

MÓDULO 2

La tutoría y la educación emocional

OBJETIVO GENERAL

- » Identificar el concepto de Inteligencia Emocional.
- » Favorecer la educación emocional en el aula a través de la tutoría.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- » Adquirir nociones básicas en relación con las emociones, la Inteligencia Emocional y las competencias emocionales.
- » Explorar qué se entiende por educación emocional.
- » Valorar el papel de la tutoría como herramienta para desarrollar la educación emocional.

1. Introducción

En la compleja formación de las personas y de la personalidad, las emociones son una parte fundamental. El ser humano es un ser social y necesita de los “otros” para desarrollarse. Por esta razón, no es extraño que las emociones hayan sido objeto de preocupación y análisis desde la antigüedad.

No obstante, desde tiempos inmemoriales la educación se ha centrado, casi de modo exclusivo, en el desarrollo cognitivo y en la transmisión de conocimientos, con un olvido generalizado de la dimensión emocional. Para muchos autores, en el momento actual, compatibilizar contenidos tradicionales con la educación emocional y la enseñanza de valores socioafectivos.

Desde este punto de vista, la escuela también puede ayudar en el aprendizaje emocional, optando por un modelo donde haya cabida para los conocimientos y las emociones, donde se fomente el aprendizaje de la Inteligencia Emocional.

Estas razones llevan a que, en el desarrollo del presente módulo, se trabajen conceptos e ideas en relación a las emociones, la Inteligencia Emocional y las competencias emocionales, con la finalidad de comprender mejor qué es y en qué consiste educar en emociones. También se hará referencia a cómo la tutoría supone una herramienta fundamental en el desarrollo de esta actividad formativa.

2. La dimensión emocional

Desde el punto de vista de la enseñanza tradicional, tanto el aprendizaje de las habilidades académicas, como las matemáticas, el lenguaje o las ciencias sociales, ha cobrado hasta ahora el papel principal, centrándose en el desarrollo cognitivo. Sin embargo, existe cierto acuerdo (Bisquerra, 2008; De Andrés, 2005; Teruel, 2000; entre otros) en señalar que la educación ha de lograr que las personas alcancen unas metas consideradas como valiosas en función de los valores imperantes en la sociedad, y en que dicha educación debe orientarse al pleno desarrollo de la personalidad de los alumnos, lo cual implica que es necesario complementar el desarrollo cognitivo con el emocional. La respuesta a esta necesidad es la Educación emocional.

El desarrollo de la inteligencia social, la optimización de las relaciones inter pares, el bienestar emocional del alumnado son tan importantes como la transmisión de cualquier tipo de conocimiento, puesto que, como el resto de capacidades, son esenciales para desenvolverse en cualquier entorno conformado por un colectivo humano. Por eso, como señala Bisquerra (2011a), no es extraño que las emociones hayan sido objeto de preocupación y análisis desde la antigüedad.

Así, autores, como Teruel (2000:142), señalan que algunas de las preguntas que se deberían plantear en el momento actual son: “¿qué metas son valiosas en educación?, ¿qué merece la pena ser aprendido?, ¿se educa para la vida?”. Para esta autora, la respuestas a dichos interrogantes pasa por compatibilizar contenidos tradicionales con la educación emocional y la enseñanza de valores socioafectivos. De este modo, también se potenciarían actitudes, como el respeto o la tolerancia, se desarrollarían habilidades de equilibrio personal y autoestima, se aumentaría la capacidad de ponerse en el lugar de los demás, la capacidad de controlar las emociones, etc. En resumen, se fomentaría una actitud positiva ante la vida.

Como señala Punset (en Bisquerra, 2011c: prólogo), se está descubriendo la prioridad que se debería otorgar al aprendizaje emocional, a aprender a manejar las emociones, pero para aprender a manejar las emociones es necesario contar con los otros. Como subraya el autor, la inteligencia, sea emocional o de cualquier otro tipo, o es social o no es inteligente. Es decir, el desarrollo de la inteligencia social, la optimización de las relaciones inter pares, el bienestar emocional del alumnado es tan importante como la transmisión de cualquier tipo de conocimiento puesto que, como el resto de capacidades, es esencial para desenvolverse en cualquier entorno conformado por un colectivo humano.

