

**TRABAJO DE FIN DE GRADO
DE MAGISTERIO EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

MODALIDAD: PROYECTO DE REVISIÓN TEÓRICA

**“LA EDUCACIÓN EMOCIONAL
EN LA ESCUELA”**

**MÓNICA REYES CABRERA
SARA DEL PILAR ZAMORA CRUZ**

**CURSO ACADÉMICO: 2016 / 2017
CONVOCATORIA: JUNIO**

Título: “La educación emocional en la escuela”

Resumen: El documento que se presenta es un Trabajo de Fin de Grado (TFG) de la titulación de Grado en Maestro en Educación Primaria, perteneciente a la Facultad de Educación en la Universidad de La Laguna. Muestra una revisión teórica de la asignatura *La Educación Emocional y para la Creatividad*, tal y como aparece reflejada en el currículum de la Educación Primaria de Canarias. Para ello se dará una visión crítica punto por punto de aquellos aspectos que se han considerado más relevantes. La educación emocional es un tema recurrente hoy en día y la preocupación por este tema se ha visto incrementada a medida que han aumentan los conflictos en las aulas. De este modo, partiendo de los conocimientos previos, uno de los objetivos principales de este proyecto es provocar la reflexión del lector y realizar una propuesta de mejora basada en la experiencia.

Palabras claves: Educación emocional - Escuela - Emociones - Inteligencia emocional - Profesorado - Familia - Sentimiento.

Abstract: The document which is presented is a Final Grade Project (TFG) of degree in Primary Education Teacher, belonging to the Faculty of Education at the University of La Laguna. Presents a theoretical revision based on the subject of Emotional Education and for Creativity, as it is reflected in the curriculum of the Primary Education of the Canary Islands. For this, a critical point-by-point view of those aspects that have been considered most relevant will be given. Emotional education is a recurring theme today and concern about this issue has increased as conflicts in classrooms increase. Thus, based on previous knowledge, one of the main objectives of this project is to provoke the reflection of the reader and make a proposal for improvement based on experience.

Key words: Emotional education- School- Emotions- Emotional intelligence- Teachers - Family - Feeling.

Índice

1. Introducción	4
2. Marco teórico	5
2.1. ¿Cómo funcionan las emociones?	5
2.2. ¿Qué es la inteligencia emocional?	6
3. Educación emocional	7
3.1. Fundamentos de la educación emocional.....	7
3.2. ¿Qué es la educación emocional?.....	9
3.3. ¿Por qué es importante la educación emocional?	10
3.4. Las emociones en la escuela	12
3.5. La práctica en las escuelas	13
4. Reflexión crítica del área “La Educación Emocional y para la Creatividad” en Canarias	15
5. Conclusiones	18
6. Referencias bibliográficas	21

1. Introducción

Este proyecto surge a raíz de nuestra preocupación por la metodología que se emplea en las escuelas a la hora de impartir la educación emocional. En su elaboración se ha tenido en cuenta tanto la documentación existente sobre el tema, así como nuestro punto de vista, el cual se verá reflejado en las conclusiones finales.

El trabajo se encuentra estructurado en diversos apartados, a través de los cuales se desarrollarán las ideas principales. En primer lugar se desarrolla el marco teórico mediante la exposición de las ideas sobre emoción e inteligencia emocional. A continuación, nos centramos en la educación emocional en sí, explicando a su vez su importancia en el ámbito educativo y la relación existente entre estos aspectos. Posteriormente, se plantea una reflexión crítica al currículum actualmente vigente (DECRETO 89/2014, de 1 de agosto, por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias) partiendo de él, se puede ver cómo a través del área se fomenta un sistema de pensamiento enfocado en la toma de decisiones siguiendo el desarrollo psicoevolutivo. Para finalizar, se encontrarán las conclusiones, parte en la que se han puesto de manifiesto nuestras ideas sobre el tema.

2. Marco teórico

2.1. ¿Cómo funcionan las emociones?

Es importante conocer cómo funcionan las emociones para aprender a regularlas de una forma apropiada. Las emociones se activan a través de la consecución de un acontecimiento. Este puede ser de diferentes tipos: externo o interno; actual, pasado o futuro, real o imaginario; consciente o inconsciente. Un acontecimiento interno puede ser un dolor de espalda que anticipa la visita al fisioterapeuta o un pensamiento sobre un viaje que te ilusionaría hacer en el futuro.

Las personas tenemos un mecanismo de valoración automática ante los acontecimientos que llegan a nuestros sentidos. Si el acontecimiento nos afecta de alguna forma esto tendrá una respuesta emocional. Por ejemplo, la muerte de un familiar, la falta de respeto, la pérdida de algo importante, son acontecimientos que nos afectarán y producirán una respuesta emocional.

Los acontecimientos nos pueden afectar de diferentes formas, pero en general se pueden encasillar en dos categorías; el acontecimiento que nos produce una sensación de bienestar, es decir, aquel que nos hará experimentar emociones positivas y por el contrario, aquel que nos hará sentir emociones negativas.

En ningún momento se debería confundir el concepto de positivo con bueno o el de negativo con malo. Cada acontecimiento nos producirá emociones distintas, pero estas son inevitables para adaptarnos al contexto en el que nos encontremos y por lo tanto todas y cada una de ellas son necesarias. El problema radica en cómo se canalizan estas emociones que nos producen sensaciones negativas. No obstante, sí es cierto que las emociones positivas nos aproximan al bienestar y las negativas no.

