

# EDUCACIÓN emocional

**RAFAEL BISQUERRA ALZINA**

Universidad de Barcelona

Director del Master en Educación Emocional

[rbisquerra@ub.edu](mailto:rbisquerra@ub.edu)

La educación emocional es una respuesta educativa a las necesidades sociales que no están suficientemente atendidas en las áreas académicas ordinarias. Entre estas necesidades sociales están la ansiedad, estrés, depresión, violencia, consumo de drogas, comportamientos de riesgo, etc. En todas estas situaciones las emociones juegan un papel muy importante. Por ejemplo, ¿por qué consume drogas la gente? Si bien lo analizamos, probablemente lleguemos a la conclusión de que la gente consume drogas para cambiar sus estados emocionales. El reto que se plantea es ¿cómo regular las emociones sin necesidad de consumir drogas?, ¿es esto posible?, ¿cómo?

La regulación emocional es posible a través de formación y entrenamiento. En definitiva, a través de la educación emocional. Que sea posible y que haya propuestas de cómo hacerlo no significa que sea fácil. Se sabe que las competencias emocionales son las más difíciles de adquirir. Un estudiante de secundaria en un trimestre puede aprender a resolver problemas matemáticos de cierta complejidad, como por ejemplo resolver ecuaciones de segundo grado. Pero en un trimestre no es capaz de adquirir la competencia de la regulación de la ira en situación de conflicto. Y, sin embargo, es probable que en la vida real esto último le sea más necesario que lo primero. Es necesario tomar conciencia de la importancia de la educación emocional y estar dispuestos a invertir esfuerzos y tiempo en ello. Solamente a partir de una convicción del profesorado y de las familias se puede poner en práctica una educación emocional efectiva.

Los primeros destinatarios de la educación emocional son el profesorado y las familias. Cuando éstos han adquirido competencias emocionales apropiadas están en mejores condiciones para relacionarse con sus alumnos e hijos y contribuir al desarrollo de las competencias emocionales en ellos.

Las aplicaciones de la educación emocional se pueden dejar sentir en múltiples situaciones: convivencia, comunicación efectiva y afectiva, resolución de conflictos, toma de decisiones, prevención inespecífica (consumo de drogas, sida, violencia, anorexia, intentos de suicidio, etc.), etc. En último término se trata de desarrollar la autoestima, con expectativas realistas sobre sí mismo, así como la capacidad para adoptar una actitud positiva ante la vida. Todo ello de cara a posibilitar un mayor bienestar subjetivo, que redundará en un mayor bienestar social.

Entre las necesidades sociales que no quedan suficientemente atendidas en el curriculum académico están la gestión de la ansiedad, estrés, depresión, violencia, consumo de drogas, comportamientos de riesgo, etc.



### LOS CONTENIDOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Los contenidos de la educación emocional pueden variar según los destinatarios (nivel educativo, conocimientos previos, madurez personal, etc.). Hay que distinguir entre un programa de formación del profesorado y un programa dirigido al alumnado. En general, los contenidos hacen referencia a los siguientes temas.

En primer lugar, se trata de saber qué son las emociones y cómo afectan a nuestro comportamiento y a nuestra salud. Para ser efectivos, es importante conocer las características (causas, predisposición a la acción, estrategias de regulación, competencias de afrontamiento, etc.) de las emociones principales: miedo, ira, ansiedad, tristeza, vergüenza, aversión, alegría, amor, humor, felicidad, etc.

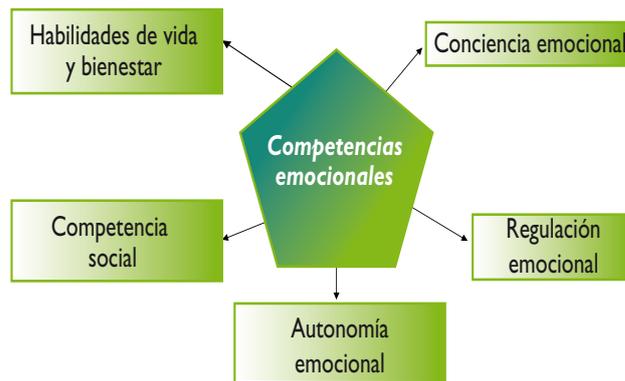
La naturaleza de la *inteligencia emocional* es un aspecto importante, con múltiples aplicaciones para la práctica. La inteligencia emocional es uno de los fundamentos y uno de los objetivos de la educación emocional: formar personas emocionalmente inteligentes. Otros aspectos a contemplar son las inteligencias múltiples y el concepto de bienestar. La figura 1 ilustra alguno de los contenidos de la educación emocional.

