en edad escolar ha sido un factor clave para que la mayoría de los estudios se centrasen en adolescentes o población adulta.

Por otra parte, en el proceso educativo se tiende a priorizar los aspectos cognitivos o académicos en detrimento de los emocionales, y existen evidencias de que se aprende mejor cuando se tiene desarrollada la competencia emocional. Tal y como dicen Bisquerra y Pérez (2007), los alumno/as aprenden mejor cuando están motivados, son capaces de controlar impulsos y son responsables, tienen más iniciativa... Esto demuestra que en la escuela y en el proceso de enseñanza-aprendizaje, en general, se deben tener en cuenta estas competencias, integrándolas dentro del currículum. Es cierto, que las escuelas se están haciendo eco de esta nueva situación y son muchas las que incluyen programas de educación emocional en su currículum. Todo esto, claro está, siempre regulado por las leyes vigentes, que determinarán qué aspectos deberá de recoger o no dicho currículum. Pero aunque las leyes educativas recogen la necesidad de la educación emocional, su presencia en el currículum obligatorio es todavía insuficiente.

El sistema educativo actual, con la LOMCE (Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa), incluye el desarrollo de la educación emocional en el Capítulo I (Principios y fines de la educación). También se contempla este aspecto en el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículum básico de la Educación Primaria. Reproducimos los puntos recogidos en la legislación en la siguiente Tabla (Tabla 1):

Tabla 1. *Legislación española sobre Educación Emocional*

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa

Artículo 1: Principios

c) “La transmisión y puesta en práctica de valores que favorezcan la libertad personal, la responsabilidad, la ciudadanía democrática, la solidaridad, la tolerancia, la igualdad, el respeto y la justicia, así como que ayuden a superar cualquier tipo de discriminación”

k) “La educación para la prevención de conflictos y la resolución pacífica de los mismo, así como la no violencia en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social, y en especial en el del acoso escolar”.

Artículo 2: Fines

a) “El pleno desarrollo de la personalidad y de las capacidades de los alumnos”

c) “La educación en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad dentro de los principios democráticos de convivencia, así como en la prevención de conflictos y la resolución pacífica de los mismos”.

f) “El desarrollo de la capacidad de los alumnos para regular su propio aprendizaje, confiar en sus aptitudes y conocimientos, así como para desarrollar la creatividad, la iniciativa personal y el espíritu emprendedor”.

Real Decreto 126/2014, 28 febrero, que establece el currículum básico de la Educación Primaria

Artículo 16. Principios generales

2. “La finalidad de la educación primaria es proporcionar a todos los niños una educación que permita afianzar su desarrollo personal y su propio bienestar, adquirir las habilidades culturales básicas relativas a la expresión y comprensión oral, a la lectura, a la escritura y al cálculo, así como desarrollar las habilidades sociales, los hábitos de trabajo y estudio, el sentido artístico, la creatividad y la afectividad”.

Artículo 17. Objetivos de la educación primaria

- a) “Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática”.
- b) “Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje”.
- c) “Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan”.
- d) “Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas”.

También es interesante la aportación de las competencias recogidas en el Real Decreto. De las siete competencias que el alumnado debe desarrollar hay dos íntimamente ligadas con la educación emocional y las habilidades sociales:

- Competencias sociales y cívicas: relacionado con los conocimientos de las instituciones, el desarrollo de valores críticos y la adquisición de destrezas de análisis social utilizando diferentes medios y soportes.
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor: siendo este aspecto uno en los que más recalca la LOMCE y que aúna elementos de desarrollo de la autonomía personal, conocimientos del mundo económico y valoración del entorno social y empresarial.

Esta es una muestra de cómo el marco legal educativo incluye la educación emocional. Es difícil especificar cómo se trabajan dentro del currículum. Bisquerra (2005) plantea que los programas de educación emocional pueden integrarse paulatinamente a través de: la orientación ocasional, los programas en paralelo, en asignaturas optativas, de síntesis, en el plan de acción tutorial, en los objetivos o ejes transversales, en la integración curricular interdisciplinar y en sistemas de programas integrados.

Como en cualquier programa que se quiera llevar a cabo, también se necesita realizar una serie de evaluaciones para conocer si se está obteniendo los resultados esperados o no. Por su propia naturaleza, la educación emocional es un constructo algo complicado de cuantificar y valorar. No obstante, se han ido desarrollando escalas para poder realizar una aproximación más exacta al mismo.

3. La educación emocional en el profesorado y la familia

Se ha convertido en una tarea necesaria en el ámbito educativo, educar la inteligencia emocional de los estudiantes, la mayoría de los docentes considera primordial el dominio de estas habilidades para el desarrollo evolutivo y socio-emocional del alumnado. Por otra parte, a veces se piensa de forma errónea que las competencias afectivas y emocionales no son imprescindibles en el profesorado. “Mientras que para enseñar matemática o geografía el profesor debe poseer conocimientos y actitudes hacia la enseñanza de esas materias, las habilidades emocionales, afectivas y sociales que el profesor/a debe incentivar en el alumnado también deberían ser enseñadas por un equipo docente que domine dichas capacidades” , Extremera y Fernández Berrocal (2004, p.1). La inteligencia emocional es un conjunto de habilidades que el docente debería aprender por dos razones principales: porque las aulas son el modelo de aprendizaje socio-emocional de mayor impacto para el alumnado y porque la investigación está demostrando que unos adecuados niveles de inteligencia emocional ayudan a afrontar con mayor éxito contratiempos cotidianos y el estrés laboral al que se enfrenta el profesorado en el contexto educativo.