Una vez se ha producido la respuesta emocional del individuo, se pueden distinguir tres componentes: psico-fisiológico, comportamental y cognitivo. El mecanismo psico-fisiológico consiste en las respuestas físicas que proporciona el organismo ante los diferentes contextos, estas pueden ser: taquicardia, sudoración, temblor, etc. El componente comportamental se pone de manifiesto a través del lenguaje no verbal, este se puede observar en la respuesta facial: sonreír, llorar, poner cara de ira, etc. Por último, encontramos la respuesta cognitiva, la cual implica que el individuo toma conciencia de la emoción que siente y es capaz de otorgarle un nombre. Este elemento coincide con el sentimiento, que es la emoción hecha consciente.

El sentimiento, se puede alargar o acortar y esto dependerá de la participación de la voluntad, la cual es una forma de regulación emocional. Cada uno de los componentes de la emoción puede y debe ser trabajado desde la educación emocional. El componente psicofisiológico puede ser abordado con técnicas de relajación, respiración, control corporal, etc. El mecanismo comportamental también puede ser educado desde la adquisición de habilidades sociales, entrenamiento emocional, etc. Finalmente, la educación de la respuesta cognitiva puede ser trabajada desde reestructuración cognitiva, la cual implica: introspección, regulación emocional, meditación, etc. Por lo tanto, las emociones predisponen a la acción que se llevará a cabo. Si nos sentimos alegres, reiremos; si estamos tristes, tenemos ganas de llorar; si tenemos miedo, tendremos ganas de huir.

2.2. ¿Qué es la inteligencia emocional?

La inteligencia emocional podría ser definida como la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, gestionar los fenómenos afectivos y utilizar estas capacidades para dirigir los propios pensamientos (Bisquerra 2016).

Para poder analizar la inteligencia emocional tenemos que tener en cuenta los diferentes modelos existentes, pues cada uno de ellos tiene sus propias particularidades. En primer lugar encontramos el modelo de Peter Salovey y Jhon Mayer (1990), el cual constituye la base fundamental de la inteligencia emocional. Según el modelo de estos dos autores, la inteligencia emocional es la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, poder diferenciar entre ellos y utilizar estos conocimientos para administrar los propios pensamientos y acciones. La inteligencia emocional hace referencia a un “pensador con un corazón” que aprecia, entiende y maneja las relaciones con los demás.

Salovey y Mayer estructuran la inteligencia emocional como un modelo de cuatro ramas interrelacionadas:

1. **Percepción emocional:** las emociones son descubiertas, identificadas, estimadas y expresadas.
2. **Facilitación emocional del pensamiento:** las emociones son percibidas por el sistema cognitivo como signos que tienen influencia sobre la cognición. Los estados emocionales pasan a jugar un papel importante y son capaces de cambiar la perspectiva del individuo, priorizando el pensamiento y dirigiendo la atención a múltiples puntos de vista.

3. **Comprensión emocional:** conocer y analizar las emociones poniendo en práctica el conocimiento emocional.
4. **Regulación emocional:** consiste en la regulación reflexiva de las emociones, promoviendo así el conocimiento emocional e intelectual.

Por otra parte, el modelo de Goleman aparece en Emotional Intelligence (1995), dando a conocer el constructo de inteligencia emocional, que se basa en:

1. **Conocer las propias emociones:** tener conciencia de las propias emociones, conocer un sentimiento en el momento en el que ocurre.
2. **Manejar las emociones:** habilidad para manejar los propios sentimientos y expresarlos de la forma más adecuada.
3. **Motivarse a sí mismo:** una emoción tiende a impulsar una acción, por ello están íntimamente conectadas. El autocontrol emocional conlleva dominar la impulsividad y a frenarla.
4. **Reconocer las emociones de los demás:** la empatía es la base del altruismo y el fundamento para poder saber lo que el otro siente.
5. **Establecer relaciones:** la habilidad de saber manejar las emociones de los demás.

Posteriormente, fueron apareciendo otros modelos, como el de Bar-On, coeficiente emocional, el de rasgo de Petrides y Furnham y muchos más. La aparición de distintos modelos de inteligencia emocional dio lugar años más tarde a la Educación Emocional, como respuesta ante la demanda de una educación que contemplara las emociones y que enseñara a canalizarlas. Por lo tanto, la educación emocional ha sido una innovación educativa para dar respuesta a necesidades sociales no atendidas anteriormente por las materias académicas ordinarias.

3. Educación emocional

3.1. Fundamentos de la educación emocional

La educación emocional se fundamenta en las contribuciones que han llevado a cabo otras ciencias y las integra en un mecanismo de acción. A continuación, se presentarán algunos de los fundamentos más relevantes. Por ejemplo, en 1983 Howard Gardner propone el modelo de las “inteligencias múltiples”. Este modelo incluye siete tipos de inteligencias, de las cuales destacaremos la interpersonal e intrapersonal, las cuales formaron la base teórica que dio lugar al constructo final que se conoce actualmente como inteligencia emocional. La

inteligencia interpersonal se construye a partir de la capacidad para establecer buenas relaciones con otras personas, mientras que la inteligencia intrapersonal hace referencia a la capacidad para comprender las propias emociones y sentimientos.