Figura 1. *Contenidos de la educación emocional*



El desarrollo de las competencias emocionales constituye el contenido básico de la educación emocional. Dentro de estas competencias están la conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencias sociales y las habilidades de vida para el bienestar. La figura 2 ilustra estas competencias. Dentro de ellas se incluyen aspectos más específicos como la tolerancia a la frustración, regulación de la impulsividad, regulación de la ira para la prevención de la violencia, etc.

Figura 2. *Competencias emocionales*



La *conciencia emocional* consiste en conocer las propias emociones y las emociones de los demás. Esto se consigue a través de la autoobservación y de la observación del comportamiento de las personas que nos rodean. Esto supone la comprensión de la diferencia entre pensamientos, acciones y emociones; la comprensión de las causas y consecuencias de las emociones; evaluar la intensidad de las emociones; reconocer y utilizar el lenguaje de las emociones, tanto en comunicación verbal como no verbal.

La *regulación de las emociones* probablemente sea el elemento esencial de la educación emocional. Conviene no confundir la regulación (y otros términos afines: control, manejo de las emociones) con la represión. La tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, las habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo (inducción al consumo de drogas, violencia, etc.), el desarrollo de la empatía, etc., son aspectos de la regulación. Algunas técnicas que contribuyen al desarrollo de la regulación emocional son: introspección, relajación, meditación, respiración, diálogo interno, control del estrés, autoafirmaciones positivas, asertividad, etc.

El desarrollo de competencias emocionales exige una práctica continuada. La automatización de respuestas emocionales apropiadas en las diversas circunstancias de la vida requiere un largo entrenamiento. Por esto, proponemos la creación de gimnasios emocionales donde la gimnasia emocional sea una actividad tan habitual como la actividad física.

Tener buenas competencias emocionales, y en concreto una inteligencia emocional desarrollada, no garantiza que sean utilizadas para hacer el bien y no el mal. Hay que prevenir que las competencias emocionales sean utilizadas para propósitos explotadores o deshonestos. Por esto es muy importante que los programas de educación emocional vayan siempre acompañados de unos *principios éticos*. La educación emocional y la *educación moral* tienen que confluir. La dimensión ética y moral debe estar presente en el desarrollo de competencias emocionales.



### COMPORTAMIENTO IMPULSIVO

El educador (o algún miembro de la familia) explica lo que significa *comportamiento impulsivo*: actuar de forma repentina, irreflexiva, sin pensar en las consecuencias que se puedan derivar de este tipo de comportamiento.

Cuando nos referimos al educador, se debe entender profesor o profesora, madre, padre, o incluso otros familiares (abuelos, padrinos, tíos, etc.). Naturalmente la dinámica variará si la actividad se realiza por parte de un familiar, y por lo tanto en una relación individualizada, o si se realiza por parte de un profesor con el grupo clase.

El educador pide al alumnado que aporte ejemplos de comportamiento impulsivo (insultar, gritar, pegar, robar, destrozar, etc.).

Se formulan al chico una serie de preguntas para que sea él, a partir de su razonamiento y toma de conciencia, quien dé respuesta. Ejemplos de preguntas son: ¿a qué se debe que ciertas personas en determinados momentos adopten un comportamiento impulsivo?, ¿se producen con frecuencia comportamientos impulsivos?, ¿has tenido alguna experiencia de comportamiento impulsivo?, etc.

A continuación se pregunta: ¿cuáles pueden ser las consecuencias de un comportamiento impulsivo?, ¿cómo te has sentido después de haber tenido un comportamiento impulsivo?, ¿qué se puede hacer con el comportamiento impulsivo?, ¿crees que merece la pena intentar controlar los comportamientos impulsivos?, ¿intentas controlar tus comportamientos impulsivos?, ¿conoces alguna persona que tiende a comportarse impulsivamente?, ¿cómo son las relaciones con esta persona?