El alumnado pasa en las aulas gran parte de su infancia y adolescencia, periodos en los que se produce principalmente el desarrollo emocional, de forma que el entorno escolar se configura como un espacio privilegiado de socialización emocional y el profesor/tutor se convierte en su referente más importante en cuanto a actitudes, comportamientos, emociones y sentimientos. El docente es un agente activo de desarrollo afectivo y debería hacer un uso consciente de estas habilidades de su trabajo, Extremera y Fernández Berrocal (2004).

Los profesores/as son un modelo adulto a seguir por sus alumnos/as en tanto son la figura que posee el conocimiento, pero también la forma ideal de ver, razonar y reaccionar ante la vida. El profesor, sobre todo en los ciclos de enseñanza primaria, llegará a asumir para el alumno el rol de padre/madre y será un modelo de inteligencia emocional insustituible. Junto con la enseñanza de conocimientos teóricos y valores cívicos al profesor le corresponde otra faceta igual de importante: moldear y ajustar en clase el perfil afectivo y emocional de sus alumnos/as. De forma “casi invisible”, la práctica docente de cualquier profesor implica actividades como (Abarca, Marzo y Sala, 2002; Vallés y Vallés, 2003):

- La estimulación afectiva y la expresión regulada de los sentimientos positivos y, más difíciles aún, de las emociones negativas.
- La creación de ambientes (tareas escolares, dinámicas de trabajo en grupo, etc.) que desarrollen las capacidades socio-emocionales y la solución de conflictos interpersonales.
- La exposición a experiencias que puedan resolverse mediante estrategias emocionales.
- La enseñanza de habilidades empáticas mostrando a los alumnos como prestar atención y saber escuchar y comprender los puntos de vista de los demás.

Cada vez más la sociedad y las administraciones educativas son conscientes de la necesidad de un currículum específico que desarrolle contenidos emocionales. Sin embargo, mientras estas actividades y estrategias pedagógicas no se concreten en un currículum reglado establecido en el sistema educativo, la única esperanza para el alumnado es confiar en la suerte y que su profesor/a sea un modelo emocional eficaz y una fuente de aprendizaje afectivo adecuado a través de su influencia directa. A falta de un desarrollo curricular específico, las interacciones profesor-alumno son un espacio socio-emocional ideal para la educación emocional con actividades cotidianas como contar problemas o intercambiar opiniones y consejos, la mediación en la resolución de conflictos interpersonales entre el alumnado o la creación de tareas que permitan vivenciar y aprender sobre los sentimientos humanos como la proyección de películas, lecturas, representaciones teatrales, etc.

Con estas actividades el alumno descubre su diversidad emocional, fomenta su percepción y comprensión de los sentimientos propios y ajenos, observa como los sentimientos motivan distintos comportamientos, es consciente de sentir emociones contrapuestas.

En definitiva, como apuntan Vallés y Vallés (2003) la educación emocional debería estar inserta en las distintas áreas curriculares, no en cuanto a su enseñanza/aprendizaje como contenido en cada área, sino como estilo educativo del docente que debe transmitir modelos emocionales adecuados en los momentos en los que el profesor y el alumno conviven en el aula.

Por otro lado, de nuestra revisión bibliográfica también surge con fuerza la idea de que no podemos dejar toda la responsabilidad del desarrollo socio-afectivo del alumnado en manos de los docentes, especialmente cuando la familia es un modelo

emocional básico y conforma el primer espacio de socialización y educación emocional del niño. Además, incluso cuando el profesorado se encuentra concienciado de la necesidad de trabajar la educación emocional en el aula, en la mayoría de las ocasiones los profesores no disponen de la formación adecuada, ni de los medios suficientes para desarrollar esta labor y sus esfuerzos con frecuencia se centran en el diálogo moralizante ante el cual el alumno responde con una actitud pasiva (Abarca, 2002). Por esta razón, padres y profesores deben complementarse en estas tareas, y de forma conjunta, proporcionar oportunidades para mejorar el perfil emocional del alumno/a.

Las habilidades y valores sociales requeridos por el individuo para una sana convivencia se adquieren en la familia, es ésta el principal soporte para que desde los primeros años de vida se adquieran pautas adecuadas de comportamiento que posibiliten interacciones sociales y resolución de conflictos de manera asertiva. Los padres en la relación con sus hijos/as deben adoptar un estilo educativo democrático o asertivo, donde se requiere por parte de los padres una exigencia pero también una receptividad. Este estilo de educación fomenta una serie de aspectos, como son: una alta autoestima, autonomía personal, capacidad de decisión, iniciativa y confianza en nuevas tareas y por consiguiente una toma de decisiones serenas y personales. También es importante prestar atención a los gustos, preferencias u opiniones de los niños/as. Esto implica una serie de acciones como pueden ser por ejemplo; participar de forma activa en el tiempo que pasan en casa con sus hijos, conocer el tipo de juego que practican, aconsejar sobre libros que podrían leer, etc. Este tipo de actividades construye la vida emocional del niño/a y en muchas ocasiones, por diversos motivos y circunstancias, como pueden ser la falta de tiempo debido a extensas jornadas laborales, los padres suelen ser grandes ausentes, Extremera y Fernández Berrocal (2004).