El término inteligencia emocional tiene sus orígenes, en la literatura científica, en dos artículos publicados en 1990 por Peter Salovey y John D. Mayer. Estos autores definieron la inteligencia emocional como “la habilidad para controlar los sentimientos y emociones de uno mismo y de otros, discriminar entre ellos y usar esta información para guiar las acciones y el pensamiento de uno”.

En 1995 Daniel Goleman publica su libro *Inteligencia emocional: qué puede importar más que la inteligencia*. En este libro Goleman plantea la inteligencia emocional como “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones.” La publicación de este libro supuso la apertura de la inteligencia emocional al mundo.

La educación emocional surge en un momento de revolución emocional profunda, el cual se inicia a mediados de los años noventa. Surgen los conceptos de conciencia y regulación emocional basados en la inteligencia emocional, los cuales formaran una parte fundamental en las competencias emocionales.

La neurociencia, de la mano de autores como Punset, LeDoux, Mora, Damasio, ha realizado diversas aportaciones que nos han permitido comprender el funcionamiento cerebral de las emociones. De esta forma, por ejemplo, somos conscientes de que las emociones activan respuestas fisiológicas (sudoración, tensión, taquicardia, etc.) que una vez se producen son difíciles de controlar. Un claro ejemplo lo podemos ver a través de la serotonina (hormona reguladora de los estados de ánimo positivos y negativos) una disminución de su nivel puede provocar estados depresivos. La amígdala juega un papel sumamente importante en la activación de las emociones, en el lóbulo prefrontal se regulan las emociones y estas afectan al sistema inmunitario. Las emociones negativas debilitan las defensas del sistema inmunitario, por el contrario, las emociones positivas lo refuerzan, demostrándose así que existe una estrecha relación entre emociones y salud.

Por lo tanto, las emociones tienen que ver con el bienestar del individuo. Diversas investigaciones sobre el bienestar subjetivo han afirmado que los seres humanos, en el fondo, buscan y persiguen el bienestar y la felicidad, muchas veces en el sentido social. Esta es una de las trascendentales causas de bienestar emocional y social. La prosocialidad hace referencia a aquellos comportamientos que favorecen a los demás (sentido social) sin tener en cuenta la búsqueda de galardones. Los comportamientos prosociales acrecientan la

posibilidad de una reciprocidad entre individuos. El individuo experimenta una sensación de profunda alegría o felicidad cuando ha conseguido un logro tras mucho tiempo, a esto se refiere al concepto de *fluir* (*flow*). Este concepto fue introducido por Csikszentmihalyi (1997), profesor de psicología de la Universidad de Claremont.

La educación emocional tiene aportaciones de la psicología positiva, movimiento que nace a principios del siglo XXI a través de Seligman y Csikszentmihalyi. Asimismo la educación emocional y la psicología positiva comparten aspectos básicos como el bienestar emocional y la felicidad.

3.2. ¿Qué es la educación emocional?

La educación emocional es un concepto difícil de definir, por ello deberemos utilizar un marco amplio para su conceptualización. Teniendo esto presente, definiremos la educación emocional a través de los siguientes términos: proceso educativo, continuo y permanente que pretende fomentar el desarrollo emocional como capacidad indispensable para el desarrollo cognitivo, constituyendo ambos compendios el desarrollo de la personalidad integral del individuo.

Que la educación emocional sea un proceso educativo continuo y permanente representa que debe estar presente durante toda la vida. Es decir, nunca dejamos de aprender y no es un proceso que se debe encasillar solamente en la escolarización obligatoria. La educación emocional tiene una orientación del ciclo vital. A lo largo de toda la vida se pueden surgir contextos que afectan al estado emocional y que requieren una correcta asimilación y canalización.

La educación emocional contribuye a la prevención primaria inespecífica, es decir, se trata de facultar a todas las personas para que adopten comportamientos que tengan presente los principios de prevención y desarrollo humano. En este caso la prevención está contemplada desde el punto de vista de prevenir posibles perturbaciones emocionales. Las personas tenemos pensamientos autodestructivos y en muchas ocasiones comportamientos inapropiados en diferentes contextos, debidos a la carencia de control emocional, esto puede derivar en conductas como, violencia, consumo de drogas, anorexia, ansiedad, estrés depresión, etc. Por ello, la educación emocional propone contribuir a la prevención de estos posibles efectos adversos. También se propone el desarrollo personal y social, es decir el desarrollo de la personalidad integral del individuo. Por extensión esto implica el desarrollo de la inteligencia emocional y su aplicación a las diferentes situaciones que se puedan

plantear durante la vida. En conclusión esto implicaría promover actitudes positivas ante la vida, habilidades sociales, empatía, comprensión, etc., como elementos integrantes del desarrollo del bienestar personal y social.

La educación emocional pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales, asimismo se puede corresponder la inteligencia académica con el rendimiento académico. La inteligencia es una aptitud innata del individuo; mientras que el rendimiento es lo que consigue con esfuerzo; la competencia indica en qué medida el rendimiento se ajusta a unas pautas establecidas. De forma semejante se puede razonar que la inteligencia emocional es una capacidad (que incluye aptitud y habilidad); el rendimiento emocional representaría el aprendizaje. Se consigue la competencia emocional cuando se ha conseguido un cierto nivel de rendimiento emocional.