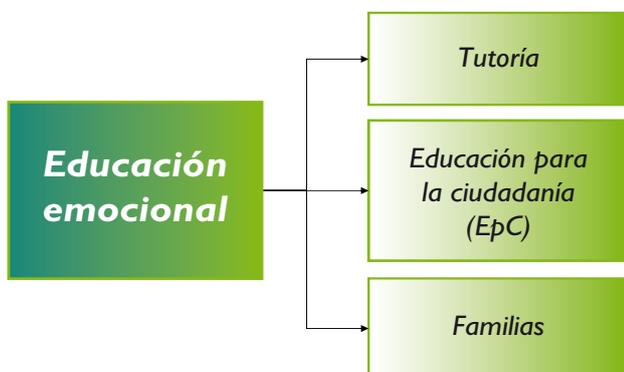
Se trata de introducir la idea de que detrás de un comportamiento impulsivo suele estar un pensamiento irracional (que no es exacto, no es apropiado, es ilógico, incorrecto, etc.). Por ejemplo: no me puedo aguantar, esto es un desastre, eres un tonto, etc.

Si se dan afirmaciones de este estilo, se pueden hacer preguntas como: ¿realmente no te puedes aguantar? , ¿o es que te cuesta aguantarte?, ¿merece la pena hacer el esfuerzo y aguantarse?, ¿realmente es un desastre? ¿o simplemente es que no ha salido exactamente como deseabas?, ¿crees que siempre van a salir las cosas como deseas?, ¿realmente piensas que el otro es un tonto?, ¿los que no hacen lo que tu quieres son tontos?, etc.

A través de las preguntas se trata de dar sugerencias para cambiar los pensamientos irracionales por otros más apropiados.

Es importante que las personas aprendan a controlar el comportamiento impulsivo, de tal forma que no reaccionen impulsivamente ante los acontecimientos, tomando decisiones que pueden tener consecuencias negativas. Sino que sean capaces de regular sus emociones (sobretudo la ira como estrategia para la prevención de la violencia) para superar las adversidades que nos encontramos en el camino.

**Figura 3. Espacios para la educación emocional**



Otro aspecto son los espacios para la educación emocional. Se produce una convergencia entre *educación emocional*, *tutoría*, *educación para la ciudadanía* y *familias*. La educación emocional no tiene un espacio propio en el sistema educativo; se tiene que integrar dentro del curriculum de forma estratégica. Un espacio idóneo es en la tutoría. Otro es la Educación para la Ciudadanía (EpC). Y otro es en la familia. Conviene resaltar que estos tres espacios para la intervención tienen objetivos y contenidos comunes, relacionados con el desarrollo de la personalidad integral y la convivencia. La figura 3 resume esta idea.

Las *habilidades socio-emocionales* constituyen un conjunto de competencias que facilitan las relaciones interpersonales y la convivencia. Las relaciones sociales están entretejidas de emociones. La escucha y la capacidad de empatía abren

la puerta a actitudes prosociales, que se sitúan en las antípodas de actitudes racistas, xenófobas o machistas, que tantos problemas sociales ocasionan. Estas competencias sociales predisponen a la constitución de un clima social favorable al trabajo en grupo, productivo y satisfactorio.

Las relaciones entre emoción y bienestar subjetivo suelen ser, de acuerdo con nuestra experiencia, de gran interés para los participantes. Esto lleva a delimitar el constructo “bienestar subjetivo” y los factores que lo favorecen o que lo dificultan. La reflexión sobre estos temas conduce a la confluencia entre bienestar y felicidad, donde el “estar sin hacer nada” no es lo propio de la felicidad, sino más bien implicarse en algún tipo de actividad satisfactoria.

Los temas a desarrollar en un curso de educación emocional pueden tener diversos niveles de profundización en función de los destinatarios, que pueden ser estudiantes desde la educación infantil, primaria, secundaria, universitaria, adultos, profesionales, etc.