4. La educación emocional como mejora de la convivencia escolar

La convivencia en el contexto escolar se ha convertido en un tema de gran interés en los últimos años. En los centros educativos se observan diferentes conductas desadaptativas que dificultan la convivencia en el aula e interfieren en el desarrollo de la docencia. Estas conductas pueden catalogarse en tres tipos: (Martín, Fernández, Andrés, Del Barrio y Echeita, 2003).

- Desmotivación y desinterés académico.
- Conductas de indisciplina y disruptivas.
- Conductas agresivas.

La *desmotivación y el desinterés académico* afecta especialmente a los resultados escolares, y, en consecuencia, a la autoestima, la competencia social y la adaptación personal. En el aula se observa que el alumnado no se siente motivado en el estudio. Generalmente, en la familia ya se ha intentado motivarlos con premios y castigos, que no han sido efectivos.

Las *conductas de indisciplina y disruptivas* hacen referencia a la transgresión de normas y reglas de convivencia del aula o centro. Son de distintos tipos, como molestar a los compañeros, moverse insistentemente, etc. Son conductas inapropiadas que impiden el desarrollo de la actividad educativa. Representa un problema ya que implica una enorme pérdida de tiempo, produce un mayor fracaso escolar y finalmente, distancia emocionalmente a alumnado y profesorado.

Las *conductas agresivas* en el contexto escolar hacen referencia a las acciones violentas que pueden estar dirigidas hacia otra persona (docentes, compañeros), material escolar o las propias instalaciones. Las manifestaciones de conductas disruptivas y agresivas por parte del alumnado constituyen uno de los problemas que más preocupan a los profesionales de la enseñanza, posiblemente debido a que son conductas que interfieren notablemente en el desarrollo de la docencia.

El conflicto está presente en todas las relaciones interpersonales y forma parte de nuestro desarrollo evolutivo. Como en cualquier contexto, en la escuela se plantean continuamente numerosas situaciones conflictivas. Lo que interfiere negativamente en la convivencia no es el conflicto, sino determinadas formas de enfrentarse a él, siendo la agresión una de las estrategias utilizadas para resolver las dificultades, deteriorando el clima de convivencia del centro (Guill y Mestre, 2004).

Estos tipos de agresividad cumplen una función adaptativa, vinculada al crecimiento y a la lucha que entabla el niño con las circunstancias o las personas de su alrededor. Entre los 6 y 14 años van apareciendo diversas formas de agresión, como enfado, disgusto, envidia, celos, etc. A través de la socialización, el niño debe ir reduciendo la frecuencia de emisión de estas conductas, aprender otras maneras de conseguir sus objetivos, otras estrategias de resolución de conflictos y desarrollar un comportamiento asertivo. Por ello, es necesario realizar intervenciones sobre el alumnado. Cuando se resuelven los conflictos de forma constructiva en clase, el grupo aprende a expresarse positivamente, muestra más cohesión, cooperación y disponibilidad para trabajar juntos. En síntesis, las conductas desadaptativas dificultan la convivencia en el aula y estas conductas están influidas por la falta de recursos para enfrentarse a situaciones conflictivas en el contexto escolar. Por ello, en la actualidad, la mejora de la convivencia escolar se está abordando desde la educación emocional.

La educación emocional para la convivencia plantea como objetivos promover competencias sociales y emocionales que favorezcan mejores relaciones interpersonales, así como el bienestar personal y social. La propuesta para los docentes es mejorar la convivencia del aula, ofreciendo a su alumnado recursos para hacer frente a los conflictos a partir del desarrollo de la inteligencia emocional. Siguiendo los principios de la inteligencia emocional, se puede potenciar en el aula, cuatro aspectos (Extremera y Fernández- Berrocal, 2001):

- *Percepción, evaluación y expresión de las emociones*: esta habilidad se refiere al grado en que los individuos pueden identificar sus propias emociones, así como la percepción de los estados emocionales.
- *Facilitación emocional*: hace referencia a como las emociones pueden ser una ayuda para tomar mejores decisiones y adaptarnos mejor al ambiente.
- *Comprensión y análisis de las emociones*: abarcaría la capacidad para denominar las diferentes emociones, y analizar su relación con las diferentes situaciones a las que nos enfrentamos. Incluye también la habilidad para reconocer las transiciones de unos estados emocionales a otros.
- *Regulación de las emociones*: consiste en la habilidad para moderar o manejar nuestra propia reacción emocional ante situaciones intensas, de forma que no impida un comportamiento adecuado a la situación. La regulación efectiva hace referencia, también a la capacidad para tolerar la frustración y sentirse tranquilo ante metas que se plantean como muy lejanas o inalcanzables, así como a la capacidad para automotivarnos.