Sin embargo, algunos autores, como Bisquerra y Pérez (2007), señalan que existe una cierta confusión entre **Inteligencia Emocional**, **competencia emocional** y **educación emocional**. Por esta razón, en los siguientes apartados se describe más detalladamente cada uno de esos conceptos.

3. Inteligencia emocional

En los primeros modelos cognitivos, según Bisquerra (2011a), llama la atención la ausencia de referencias a las emociones. Hecho que irá cambiando paulatinamente a partir de mediados del siglo pasado. La mayoría de autores (Bisquerra, 2008, 2011a; Pena y Repetto, 2008;) coinciden en afirmar que la investigación en relación con la emoción y la Inteligencia Emocional sufre un considerable incremento a partir de mediados los años 90.

Este cambio e incremento en la investigación se debe fundamentalmente a que algunos autores (Gadner, 1995, Goleman, 1995) subrayan el hecho de que las pruebas de inteligencia no predicen el éxito profesional o personal futuro. El término inteligencia no logra explicar importantes áreas de la actividad humana (profesión, familia, ocio...).

En 1983, Gadner, publicó el libro titulado *Frames of Mind*, donde presenta y formula su teoría sobre las **Inteligencias múltiples** (IM). El autor plantea que hay que superar el clásico esquema de inteligencia como un concepto unitario, y sustituirlo por una concepción multiforme de la misma. En él explica que los humanos disponen de un repertorio de capacidades cognitivas independientes. Por otro lado, define la inteligencia como un potencial biopsicológico para procesar información que se puede activar en un marco cultural para resolver problemas o crear productos que tienen un valor social. Es decir, la inteligencia no es algo que se pueda ver o contar; es una capacidad y una destreza que se puede desarrollar. Aunque no niega el componente genético de la misma, considera que las potencialidades del sujeto se van a desarrollar de un modo u otro dependiendo del ambiente, las experiencias, la educación recibida...

Para Gadner, la inteligencia no es una entidad unitaria, sino que está compuesta por un conjunto de habilidades mentales bastante independientes entre sí. El autor identifica ocho tipos de inteligencia independientes, aunque actúan conjuntamente.

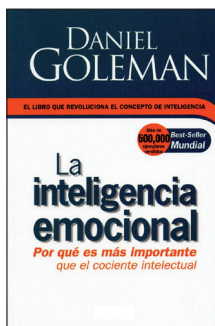
Ocho tipos de inteligencias múltiples, según Gardner



Posteriormente, Goleman (1995), apoyándose en la idea de las inteligencias múltiples, desarrolla la teoría de la Inteligencia Emocional. La publicación del libro de dicho título será bestseller mundial.



Nota



El propio Goleman, en 2008 (en la introducción a la sexagésimo séptima edición de su libro: Inteligencia emocional, 10 años después de introducirse este concepto) escribe sobre la expresión Inteligencia Emocional, actualmente tan introducida en nuestro vocabulario y tan ubicua que aparece en contextos tan diferentes e insólitos, como son artículos científicos o tiras cómicas. El concepto ha llegado a todos los rincones del planeta.

La categorización conceptual más admitida en IE (Inteligencia Emocional) distingue entre modelos mixtos y modelos de habilidad basados en el procesamiento de la información.

- » El **Modelo Mixto** es una visión muy amplia, que concibe la IE como un compendio de rasgos estables de personalidad, competencias socioemocionales, aspectos motivacionales y diversas habilidades cognitivas. Estos incluyen rasgos de personalidad como el control del impulso, la motivación, la tolerancia a la frustración, el manejo del estrés, la ansiedad, la asertividad, la confianza y/o la persistencia. En nuestro país, en el ámbito educativo, ha sido el modelo teórico más extendido como fruto del éxito editorial del bestseller de Goleman.
- » El **Modelo de Habilidad** es una visión más restringida. Fundamenta el constructo de IE en habilidades para el procesamiento de la información emocional. En este sentido, estos modelos no incluyen componentes de factores de personalidad, siendo el más relevante de estos modelos el de Salovey y Mayer (1990), quienes conciben la IE como una inteligencia genuina basada en el uso adaptativo de las emociones y su aplicación a nuestro pensamiento.