La competencia emocional varía en función de las experiencias vitales de cada individuo. La conjetura que proyectamos consiste en dar importancia a la competencia emocional a través de métodos educativos. A lo largo de este trabajo se intentarán dar pautas a seguir que permitan comprender mejor el concepto de educación emocional, teniendo en cuenta sus objetivos, fundamentos, necesidad, justificación, etc.

La educación emocional implica transitar de la educación afectiva a la educación del afecto. Se trata de educar el afecto, es decir, de enseñar conocimientos teóricos y prácticos sobre las emociones. Pero para esto necesitamos a profesores formados, es por ello, que el primer destinatario de la educación emocional debe ser el profesorado. Las competencias emocionales deben ser adquiridas por el profesorado, para poder hacer ejercicio de su profesión, ya que las emociones forman parte del día a día en el seno educativo, por otra parte también sirven para poder contribuir al desarrollo de las competencias emocionales del alumnado. No sería posible poner en práctica programas efectivos de educación emocional sin un profesorado emocionalmente competente.

3.3. ¿Por qué es importante la educación emocional?

La educación emocional surge con la intención de dar respuesta a las necesidades sociales desatendidas en las áreas escolares. Su finalidad, como se ha citado anteriormente, reside en el desarrollo de la personalidad integral del alumno. En este sentido, además de contribuir al desarrollo de las capacidades emocionales, se propone construir un clima emocional óptico no solo en el aula, sino en el centro con el objetivo de favorecer el aprendizaje y el bienestar. El clima emocional existente en el aula y en el centro es fruto de

las emociones de los individuos que lo habitan, repercutiendo de esta manera en el proceso de aprendizaje y, por consiguiente, en el rendimiento académico. Por lo tanto, el papel del docente influye considerablemente en la construcción del clima emocional, siendo éste el primer destinatario de la educación emocional.

Desde los inicios la educación se ha focalizado en conocer el mundo exterior, restándole importancia a conocernos interiormente a nosotros mismos. Dedicar tiempo a conocernos a nosotros mismos potencia nuestra autonomía, autoestima, criterios morales, etc., términos necesarios para nuestro desarrollo personal y social. Por ello, la educación emocional da importancia y pie a conocerse a uno mismo ya que, en nuestro día a día, estamos expuestos a estímulos que nos causan tensión emocional y por ello es necesario estar capacitados para que no generemos problemas emocionales.

No obstante, es importante que durante todo el proceso educativo a través del cual se pretende educar emocionalmente al alumnado, el docente esté capacitado para contener y canalizar las emociones de sus alumnos. En este sentido, la educación emocional no puede desarrollarse sin un profesor que ejerza de guía en el aula. Un alto porcentaje de docentes cree que su función consiste meramente en impartir su asignatura. Sin embargo, los mejores profesores se conciben como aquellos que no se limitan a impartir una asignatura, sino que van más allá en el desarrollo humano.

Conviene destacar la gran influencia que el profesorado llega a ejercer sobre el alumnado considerando a éste como un modelo de comportamiento referente. Uno de los aspectos fundamentales para que la educación emocional se desarrolle con éxito es la relación entre el alumnado y el profesorado derivando de éste la obtención de buenos resultados. Por el contrario, las malas relaciones entre alumnado y profesor generan efectos negativos, tales como la aparición de conflictos, un pésimo rendimiento académico, desacuerdos continuos y negativismo. De ello se deriva la necesidad de favorecer buenas relaciones entre el alumnado y el profesorado. El profesorado con altas competencias emocionales se encontrará en condiciones favorables para crear y mantener buenas relaciones con su alumnado, obteniendo con ello buenos resultados educativos.

Asimismo, para incrementar las posibilidades de obtener resultados positivos en educación emocional conviene la existencia de buenas relaciones del profesorado en la Comunidad Educativa. Es conveniente destacar que los buenos resultados de la educación emocional dependerán de la existencia o ausencia del trabajo en equipo entre los docentes. En definitiva, cuando en una reunión, en sus relaciones, gestiones o en el manejo de conflictos el

profesorado aplica las competencias emocionales es realmente cuando el centro educativo se encuentra capacitado para una puesta en práctica eficiente de la educación emocional.

También, las familias son un elemento clave durante todo el progreso educativo. La existencia de buenas relaciones entre el profesorado y las familias son necesarias para el éxito de la educación emocional. El profesorado debe usar las competencias emocionales en las relaciones con las familias para lograr su implicación en el desarrollo educativo.

Es necesario destacar que el inicio de la educación emocional en el niño comienza en la familia. Durante los primeros meses de vida y durante los primeros años, los niños experimentan las primeras emociones y comienzan el aprendizaje de las competencias emocionales. La observación y las experiencias relacionadas con la forma en que sus padres y las personas que lo rodean gestionan sus emociones formarán parte de sus primeras lecciones de educación emocional.

Por lo tanto, los estilos afectivos de los padres van a influir considerablemente en el niño determinando el tipo de interacción que se genere entre ellos, así como las interacciones con el resto de personas. Por ejemplo, un niño que crezca en un entorno tranquilo donde se le proporcione seguridad y amor, a medida que se vaya desarrollando irá adoptando patrones de comportamiento muy diferentes del niño que se críe en un clima emocional caracterizado por enfados reiterados, ansiedad, estrés o inseguridad. En este sentido, la educación emocional que el niño reciba dependerá de los vínculos afectivos que se forjen en el hogar desde sus primeros momentos de vida, dejando en éste una huella emocional.