Han sido diversos los estudios que han ido surgiendo, y sobre todo los programas que se han puesto en marcha en varios centros escolares, lo cual es un indicador de la progresiva concienciación de este tema en el mundo educativo. Al decir de sus autores, la gran mayoría de estos proyectos obtienen resultados óptimos. Tras una amplia revisión de los diferentes proyectos encontrados a nivel nacional, quiero destacar dos de ellos, que son los más recientes de nuestra búsqueda.

El primer programa fue desarrollado en educación primaria por Gemma Filella-Guiu, M^a Jesús Agulló Morera, Nuria Pérez-escoda y Xavier Oriol Granado, de la Universidad de Barcelona, Lleida y Chile (2014).

Se trata de una investigación que tiene por objetivo averiguar la eficacia de un programa de educación emocional en la etapa de educación primaria. Se estructuró de acuerdo con el marco teórico del *Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica* (GROP) que contempla cinco bloques de contenidos, como son: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencia de vida y bienestar (Bisquerra y Pérez, 2007). Para el desarrollo de cada uno de estos bloques se realizan diversos tipos de actividades (análisis de casos, cuentos situaciones, role playing, discusiones en pequeños grupos, etc.) Se llevó a cabo una escala de observación del desarrollo emocional de ciclo inicial, el cual se aplicó para conocer las competencias emocionales del alumnado a partir de la percepción de cada tutor/a. El maestro/a fue encargado de responder dicha escala calificando de 0 a 10. En cuanto a los criterios de valoración, la escala recogía los siguientes:

- Conciencia emocional: siente emociones básicas.
- Regulación emocional: es capaz de relajarse, pedir ayuda, encontrar solución a problemas.
- Autonomía emocional: reconoce sus cualidades físicas, académicas y personales.

- Competencia social: sabe pedir permiso, las gracias y perdón.

- Competencia de vida y bienestar: muestra una actitud positiva, es creativo/a.

A su vez, para la evaluación de la competencia emocional inicial de los niños/as se aplicó el *Inventario de Inteligencia Emocional* de BarOn-ICE: NA, el cual consta de 30 ítems a los que se responde con una escala de 0 a 4, de muy poco a mucho. Está dividida en 5 escalas: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo en general.

El programa consistía en 20 actividades distribuidas en cinco bloques temáticos. Fue aplicado por el profesor-tutor semanalmente en el marco de acción tutorial en todos los centros del grupo experimental, en los cuales se realizaron las actividades que se detallan a continuación (Tabla 2):

Tabla 2. Programa de actividades y objetivos

Bloque temático	Actividad	Objetivos
Competencia emocional	La rueda de las emociones	Conocer y utilizar vocabulario emocional. Tomar conciencia de las distintas emociones. Distinguir entre emociones positivas y negativas.
	¡Adivina qué emoción es!	Expresar emociones a través de la dramatización. Relacionar diferentes situaciones con las emociones que generan.
	Sé cómo me siento	Tomar conciencia de las propias emociones.
	Sé cómo te sientes	Tomar conciencia de las emociones de los demás.
	Aprende a relajarte	Experimentar la relajación y el bienestar que produce. Valorar la relajación como estado que permite regular las emociones.
Regulación emocional	Semáforo emocional: luz verde	Valorar las posibles soluciones de una determinada situación y analizar la respuesta más correcta. Regular las emociones negativas y reducir sus efectos perjudiciales.
	Teatro emocional	Aprender estrategias de regulación emocional.
	El Rey y el Halcón	Aprender la importancia de la regulación emocional.
	Así soy yo	Expresar verbalmente características propias y analizarlas. Desarrollar la habilidad de escucharse a sí mismo.

Autonomía emocional	El alumno estrella	Reforzar la autoestima y valorar el esfuerzo.
	La caja mágica	Expresar verbalmente la importancia de considerar los aspectos positivos que todos tenemos.
	La rueda positiva	Estimular el conocimiento de características personales. Realzar los aspectos positivos que se pueden descubrir en los demás.
Competencia social	Diario de clase	Aprender a dar y recibir elogios que nos hacen sentir bien. Desarrollar una actitud positiva de aprecio a los demás.
	Carta de disculpas	Aprender a pedir y aceptar disculpas.
	Asertividad	Ser capaz de expresar los propios sentimientos, derechos y necesidades.
	NEMO	Practicar la técnica NEMO: nombre, emoción, motivo y objetivo.
Competencia de vida y bienestar	¿Quién es el ladrón de mi tiempo?	Saber gestionar el tiempo.
	¿Qué hago con mi tiempo?	Aprender a organizarnos.
	Sucesos agradables	Aprender a valorar las pequeñas cosas agradables.
	Tomo una decisión	Reflexionar y analizar ventajas y desventajas antes de tomar una decisión.