El propio Goleman (2008) señala que, hasta el momento, se dispone de tres grandes modelos de la Inteligencia Emocional, representando cada uno una perspectiva diferente:

- » El **Modelo de Salovey y Mayer** (1990), o de habilidades. Se asienta firmemente en el concepto tradicional de inteligencia conformado por el trabajo original sobre CI llevado a cabo hace un siglo. Estos autores consideran que la IE se conceptualiza a través de cuatro habilidades básicas: la percepción y expresión emocional, el empleo de las emociones para facilitar el pensamiento, la comprensión y análisis de las emociones, y el manejo y regulación de las emociones. Como se puede observar, las primeras capacidades hacen referencia al área de la inteligencia intrapersonal, y las dos últimas al área de la inteligencia interpersonal.
- » El **Modelo Reuven Bar-On** (1997), basado en sus investigaciones sobre bienestar. Bar-On considera la Inteligencia Emocional-social como una sección transversal compuesta por una serie de competencias y habilidades emocionales y sociales interrelacionadas, que determinan la facilidad y eficiencia con la que la persona se expresa, comprende y se relaciona con los demás.

- » El **Modelo de Goleman** (1995), centrado en el desempeño en el mundo de la empresa y del liderazgo organizativo. Goleman distingue siete inteligencias: musical, cinético-corporal, lógico-matemática, lingüística, espacial, interpersonal e intrapersonal. Además, añade que una persona puede ser inteligente en una de ellas, pero no necesariamente en todas las demás.

Bisquerra (2011a), desde la perspectiva emocional, resalta la inteligencia interpersonal y la intrapersonal:

- » La primera se construye a partir de la capacidad para establecer distinciones entre las personas (estados de ánimo, motivaciones, intenciones, etc.).
- » La segunda se refiere al conocimiento de los aspectos internos de una persona (vida emocional, sentimientos...).

Según el autor, la inteligencia interpersonal permite comprender y trabajar con los demás; la inteligencia intrapersonal permite comprenderse y trabajar consigo mismo.

También es posible encontrar numerosos estudios, como indican Gila, Miñano y Castejón (2008), que señalan la utilidad potencial de la Inteligencia Emocional en el contexto académico y la necesidad de integrar la enseñanza emocional en las escuelas (Elias, Chan y Caputi, 2000; Gil, Palomera y Brackett, 2006; López y Salovey, 2004; Pool, 1997).

En estos trabajos se subraya el papel de la emoción y la regulación emocional en los problemas de comportamiento y la competencia social (Eisenberg y Fabes, 2006; Loukas y Prelow, 2004; Ortega y Lera, 2000), y también su importancia como factor preventivo de comportamientos conflictivos y de mejora de los procesos emocionales implícitos en los contextos interpersonales.

Autores, como Bisquerra (2008), Bisquerra y Pérez (2007), exponen un recorrido histórico del concepto de Inteligencia Emocional, donde se pueden observar las sucesivas definiciones y debates en torno a dicho concepto, que es centro de interés y discusión en numerosas investigaciones.

En la siguiente tabla se presentan algunas de dichas definiciones:

Definiciones de Inteligencia Emocional

Autores	Definición
Mayer y Salovey (1997)	La habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones.
Shapiro (1997)	El término Inteligencia Emocional se identifica con las cualidades emocionales necesarias para el logro del éxito, entre las cuales se pueden incluir: la empatía, la expresión y la comprensión de los sentimientos, el control del genio, la independencia, la capacidad de adaptación, la simpatía, la capacidad de resolver los problemas en forma interpersonal, la persistencia, la cordialidad, la amabilidad y el respeto.
Cooper y Sawaf (1997)	Aptitud para captar, entender y aplicar eficazmente la fuerza y la perspicacia de las emociones, en tanto fuente de energía humana, información de relaciones e influencias.
Simmons y Simmons (1997)	Conjunto de necesidades emocionales, de impulsos y de valores verdaderos de una persona, y que dirige toda su conducta visible.
Goleman (1995 y 1999)	Consiste en conocer las propias emociones, manejarlas, motivarse a sí mismo, reconocer las emociones de los demás y establecer relaciones positivas con otras personas.
Teruel (2000)	Forma de interaccionar con el mundo, que tiene en cuenta los sentimientos, y que, entre otras, engloba cualidades emocionales, como la capacidad de adaptación, las habilidades sociales, la empatía, el autocontrol, la autoconsciencia o conocimiento de sí mismo, el entusiasmo, la automotivación personal, la asertividad, la perseverancia, la amabilidad, el respeto...
De Andrés (2005)	Destaca que el término Inteligencia Emocional ha sido utilizado a menudo en contraposición al de Cociente Intelectual (CI), aunque para esta autora está claro que no son conceptos contrapuestos, sino solo diferentes. Todas las personas tienen su propia combinación entre intelecto y emoción, que las distingue a unas de otras y las hace ser únicas y originales.
Buitrón y Navarrete (2008)	Una habilidad para reconocer, percibir y valorar las propias emociones, así como para regularlas y expresarlas en los momentos adecuados y en las formas pertinentes.
Eduard Punset (en Bisquerra, 2011c)	Habilidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las ajenas, y capacidad para regularlas. El autor subraya que la Inteligencia Emocional tiene aplicaciones en lo que denomina prevención inespecífica. Explica este término indicando que una persona con competencias emocionales está más preparada, por ejemplo, para no implicarse en el consumo de drogas. Para el autor, la Inteligencia Emocional es importante para todas las personas, independientemente de la edad, sexo o del estado de salud.

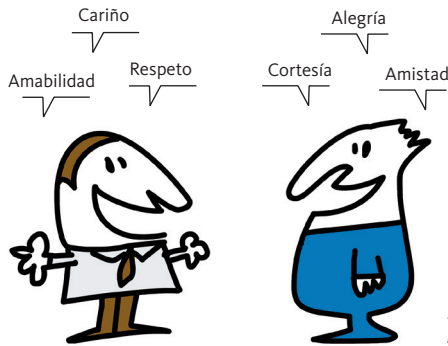
A través de las definiciones, como señala Dueñas (2002), se observan dos enfoques o modos de entender la Inteligencia Emocional: la que se refiere a una capacidad cognitiva vinculada al ámbito de la inteligencia; y la que se refiere al ámbito de la personalidad, como conjunto integrado de disposiciones o tendencias de comportamiento, tales como asertividad, optimismo, baja impulsividad, sociabilidad...

Gilar, Miñano y Castejón (2008) coinciden en señalar que en relación a la Inteligencia Emocional existen dos acepciones:

- » La propuesta por autores, como Bar-On (2000); Goleman (1995, 1998) y McCrae (2000), que consideran la Inteligencia Emocional como la combinación de una serie de atributos relacionados de forma muy estrecha con la personalidad, distinta del CI, y relacionada con competencias referentes al logro académico.
- » La propuesta por otros autores, como Mayer, Caruso y Salovey (2000); Mayer, Caruso, Salovey y Sitarenios (2006), que proponen un concepto de Inteligencia Emocional que la define como capacidad para percibir y entender información emocional.

La Inteligencia Emocional, conocida en algunos trabajos por EI (*Emotional Intelligence*) o EQ (*Emotional Quotient*), es un constructo hipotético propio del campo de la psicología, que ha sido defendido por Salovey y Mayer (1990); Goleman (1995), Mayer y Salovey (1997); Bar-On y Parker (2000); Schulze y Richard (2005) y muchos otros. No obstante, está sobre la mesa del debate sobre la existencia o no de este constructo, pudiendo identificarse también algunos autores (Davies y otros, 1998; Hedlund y Sternberg, 2000; Saarni, 2000; entre otros) que han cuestionado la existencia de la Inteligencia Emocional.

Para muchos autores, la Inteligencia Emocional es considerada como el más importante de los factores que intervienen en el ajuste personal, en el éxito en las relaciones personales y en el rendimiento en el trabajo. Con una Inteligencia Emocional desarrollada se pueden conseguir mejoras en el mundo laboral y en las relaciones sociales, ya que la competencia emocional influye en todos los ámbitos importantes de la vida.



La inteligencia es básica en nuestras relaciones sociales.