3.4. Las emociones en la escuela

En el año 2014 se establece en el currículum actualmente vigente (DECRETO 89/2014, de 1 de agosto, por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias) una asignatura denominada *Educación Emocional y para la Creatividad* en los cursos de 1º a 4º de primaria, una materia obligatoria y evaluable. Esta asignatura surge para dar respuesta a las necesidades escolares, pues la educación tradicionalmente ha centrado su atención en el plano intelectual, ignorando así el plano emocional.

Las emociones juegan un papel importante en la etapa escolar, diversas investigaciones han demostrado que un alumnado feliz es un alumnado que obtendrá mejores resultados en el ámbito académico. Asimismo existe una estrecha relación entre la motivación y el éxito escolar. Tradicionalmente ha existido una separación entre los aspectos cognitivos y

los afectivo-motivacionales, pero en la actualidad existe un creciente interés en estudiar ambos tipos de componentes de forma integrada. Por lo tanto, se puede afirmar que el aprendizaje está compuesto de un proceso cognitivo y motivacional a la vez.

En este sentido, si un alumno ha sufrido un acontecimiento que le ha producido emociones negativas antes de su llegada al aula o en la propia aula, esto lo predispondrá a tener una actitud negativa en el transcurso de la clase. De la misma manera, si un profesor muestra una actitud negativa a la hora de impartir clase, entendiéndose esta como; estrés, frustración, desmotivación, etc., esto producirá un ambiente hostil en el aula y estas emociones serán transmitidas a los alumnos provocando un clima negativo.

Asimismo, al vivir en sociedad, las personas estamos en continuo contacto los unos con los otros empleando para ello la comunicación y los sentimientos. No obstante, la gestión de estos sentimientos generará el tipo de habilidades sociales que poseamos en nuestro futuro. Por ejemplo, los individuos que no sepan gestionar con eficacia sus emociones, podrán mostrar actitudes agresivas, sentir frustración e incluso inseguridad en sí mismo. Poder identificar lo que sentimos y, posteriormente, gestionar ese sentimiento favorece nuestra autoconfianza, aumentando a su vez nuestro conocimiento personal. Además, conocerse a nosotros mismos influye considerablemente en nuestro grado de motivación para fijarnos nuevas metas y objetivos en nuestra vida. Es por ello por lo que es necesario para el desarrollo del alumnado aprender a gestionar sus emociones y prepararlos para la vida en sociedad.

3.5. La práctica en las escuelas

La práctica de la educación emocional en las escuelas abarca diversas actividades enfocadas al desarrollo de las distintas competencias emocionales. Esta práctica debe ser activa, participativa, dinámica y experiencial. En la mayoría de casos, las actividades propuestas siguen siempre las mismas fases: explicar lo que se va a llevar a cabo, incluyendo los objetivos que se quieren conseguir y las habilidades a desarrollar; mostrar, es decir, el maestro ejerce de modelo o señala modelos para seguir al modelado de comportamiento. En este caso, es importante enseñar modelos y ejemplos de comportamiento apropiados y no apropiados; hacer, es decir, el estudiante es el que actúa, practicar entre el alumnado por pequeños grupos, tríos, gran grupo o en parejas. También, el maestro debe reforzar continuamente los comportamientos apropiados que se vayan reflejando; controlar el progreso durante la práctica desarrollando la capacidad de autoevaluación proveniente del alumnado. Para poder realizar bien la autoevaluación el alumnado debe tener claro cuándo se hace bien y

cuándo no para poder evaluarse a sí mismo y a otras personas y por último, generalizar, es decir, trasladar la competencia fuera del aula con la ayuda de terceras personas.

Las fases anteriores favorecen el desarrollo de las competencias emocionales. No obstante, en el proceso educativo interfieren diversos aspectos que debemos tener en cuenta para aumentar las probabilidades de éxito. En este sentido, con el objetivo de cumplir una serie de requisitos para que la educación emocional sea eficaz surge el acrónimo SAFE: Secuencial, Activo, Focalizado, Explícito.

- Secuencial: educación secuenciada a lo largo de los distintos cursos para que sea efectiva.
- Activa: empleo de técnicas y estrategias de aprendizaje activo.
- Focalizado: proceso orientado en el desarrollo de las competencias emocionales que se buscan conseguir.
- Explícito: concretar los objetivos específicos relacionados con las competencias básicas que se quieren desarrollar.

Asimismo, a continuación se muestran diversas recomendaciones como resultado a una ampliación del SAFE (Bisquerra, Pérez-González y García, 2015). En primer lugar, el programa debe estar fundamentado en un marco teórico sólido y en las diversas investigaciones científicas reflejando las competencias socioemocionales que se pretenden desarrollar. En segundo lugar, los objetivos del programa deben ser explícitos en términos evaluables. En tercer lugar, debe existir la coordinación de la comunidad educativa para crear posteriormente una comunidad de aprendizaje. En cuarto lugar, apoyo de la comunidad educativa en todo el proceso educativo, especialmente de la dirección del centro. En quinto lugar, las técnicas deben ser activas y variadas tales como el aprendizaje cooperativo, *role playing*, *mindfulness*...etc, tratando de atender a los distintos estilos de aprendizaje de los alumnos. En sexto lugar, la educación emocional debe estar secuenciada a lo largo de varios años, programada de forma coordinada e integrada y unificada con las distintas actividades educativas. En séptimo lugar, la práctica debe tener una duración mínima de diez horas por curso con diversas actividades prácticas que favorezcan el proceso educativo. En octavo lugar, orientar la práctica de las competencias emocionales en cualquier situación de la vida o contextos y problemas del día a día. En noveno lugar, el personal docente debe estar cualificado a través de planes de formación o asesoramiento. Y, por último, la práctica debe evaluarse antes, durante y después de su aplicación haciendo uso de instrumentos de evaluación fiables para evaluar los resultados de la práctica.