* Filella-Guiu, G; Agulló, M.J; Pérez-Escoda, N; Oriol, X. (2014). *Resultados de la aplicación de un programa de educación emocional en Educación Primaria*. Estudios sobre Educación. Núm. 26, 125-147. Recuperado de <http://dadun.unav.edu/bitstream/10171/36786/1/201406%20ESE%2026%20%282014%29-5.pdf>

Las sesiones fueron siempre dirigidas por el profesor/tutor a quienes fomentaron la implicación del alumnado a partir de un trabajo individual y posteriormente grupal.

La evaluación del proceso de aplicación del programa se realizó mediante preguntas abiertas dirigidas a los maestros/as sobre la participación de su grupo-clase, la dificultad en la aplicación, la propia satisfacción y utilidad de cada una de las actividades. Por otra parte, la valoración de los estudiantes sobre cada una de las actividades se recogió con estrategias distintas atendiendo a las diferentes edades. Al alumnado del primer ciclo se les preguntó oralmente después de cada actividad en qué grado les había gustado y al resto se les pidió que valoraran mediante una escala de 0 a 2, la satisfacción respecto al programa y que especificaran que habían aprendido después de cada bloque.

En cuanto al nivel de participación, dificultad y utilidad del programa los profesores, afirman que en todos los grupos y en todas las actividades se observó una participación del grupo-clase. Las valoraciones finales del profesorado y alumnado han sido satisfactorias.

El segundo proyecto se trata de un programa de educación emocional en educación primaria, realizado por Isabel M^a Merchán, M^a Luisa Bermejo y Juan de Dios González, por la Universidad de Extremadura, publicado en la *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación* (2014).

Con el presente estudio se pretende demostrar la existencia de diferencias estadísticamente significativas en la competencia emocional de alumnado del primer curso de educación primaria en función de la formación emocional recibida. Se parte de la hipótesis de que el programa de educación emocional mejorará de manera significativa la competencia social y emocional de los alumnos/as participantes, así como incidirá positivamente en el clima social del grupo-clase, con respecto a los alumnos/as que no han participado en el programa. Dos aulas fueron asignadas al grupo experimental y otras dos al grupo control. En total el grupo control está constituido por 38 sujetos y el experimental por 40. La selección de estos sujetos se debió también a las posibilidades de disponer de la colaboración de maestros que cedieran horas de docencia de otras materias para la implementación de actividades de inteligencia emocional.

Los instrumentos de medida empleados para evaluar los resultados han sido un *Test sociométrico de amistad* y la *Escala de Inteligencia Emocional de Arbouin* (2009). A través del test sociométrico de amistad se ha obtenido información de las relaciones sociales que se establecen entre los miembros del grupo como era la afectividad, liderazgo y rechazo, así como posibles subgrupos. En el test empleado, los alumnos/as puntuaban de 1 a 5 a sus compañeros, representando 1 un nivel de relación negativo y 5 la máxima amistad. La *Escala de Inteligencia Emocional de Arbouin* (2009) es una escala de medición específica diseñada para medir la inteligencia emocional en niños de 5 a 7 años, consta de 5 subescalas, teniendo un total de 15 ítems con 3 alternativas de respuesta. Las subescalas en que se divide la prueba son: autoconciencia, autocontrol, aprovechamiento emocional, empatía y habilidades sociales.

Las actividades giran en torno a temas próximos y de interés para los estudiantes, y exponen situaciones diarias que vive el alumno/a en el centro escolar, con la familia y amigos. La elección de estos contenidos y de los objetivos del programa se debe a las necesidades emocionales que presentaba el alumnado y eran detectadas por los maestros que impartían docencia. Las diferentes sesiones poseen los siguientes contenidos: toma de contacto y expresión de emociones propias, identificación de emociones propias y de los demás, autoconcepto-autoestima, emociones positivas y negativas, empatía, comunicación, trabajo en equipo y resolución de conflictos. Y se trabajan mediante lecturas de diversos cuentos y posteriormente entregando fichas de actividades. Todas las actividades son llevadas a cabo por una profesional del grupo investigador, para asegurar que la metodología didáctica empleada sea la misma en los distintos grupos, así como la hora de

implementación del programa y la ubicación de la intervención en el curso académico, controlando así otras variables que pudieran influir en los resultados del estudio.

En cuanto al análisis de resultados de la *Escala de Inteligencia Emocional de Arbouin* y el *Test Sociométrico*, se observa un incremento significativo de respuestas adecuadas en la definición de los ítems planteados después de la intervención con respecto al pretest inicial.