4. Competencia emocional

El término **competencia emocional**, según Gila, Miñano y Castejón (2008), se trata de un conjunto de habilidades comprometidas en el rendimiento y en la resolución de problemas del ámbito personal o profesional, mientras que la inteligencia se refiere a los subcomponentes de estas habilidades presentes en las formas generales del pensamiento y el entendimiento. Para estos autores, la competencia social no es un atributo homogéneo, sino una constelación de pensamientos, sentimientos, habilidades y comportamientos que varían de una situación a otra.

Sin embargo, lo que no se pone en duda es la importancia y necesidad de adquirir competencias emocionales (Bar-On y Parker, 2000; Cohen, 1999; Elias, Tobias y Friedlander, 1999 y 2000; Elias y otros, 1997; Goleman, 1995 y 1999; Saarni, 2000; Salovey y Sluyter, 1997; y un largo etcétera).

La palabra clave de la inteligencia y educación emocional es emoción. Por tanto, es procedente una fundamentación en base al marco conceptual de las emociones y a las teorías de las emociones. Lo cual nos lleva al constructo de la Inteligencia Emocional en un marco de inteligencias múltiples. De ahí se pasa al constructo de competencia emocional, como factor esencial para la prevención y el desarrollo personal y social.

La palabra emoción procede del latín *movere* (mover), con el prefijo *-e*, que puede significar mover hacia afuera, sacar fuera de nosotros mismos (*ex movere*). La emoción ha sido descrita y estudiada de forma diferente por los numerosos autores que se han ocupado del tema, aunque parece haber cierto acuerdo en que se trata de:

Un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno.

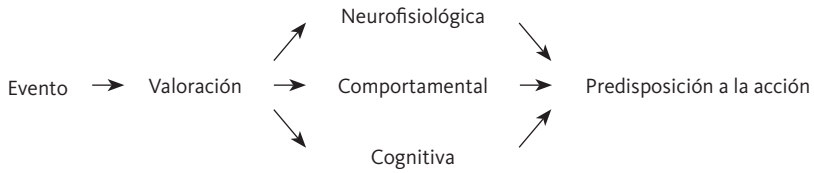
Según señala Bisquerra (2003), hay tres componentes en una emoción:

- » Neurofisiológico
- » Conductual
- » Cognitivo

Las recientes aportaciones de la neurociencia han permitido conocer mejor el funcionamiento cerebral de las emociones. Así, por ejemplo, saber que las emociones activan respuestas fisiológicas (taquicardia, sudoración, tensión muscular...), que una vez producidas son difíciles de controlar, o, por ejemplo, que una disminución en el nivel de serotonina puede provocar estados depresivos, aporta datos valiosos para la intervención. Igualmente, es interesante conocer el papel de la amígdala en las emociones; las características diferenciales de la comunicación entre el sistema límbico y la corteza cerebral. Por eso, la prevención de los efectos nocivos de las emociones, en el marco de la educación emocional, se pueden entender como un aspecto de la educación para la salud.

Por otro lado, la observación del comportamiento de un individuo permite inferir qué tipo de emociones está experimentando. Las expresiones faciales, el lenguaje no verbal, el tono de voz... aportan señales de bastante precisión sobre el estado emocional. Este componente, como señala Bisquerra (2003), puede disimularse, *engañar* al potencial observador. En este sentido, aprender a regular la expresión emocional se considera un indicador de madurez y equilibrio que tiene efectos positivos sobre las relaciones interpersonales.

El componente cognitivo o vivencia subjetiva, para Bisquerra (2003) hace referencia a lo que a veces se denomina *sentimiento*. Se siente miedo, angustia, rabia, y muchas otras emociones. Para distinguir entre el componente neurofisiológico y el cognitivo, a veces se emplea el término **emoción**, en sentido restrictivo, para describir el estado corporal (estado emocional), y se reserva el término **sentimiento** para aludir a la sensación cognoscitiva. El componente cognitivo hace que se califique un estado emocional y se le dé un nombre.