En este sentido, se puede concretar que la educación emocional trata, por una parte, de desarrollar las competencias emocionales y, por otra, construir climas emocionales que favorezcan el proceso educativo.

El clima emocional del centro escolar se ve condicionado por diversos factores tales como: el comportamiento del alumnado, las relaciones existentes, la estructura y la organización, la cultura, el comportamiento de los docentes, etc. El clima emocional es de suma importancia por diversas razones. Una de ellas es que las relaciones entre el profesorado, alumnado y familias se ve influenciado por éste así como también el rendimiento académico y el bienestar. Por lo tanto, para contribuir en la construcción de un clima emocional positivo es necesario que el alumnado se sienta seguro en el centro escolar, que se les propongan retos que puedan alcanzar atendiendo de esta manera a una atención individualizada, el apoyo constante del profesorado como pilar fundamental en este proceso así como también el compromiso del alumnado. No obstante, también es conveniente evaluar, con vista a mejorar, el clima emocional del centro escolar.

En cuanto a la metodología que se debe aplicar para que la práctica de la educación emocional sea eficiente, ésta se resume en que debe ser plenamente práctica, experiencial y activa a través de la utilización de dinámicas de grupos, relajación, juegos, autorreflexión, etc. Asimismo, se deben tratar experiencias o situaciones de terceras personas. Por lo tanto, hasta que no se consiga un clima de mutua confianza, no es conveniente que el alumnado se sienta obligado a relatar sus experiencias personales con carga emocional. Es decir, el alumnado en todo momento debe sentirse cómodo y libre para elegir si exponer o no sus experiencias.

Por consiguiente, como bien se mencionó anteriormente, la evaluación debe estar presente en el proceso educativo. Para realizar una evaluación eficaz es conveniente que se realice basándose en los comportamientos provenientes del alumnado en su día a día y que se creen unos patrones de comportamiento correcto. Un ejemplo de ello puede ser el empleo de un portafolio, la evaluación entre iguales, la observación del comportamiento...etc.

4. Reflexión crítica del área “La Educación Emocional y para la Creatividad” en Canarias

La educación debería ser entendida como una educación para la vida enfocada en una evaluación del desarrollo integral de la persona. Sería ideal que tuviese como objetivo dar respuestas a las necesidades sociales no atendidas lo suficiente en las diversas áreas académicas. En este sentido, es importante dedicar tiempo, formación e implicación en la

prevención de estrés, ansiedad, violencia, etc. y parece ser que la única forma de conseguirlo es potenciando el desarrollo de la personalidad integral del alumnado. De este modo, con la finalidad de promover el aprendizaje emocional y de la creatividad incluyendo estos aspectos en el currículo y con el compromiso educativo por una educación integral del individuo, nace el área de Educación Emocional.

Teniendo en cuenta lo anteriormente citado, consideramos que el currículum actualmente vigente (DECRETO 89/2014, de 1 de agosto, por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias) debe orientarse en las necesidades sociales “ser y estar”, es decir, como bien afirma Bisquerra (2016) “*ser felices siendo personas y estando con otras personas (convivir)*”. Si profundizamos un poco, podemos percatarnos de que la mayoría de las personas necesitan y buscan el bienestar en su vida. Sin embargo, teniendo en cuenta el enfoque actual del sistema educativo, éste se refleja en el desarrollo material, es decir, un bienestar económico y tecnológico. Claramente, este bienestar es importante pero también nos encontramos en la realidad ante muchas personas que teniendo un elevado potencial económico y tecnológico no alcanzan la felicidad por lo que consideramos que el bienestar material no garantiza la felicidad. En este sentido, la educación debe estar enfocada en la construcción del bienestar, no solo material o físico, sino también del bienestar emocional.

En cierta forma, las emociones hacen posible el bienestar emocional, por consiguiente, la felicidad. Sin embargo, el concepto de felicidad es subjetivo, ya que como bien dijo el filósofo Aristóteles “*La felicidad depende de nosotros mismos*”. Los acontecimientos que nos ocurren a lo largo de nuestra vida nos pueden afectar de diversas formas, pero en general se pueden resumir en dos variantes: si el acontecimiento me causa bienestar, generará en mi emociones positivas; pero si por el contrario el acontecimiento me causa malestar, éste generará en mi emociones negativas. Sin embargo, no debemos confundir positivo con bueno y negativo con malo ya que se podría decir que todas las emociones son necesarias para la vida. No obstante, podemos afirmar que unas emociones nos aproximan al bienestar y otras no. Por ejemplo, el individuo que goza de bienestar emocional, es menos propenso a implicarse en comportamientos de agresión y violencia.