### METODOLOGÍA

La educación emocional sigue una metodología eminentemente práctica (dinámica de grupos, autoreflexión, razón dialógica, juegos, relajación, modelado, role playing, grupos de discusión, dramatización, etc.) con objeto de favorecer el desarrollo de competencias emocionales. Las fotos que se adjuntan representan la educación emocional en la práctica, a partir de la experiencia de Elia López i Meritxell Obiols, que son dos expertas en educación emocional.



Una de las estrategias se basa en el diálogo, con un fundamento en los grupos de discusión, en el *counseling* y en el *coaching*. En esta técnica, lo esencial son las preguntas que formula el educador para inducir la reflexión del educando. Es mucho más importante lo que el educando expresa, como respuesta a las preguntas que se le plantean, que no lo que dice el educador que se tiene que hacer. ■

### Caminando juntos

#### SIENTO Y PIENSO

Esta actividad tiene por objetivo tomar conciencia de que entre una emoción y un comportamiento puede haber un pensamiento del cual muchas veces no somos conscientes. Se trata de identificar los pensamientos que se interponen entre la emoción y el comportamiento.

El formador explica que, como consecuencia de los avatares de la vida, a veces nos sentimos irritados, enfadados, tristes, etc. Este sentimiento puede comportar un pensamiento que conviene detectar para hacerlo consciente.

Se entrega a los padres una hoja de trabajo donde hay cuatro estímulos: 1) “Cuando...”; 2) “Me siento...”; 3) “Y pienso...”; 4) “Y como consecuencia... (¿qué tengo ganas de hacer?, ¿qué hago?).

Se expone un ejemplo por parte del formador para enseñar a rellenar la hoja. Por ejemplo, “Cuando... la vecina de siempre se cuele otra vez en la frutería sin esperar su turno”, “Me siento... furiosa”, “Y pienso... le daría un bofetón por cara dura, pero esto sería peor”, “Como consecuencia... aunque tengo ganas de actuar violentamente, intento controlarme y mantener la calma”.

Lo que una persona piensa depende de muchos factores. Si una persona es agresiva, podrá pensar en una respuesta violenta; si tiene una baja autoestima, es probable que piense en algo negativo; si tiene una buena regulación emocional, su pensamiento será más tolerante y equilibrado.

### Actividades de aula

#### LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS

Es importante aprender a identificar las emociones de las otras personas. Para ello pueden servir recortes de imágenes de prensa, fotografías, películas, programas de televisión, novelas, etc.

Un procedimiento para ayudar a identificar las emociones de los demás es el siguiente. El educador propone recoger imágenes de prensa donde aparezcan personas con expresiones emocionales. Se dejan varios días para hacer esta recogida de material.

En otra sesión, cuando ya se han recogido una muestra de materiales con expresiones emocionales, se pasa a comentarlos.

El educador puede trabajar sobre las que le parezcan más apropiadas y preguntar: ¿qué emoción está experimentando esta persona?, ¿por qué crees que experimenta esta emoción?, ¿qué crees que tiene ganas de hacer?, ¿sería correcto hacer esto?, ¿uno siempre tiene que hacer lo que le da la gana?, ¿qué consecuencias puede tener hacer siempre lo que me da la gana?, ¿es importante la convivencia?, ¿es importante regular las emociones para facilitar la convivencia?, etc.

### Para saber más

- AGULLÓ MORERA, M. J., y OTROS (2010). *La educación emocional en la práctica*. Barcelona: Horsori-ICE.
- BISQUERRA, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis-Wolters Kluwer.
- BISQUERRA, R. (2008). *Educación para la ciudadanía y convivencia. El enfoque de la educación emocional*. Barcelona: Wolters Kluwer.
- BISQUERRA, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- GROU (2009). *Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños*. Barcelona: Parramón.
- GÜELL, M., y MUÑOZ, J. (2003). *Educación emocional. Programa para la educación secundaria postobligatoria*. Barcelona: Wolters Kluwer.
- LÓPEZ, E. (2003). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Praxis.
- PASCUAL, V., y CUADRADO, M. (2001). *Educación emocional. Programa de actividades para educación secundaria obligatoria*. Barcelona: Praxis.
- RENOM, A. (2003). *Educación emocional. Programa para la educación primaria*. Barcelona: Praxis.