Se ha evidenciado en todo el alumnado participe una mejora significativa de las relaciones sociales, favoreciéndose con ello la participación y respeto entre los iguales y al profesor y por tanto la mejora de la convivencia diaria del grupo-clase.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Hoy en día, se hace cada vez más evidente que las habilidades que nos conducen a una vida plena, son emocionales y no intelectuales. Por suerte, aprender a regular las emociones y las de los que nos rodean, forman ya parte de los planes de estudio de algunas escuelas, el mundo emocional de los niño/as es complejo, se debe ofrecer herramientas que le ayuden a identificar que siente y como les afecta. Lo que sienten los niños/as sobre sus experiencias de aprendizaje, deben ser tan importantes como las que aprenden dentro de la escuela. Actualmente los niños/as están afectados por dos problemas principalmente: poseen una menor atención dentro de sus hogares y una creciente influencia de los medios de comunicación. Por lo tanto, su desarrollo emocional es mucho más vulnerable, por la privación de afecto a la que se ven expuestos. Sus modelos de referencia a seguir, habitualmente, suelen ser personajes que conocen a través de los medios de comunicación, y pocas veces suelen ser personas allegadas de su entorno. También tienen dificultades a la hora de manejar la ansiedad y agresividad, y poco desarrollo de la empatía, la cual es necesaria para la socialización e integración con los compañeros y adultos.

Estas causas y otras muchas más, han tenido mucha influencia y han creado un estado de concienciación, haciendo más sensibles a los educadores, padres/madres y a los profesores acerca de la importancia que tiene la vida emocional de las personas, y más concretamente en los niños/as en edades tempranas. La escuela también puede ayudar en el aprendizaje emocional, optando por un modelo donde haya cabida para los conocimientos y las emociones y fomentando el aprendizaje de la inteligencia emocional. Si entre todos, familia y escuela, ponen de su parte, el resultado son niños/as con autoestima, optimistas, que entienden sus sentimientos y los de los demás y superan sin dificultad las frustraciones.

La educación prepara para la vida, y el desarrollo emocional es un complemento indispensable para el desarrollo cognitivo y de la personalidad del individuo. En las primeras etapas de la escolarización, el desarrollo emocional juega un papel esencial y constituye la base o condición necesaria para el progreso del niño/a en las diferentes dimensiones de su crecimiento personal.

Actualmente gran parte del profesorado empieza a contemplar a la educación emocional, como la base fundamental a partir de la cual, se desarrollan otras capacidades, y esta idea fomenta la importancia del desarrollo de la dimensión socio-emocional en las escuelas. Pero es cierto, que supone un reto aplicar este concepto a la realidad práctica. Debido a esto, se han creado numerosos trabajos de investigación y se ha producido un creciente interés por la elaboración de materiales y de programas, que ayuden al profesorado a fomentar las relaciones socio-afectivas entre el alumnado. Dentro de cada programa se ha de tener siempre en cuenta, los agentes implicados en el proceso y la interacción entre ellos. El alumnado es el destinatario principal del programa, en el cual también afectan o interactúan el profesorado y las familias. Además esto requiere de una implicación y tarea compartida entre los diferentes agentes. Y para poner esto en práctica, se requiere cumplir una serie de requisitos, que derivan de investigaciones científicas sobre el tema. Es decir la educación emocional, para ser efectiva, requiere de unos sólidos fundamentos en la investigación empírica. En un documento (Bisquerra, Pérez-González y García Navarro, 2014, citado en Bisquerra 2014, p. 22-23) dan a conocer una serie de recomendaciones en forma de decálogo como son:

- Fundamentar el programa en un marco conceptual sólido y en la investigación empírica, haciendo explícitas cuales son las competencias emocionales que se pretenden desarrollar.
- Especificar los objetivos del programa en términos evaluables y haciéndolos comprensibles para el alumnado, de modo que puedan comprometerse en la consecución de los mismos.
- Realizar esfuerzos coordinados que impliquen a toda la comunidad educativa (familias, profesorado, alumnado) en el desarrollo del programa, teniendo como meta el desarrollo de una comunidad de aprendizaje.
- Asegurar el apoyo de la comunidad educativa (dirección, claustro, familias).
- Impulsar una implantación sistemática a lo largo de varios años, con una programación coordinada, secuenciada, integrada y unificada con el resto de actividades y programas del centro.
- Emplear técnicas activas y participativas de enseñanza-aprendizaje, que promuevan el aprendizaje cooperativo y sean variadas, para así atender a los diversos estilos de aprendizaje del alumnado.
- Ofrecer oportunidades para practicar todas las competencias emocionales y favorecer su generalización a múltiples situaciones, problemas y contextos cotidianos.
- Incluir planes de formación y de asesoramiento del personal docente responsable del programa (profesorado, tutores, orientadores, padres y madres).

En estos últimos años, los educadores, psicólogos y pedagogos han constatado que el pleno desarrollo de la inteligencia emocional, exige también una dedicación especial al aprendizaje emocional. Se ha podido comprobar experimentalmente que los alumnos/as que han sido entrenados en habilidades emocionales, tienen una mejora en su rendimiento académico, fomentado por un mayor conocimiento de sí mismos y por un incremento de la motivación.

Tras este recorrido teórico y fundamentado en hechos prácticos cabe destacar que cada vez se hace más evidente la importancia de la educación emocional y el peso que ésta tiene en la formación y desarrollo del ser humano. La capacidad de conocer nuestra propia mente y tener la habilidad para poder gestionar de manera autónoma y eficiente nuestras emociones, mediante un conocimiento y asimilación de las mismas facilita que cada individuo tenga la capacidad de ponerse en el lugar del otro, desarrollar su grado de empatía, ayuda a que se reduzcan los conflictos, en este caso dentro del ámbito educativo, fomenta la toma de decisiones y otro tipo de actitud ante la vida, una forma distinta de afrontar las posibles adversidades, generando así individuos capaces, autónomos, con una mejora de la percepción y agudeza sensitiva.