En este sentido, un alumno con una capacidad estándar puede aprender a sumar en un trimestre. No obstante, para aprender a controlar la ira en una situación de conflicto se requiere tiempo de entrenamiento, pudiendo durar este años. Por lo tanto, adquirir las competencias emocionales nos puede llevar más tiempo y es por ello que el proceso del desarrollo de estas competencias puede durar toda la vida. De esta forma, para impartir la

educación emocional se requiere de un enfoque secuencial a lo largo de todos los cursos. Es decir, en cada curso debe haber unos conceptos o conocimientos y unas habilidades para desarrollar propias de cada edad. Esto da respuesta al porqué se debe tratar de manera transversal y global en el que se implique el profesorado, las distintas áreas y los diversos cursos. Es decir, es necesario que exista una integración posibilitando, de esta forma, que las situaciones de aprendizaje o las unidades didácticas sean diseñadas desde la transversalidad, interdisciplinariedad y globalidad. Por tanto, esta asignatura tendrá más sentido si se contempla desde su relación e integración con las diversas áreas de etapa.

En definitiva, desde el área “La Educación Emocional y para la Creatividad”, integrada en el currículum actualmente vigente (DECRETO 89/2014, de 1 de agosto, por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias), los niños y las niñas aprenden a reconocer, regular y desarrollar su mundo emocional y creativo de manera afectiva y efectiva para procurar un sistema de pensamiento que le ayude a tomar decisiones adecuadas según su desarrollo psicoevolutivo.

5. Conclusiones

A lo largo de la presente revisión bibliográfica hemos logrado dar una visión global de la educación emocional en las escuelas. Hemos observado la importancia de la educación emocional desde tempranas edades, por lo tanto, concluimos que desde la etapa infantil se debería prestar atención a las emociones de los niños. La existencia de un conflicto podría ser la mejor baza para entablar una reflexión en el aula, no se trata de regañar al alumno, sino de hacerlo recapacitar sobre su conducta. Con esta simple acción crearemos conciencia en los alumnos de que las palabras o actos que cometemos pueden hacer daño a las demás personas. Esta dinámica debería ser implantada, como ya se ha citado anteriormente, desde la etapa infantil y continuarla durante todo el sistema educativo, con el fin de conseguir la reflexión y el diálogo.

Asimismo, no podemos omitir el relevante papel que juegan las familias en la educación emocional del alumnado. La educación emocional debería comenzar desde que el feto se encuentra en el vientre materno y la madre es consciente de que está embarazada. Durante el embarazo la madre experimenta muchos cambios emocionales provocados por las hormonas y estos pueden afectar al feto.

Hoy en día existen muchas terapias que preparan a las futuras madres para el parto, pero no existe formación psicológica para los futuros padres, quienes inexpertamente se enfrentarán a un mundo desconocido de emociones.

Existen diversas investigaciones que aportan datos sobre el estrés que puede producir la madre sobre el feto. A raíz de los resultados de estas investigaciones se ha podido refutar la importante necesidad de programas de educación emocional que se dirijan a los futuros padres y madres. Estos programas pueden contribuir a la disminución del estrés de la futura madre, a través del aprendizaje y la puesta en práctica de diversas técnicas que contribuyan a la relajación y respiración.

También es muy importante la relación que exista entre los futuros padres, pues un padre analfabeto emocionalmente puede producir estrés e infelicidad en la futura madre. Por lo tanto, el papel de la pareja en su conjunto es crucial y si se mejora el estado emocional de las mujeres embarazadas, se mejorará la salud emocional de las sociedades futuras.

Continuando con la importancia de la educación en el seno familiar, citaremos la teoría del apego de John Bowlby y Mary Anisworth, la cual explica que el niño que establece un apego seguro con sus cuidadores desarrollará competencias emocionales que le servirán para el futuro. Por lo tanto, es importante que los padres y madres creen un clima emocional

familiar que favorezca el establecimiento de un apego seguro. No debemos olvidar que los niños imitan y captan lo que ven a su alrededor y si sus principales figuras no representan un correcto estilo afectivo esto afectará al niño de forma negativa, reproduciendo patrones de ansiedad, ira, inseguridad y enfados constantes.

Nosotras proponemos una apertura de las escuelas a las familias, pues no concebimos la educación emocional como algo perteneciente únicamente a la institución escolar. Para ello deberían ofrecerse talleres de formación emocional, en los que participe la familia y el alumnado e incluso el profesorado. Esto produciría un ambiente distendido entre escuela y familia y un acercamiento y conocimiento de las diferentes posturas, optando finalmente por un camino común derivado del aprendizaje emocional.

Tampoco podemos obviar la importancia que tiene tener un profesorado formado en el ámbito emocional. Los profesores analfabetos emocionales transmiten sus emociones al alumnado y esto provoca que ellos como esponjas capten esas emociones y las reproduzcan. Por ejemplo, un profesor frustrado, desmotivado y sin ganas de trabajar transmitirá a los alumnos estas emociones, ya sea verbalmente o a través del lenguaje no verbal. Los alumnos al captar estas emociones de su figura de referencia las absorben y las reproducen, produciéndose un ambiente en el aula de hostilidad. Por lo tanto, de este tipo de casos y de muchos otros nace la necesidad de formar al profesorado, para sí mismo, para sus alumnos y para poder enfrentarse a las lidias que se le presenten día a día en el aula. Esta formación del profesorado debería empezar desde su niñez, es decir, desde infantil y desde el seno materno, tal y como explicamos anteriormente. También nos resulta preocupante la formación de estos futuros profesores en su etapa de formación universitaria, pues el Grado en Maestro en Educación Primaria ofrece tres asignaturas relacionadas con la psicología, siendo una de estas optativa. Formación escasa para unos profesores que tendrán en su mano el futuro de un país, unos profesores que formarán personas y que tienen la responsabilidad de hacerlo con la mayor de las diligencias. En este sentido, proponemos ampliar las asignaturas de psicología en el citado grado y profundizar en un tema tan importante como son las emociones, pues de no ser así estaremos formando profesores emocionalmente incompetentes y carentes de herramientas.

En el caso de profesores que ya han pasado por la etapa de alumnado y que hoy en día ejercen como tal, proponemos la implantación de cursos por parte de la Consejería que promuevan la alfabetización emocional y que los doten de herramientas para que puedan ejercer una adecuada educación emocional en las aulas.

Asimismo, existen programas como el programa TREVA de Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas en el Aula, diseñado y evaluado por López González (2003 - 2006). El programa TREVA consiste en reunir a profesores y alumnos en el aprendizaje y uso de la relajación como recurso pedagógico y de confrontación del estrés de docentes y alumnos. Este programa podría ser una herramienta de gran utilidad para trabajar de forma conjunta entre profesores y alumnos, estableciéndose así una vía de comunicación en el aula y reduciéndose el estrés derivado del entorno.

Una idea sobre la que queremos profundizar es la de transversalidad, pues quizás para nosotras, este término no tenga el mismo significado que se ha venido dando hasta ahora. Tras haber investigado, habernos informado y en base a nuestra propia experiencia como docentes en prácticas, proponemos otra idea de transversalidad. Esta idea tiene su fundamentación en la desaparición de la asignatura *Educación Emocional y para la Creatividad* del currículum actualmente vigente (DECRETO 89/2014, de 1 de agosto, por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias) como tal, pues bajo nuestro punto de vista, la educación emocional debería ser trabajada en todas y cada una de las asignaturas y no en un horario establecido.

Trabajar la educación emocional supone trabajar con las emociones de los individuos y las emociones y los conflictos no surgen en un horario predeterminado, pues estas son incontrolables y en muchas ocasiones están dominadas por la impulsividad. Por lo tanto, la educación emocional se puede dar en cualquier contexto y en cualquier momento.

En conclusión, consideramos que debería existir educación emocional y creatividad en todas y cada una de las asignaturas del periodo académico y su evaluación no debería ser igualitaria para todos y cada uno de los alumnos. El profesorado debe ser consciente de cómo influye el entorno en el alumnado y en cuanto al entorno, no nos referimos solamente a la escuela, sino también a la familia. Es por ello que debería ser valorado el progreso y no tanto la meta, pues cada alumno partirá de puntos distintos y en este espacio se deben saber medir los logros personales del alumnado.

6. Referencias bibliográficas

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

Bisquerra, R (2016). *10 ideas clave. Educación emocional*. Barcelona: Editorial GRAÓ, de IRIF, S.L.

Caro, M.T., Valverde, M.T., González,M. (2015). *Guía de Trabajos de Fin de Grado en Educación*. Madrid: Ediciones Pirámide.

Eva Bursset, Nunna Online “La importancia de las emociones en el desarrollo personal”. Recopilado el día 29 de mayo de 2017 del siguiente enlace web: <https://www.nunnaonline.com/la-importancia-de-las-emociones-en-el-desarrollo-personal/>

Garner, H.(1983). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica, S.A.

Gobierno de Canarias, *DECRETO 89/2014, de 1 de agosto, por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias*. Recopilado el día 6 de febrero de 2017.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Editorial Kairós, S.A.

José Arnay. “La educación emocional debería trabajarse desde la infancia”. Recopilado el día 22 de mayo de 2017 de la siguiente página web:

<http://www.periodismoull.es/jose-arnay-la-educacion-emocional-deberia-trabajarse-desde-la-infancia/>

Luis López González. “El Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula): aplicaciones, eficacia y acciones formativas”. Recopilado el 22 de mayo de 2017 en el siguiente enlace web:

[http://www.programatreva.com/resources/Programa+TREVA+\\$28fase+piloto\\$29.pdf](http://www.programatreva.com/resources/Programa+TREVA+$28fase+piloto$29.pdf)

Mestre, J., Fernández, P. (2009). *Manual de inteligencia emocional*. Madrid: Ediciones Pirámide.

Muñoz, J. (2014). *Sabiduría emocional y social. Protocolo de Intervención Social mediante la Inteligencia Emocional (PISIEM)*. España: Bosch editor.

Rafael Bisquerra. Recopilado el día 27 de mayo de 2017 en la siguiente página web:
<http://www.rafaelbisquerra.com/es>

Ramón González Cabanach, Antonio Valle Arias, José Carlos Núñez Pérez y Julio Antonio González-Pienda, Universidad de La Coruña, Universidad de Oviedo. “*UNA APROXIMACIÓN TEÓRICA AL CONCEPTO DE METAS ACADÉMICAS Y SU RELACIÓN CON LA MOTIVACIÓN ESCOLAR*”. Recopilado el día 25 de mayo de 2017 del siguiente enlace web:

<http://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/10651/29565/1/Psicothema.1996.8.1.45-61.pdf>