Sin embargo, algunos programas educativos sobre educación emocional, que se han observado, o analizado como es el caso del apartado anterior, llevan a reflexionar acerca de ellos, sobre cómo se imparten. Se observa que se tratan de actividades que se realizan en un corto periodo de tiempo, y de manera circunstancial, en horas de clase que han sido cedidas por el profesor/a. El primer programa, determina que las actividades que se llevan a cabo, al menos, se realizan semanalmente por el tutor/a del aula. En este caso el periodo de tiempo es algo más largo y constante, y que se realiza un cuestionario al profesorado para conocer la percepción que tienen acerca de los conocimientos de educación emocional que tiene su alumnado. No solo se basa en la percepción del propio alumnado, sino que también tiene en cuenta la visión de los docentes, como agente influyente para los niños/as y que convive con ellos diariamente. Pero el segundo programa tan solo trata de determinar las diferencias entre el alumnado que ha recibido formación emocional y el que no. Explica que se llevan a cabo un par de pruebas como son un sociograma, para conocer las relaciones interpersonales del alumnado y una Escala de Inteligencia Emocional, para valorar el nivel de inteligencia emocional que posee cada alumno/a. También se realizan actividades como son la lectura de diferentes cuentos, donde posteriormente se entregan una serie de fichas para ver si al alumnado ha comprendido lo expuesto.

Por una parte, está bien para poder dar a conocer al público las diferencias que esto pueda generar, pero por otra parte no considero que únicamente estas dos pruebas expresen el nivel de educación emocional que pueda tener cada alumno/a, tan solo revelan algunos datos que pueden estar relacionados, porque la educación emocional no se trata de realizar una actividad un día concreto y nada más, sino que se trata de un trabajo continuo, que requiere de conocimiento teórico, como es el conocer e identificar las diferentes emociones que poseen las personas, pero sobre todo de una actuación eminentemente práctica, donde se lleven a cabo actividades que se basen en la vida cotidiana de los niños/as, y en otorgarles las herramientas necesarias para que sepan enfrentarse a diferentes situaciones o conflictos, enseñarles a buscar la mejor manera de expresarse o de interactuar con su entorno.

Por estas razones, es necesario aplicar la educación emocional en el curriculum escolar, bien a través de la creación de una asignatura específica de educación emocional, donde se establezcan una serie de horas a la semana, en las cuales se impartan los contenidos, o bien como eje de interés transversal en distintas materias básicas. Por ejemplo, en la materia de Lengua Castellana y Literatura, fomentar la lectura a la vez que se imparten contenidos emocionales, mediante la

revisión de cuentos que reflejan vivencias de la vida cotidiana y que sirvan de referencia para los niños/as; o también en Educación Física, donde el alumnado tiene un poco más de libertad para poder moverse, poder realizar ejercicios que fomenten las relaciones interpersonales y habilidades sociales, mediante la cooperación y el trabajo en equipo, de una manera lúdica pero siempre educativa.

Para la mejora de las habilidades sociales se necesita de una instrucción directa. Hoy en día se tiene claro que determinadas habilidades, por ejemplo algunas relacionadas con la solución de problemas cognitivo-sociales, no se adquieren si no se llevan a cabo actividades educativas de forma intencional. Además, los niños/as que tienen déficit o problemas en su habilidad social no adquieren la competencia social por la mera exposición al comportamiento de sus compañeros socialmente hábiles, y para que esto se produzca, se necesita una intervención directa, deliberada y sistemática.

A continuación, quiero añadir la posición de Castro Santander (2005, p.12-13) acerca de la conveniencia de contemplar dentro del curriculum, la enseñanza y promoción de las habilidades sociales, porque considero que presenta las ideas de manera específica y directa, la importancia de aplicar la educación emocional para un desarrollo de las habilidades sociales dentro de la escuela, y qué aspectos plantearse y qué actividades realizar para poder llevarlos a cabo.

1. La enseñanza de las habilidades sociales, es competencia y responsabilidad de la institución escolar junto a la familia y la coordinación con ella. El aula y la escuela es el contexto social en el que los niños/as pasan gran parte de su tiempo relacionándose entre sí y con los adultos; la escuela constituye uno de los entornos más relevantes para el desarrollo social, y por tanto para potenciar y enseñar habilidades sociales en el alumnado.
2. Es preciso que el Gobierno Escolar afronte explícitamente el tema de la competencia interpersonal. Tiene que enfatizar la importancia de este tema por medio de distintas estrategias, entre las que se pueden señalar como ejemplo, la inclusión sistemática del tema en la formación inicial de los docentes de todos los niveles educativos, la elaboración de orientadores y materiales para la formación permanente de los docentes y los equipos psicopedagógicos.
3. Es conveniente la formación de los docentes y de todos los profesionales de la educación en el campo de las habilidades de la interacción social, tanto en el aspecto estrictamente profesional (aumento de las habilidades sociales que optimizan la tarea educativa en el aula con el alumnado y con el resto de personas que forman la comunidad educativa) como en el personal (para aumentar la propia competencia social).
4. Es necesario que en la escuela las habilidades sociales se enseñen directa y sistemáticamente. Hay que buscar un lugar dentro del curriculum escolar, ya que deben formar parte del curriculum formal y es preciso hacer

explícitas las intenciones educativas de éste. Todo esto implica asumirlo y contemplarlo explícitamente y desarrollar acciones concretas respecto a:

- a) Proyecto Educativo Institucional (PEI), donde se debe reflejar el tipo de persona que queremos formar, y por tanto debe quedar constancia de la dimensión interpersonal de la educación del alumnado.
- b) Proyecto Curricular (PCI) donde el área interpersonal debe estar presente en las decisiones que se tomen respecto al qué, cómo y cuándo enseñar.
- c) Organización escolar, delimitando y señalando un tiempo en el horario, planificando recursos y estableciendo espacios.
- d) Programación, lo que implica establecer expectativas de logro y contenidos, planificar las actividades a realizar, delimitar estrategias de evaluación y diseñar actividades y materiales para el alumnado que potencien y favorezcan la habilidades sociales.
- e) El trabajo con las familias, ya que es conveniente establecer sistemas de información, coordinación y trabajo compartido colegio-familia respecto a la conducta interpersonal.

Todo esto lleva a poner de manifiesto la necesidad de incluir programas de enseñanza de las habilidades sociales, como componente principal de la educación emocional, dentro del curriculum educativo en todos los niveles, con un doble objetivo: por una parte, de promoción de la adecuada competencia social y de prevención de posibles desajustes en el alumnado que no posea dificultades, y por otra parte, de intervención con el alumnado que sí presenta alguna carencia o dificultad social.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abarca, M., Marzo, L. y Sala, L. (2002). La educación emocional en la práctica educativa de primaria. *Bordón*, Núm. 54, 505-518.

Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias para la vida. *Revista de Investigación Educativa*. Vol. 21, Núm. 1, 7-43.

Bisquerra Alzina, R. (2005). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Editorial Praxis.

Bisquerra Alzina, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Barcelona: Editorial Síntesis.

Bisquerra Alzina, R. (2013). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer.

Bisquerra Alzina, R. (2014). Orientación, tutoría y educación emocional: potenciar una sinergia. *Revista de la Confederación de Organizaciones de Psicopedagogía y Orientación de España (COPOE)*. Núm. 1, 21-26.

Bisquerra Alzina, R., Pérez Escoda, N. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Revista de la Asociación de Inspectores de Educación de España*. Núm. 16, 1-11.

Castro Santander, A. (2005). Alfabetización emocional: la deuda de enseñar a vivir con los demás. *Revista Iberoamericana de Educación*. Núm. 6, 1-15.

Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2001): *El modelo de inteligencia emocional de Mayer y Salovey (1997): implicaciones educativas para padres y profesores*. Libro de Actas de las III Jornadas de Innovación Pedagógica: la Inteligencia Emocional, una brújula para el siglo XXI. Granada.

Extremera, N. y Fernández- Berrocal, P. (2003) El aprendizaje: nuevas aportaciones. *Revista de Educación*. Núm. 332, 236-241.

Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado. *Revista Iberoamericana de Educación*. Núm. 33, 1-9.

Filella-Guiu, G.; Agulló, M.J.; Pérez-Escoda, N. y Oriol, X. (2014). Resultados de la aplicación de un programa de educación emocional en Educación Primaria. *Estudios sobre Educación*. Núm. 26, 125-147. Recuperado de <http://dadun.unav.edu/bitstream/10171/36786/1/201406%20ESE%2026%20%282014%29-5.pdf>

Gardner, H (2001). *La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. Barcelona: Paidós.

Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

Guill, R. y Mestre, J.M. (2004). Violencia escolar: su relación con las actitudes sociales del alumnado y el clima social en el aula. *Revista Electrónica Iberoamericana de Psicología Social*. Vol. 2, Núm.1, 1-13.

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa. BOE núm. 295, de 10 de diciembre de 2013.

Martín, E., Fernández, I., Andrés, S., Del Barrio, C. y Echeita, G. (2003). La intervención en los centros escolares: mejora de la convivencia y prevención de conflictos. *Infancia y Aprendizaje*, Núm. 26, 79-95.

Merchán, I.M., Bermejo, M.L. y de Dios, J. (2014). Eficacia de un Programa de Educación Emocional en educación Primaria. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, Núm. 1, 91-99. Recuperado de <http://revistas.udc.es/index.php/reipe/article/view/30>.

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. (BOE núm. 52, de 1 de marzo de 2014).

Valdemoros, M^a A. y Goicoechea, M^a A. (2012). *Educación para la convivencia. Propuestas didácticas para la promoción de valores*. Madrid: Editorial Biblioteca Nueva.

Vallés, A. y Vallés, C. (2003). *Psicopedagogía de la Inteligencia Emocional*. Valencia: Promolibro.