Representación gráfica del concepto de emoción

En relación con el término **competencia**, Bisquerra y Pérez (2007) lo definen como:

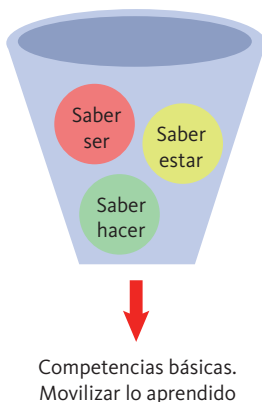
La capacidad de movilizar adecuadamente el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia.

Bisquerra y Pérez (2007) destacan, además, las siguientes características de la noción de competencia:

- » Es aplicable a las personas (individualmente o de forma grupal).
- » Implica unos conocimientos, “saber”, unas habilidades, “saber-hacer”, y unas actitudes y conductas, “saber estar” y “saber ser”, integrados entre sí.
- » Incluye las capacidades informales y de procedimiento, además de las formales.
- » Es indisoluble de la noción de desarrollo y de aprendizaje continuo unido a la experiencia.
- » Constituye un capital o potencial de actuación vinculado a la capacidad de movilizarse o ponerse en acción.
- » Se inscribe en un contexto determinado, que posee unos referentes de eficacia y que cuestiona su transferibilidad.

Navarro y Martín (2010) y Bisquerra (2008), entre otros autores, añaden que en el concepto competencia se integran *el saber, el saber hacer y el saber ser*. El dominio de una competencia permite producir un número infinito de acciones no programadas.

Representación gráfica del concepto de competencia



La revisión de los estudios sobre competencias permite constatar que se han efectuado numerosas clasificaciones. Como señalan Bisquerra y Pérez (2007), la mayoría de ellas incluyen diferentes clases de competencias que, a pesar de no tener una denominación unánime, ponen el acento en dos dimensiones que denominan como *competencias de desarrollo técnico-profesional* y *competencias de desarrollo socio-personal*.

Estos autores elaboran una tabla en la que presentan, a modo de ejemplo, algunas de las competencias incluidas en cada una de las dos dimensiones.

Clases de competencias según Bisquerra y Pérez (2007)

SOCIOPERSONALES	TÉCNICO-PROFESIONALES
<ul style="list-style-type: none"> - Motivación - Autoconfianza - Autocontrol - Paciencia - Autocrítica - Autonomía - Control del estrés - Asertividad - Responsabilidad - Capacidad de toma de decisiones - Empatía - Capacidad de prevención y solución de conflictos - Espíritu de equipo - Altruismo - 	<ul style="list-style-type: none"> - Dominio de los conocimientos básicos y especializados - Dominio de las tareas y destrezas requeridas en la profesión - Dominio de las técnicas necesarias en la profesión - Capacidad de organización - Capacidad de coordinación - Capacidad de gestión del entorno - Capacidad de trabajo en red - Capacidad de adaptación e innovación -

Como se puede observar en la anterior tabla, es en el marco de las competencias socio-personales, donde se incluye el subconjunto de las competencias emocionales.

La competencia emocional (a veces denominada en plural, competencias emocionales) es un amplio constructo que incluye diversos procesos y provoca una variedad de consecuencias. Autores, como Bisquerra (2006) o Bisquerra y Pérez (2007):8 definen la competencia emocional como *“el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar diversas actividades con un cierto nivel de calidad y eficacia, necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales”*.



Definición

Competencia emocional

Conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales.

Se destaca la competencia emocional como un conjunto de habilidades que permiten comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. Incluye consciencia emocional, control de la impulsividad, trabajo en equipo, cuidarse de sí mismo y de los demás, etc. Esto facilita desenvolverse mejor en las circunstancias de la vida tales como los procesos de aprendizaje, relaciones interpersonales, solución de problemas y adaptarse al contexto.

Es decir, como un conjunto de saberes que un estudiante o un conjunto de estudiantes ponen en acción para dar respuestas pensadas, sentidas, efectivas y actualizadas a las demandas de un entorno complejo y cambiante y, en ocasiones contradictorio, en el que se inscribe su vida (Sánchez Santamaría, 2010).

Navarro y Martín (2010) indican que la Inteligencia Emocional deriva del desarrollo de las competencias emocionales. Subrayan que estas son muy importantes en el proceso formativo de las personas, básicas para la vida y necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia.



Recuerde

La competencia emocional pone el énfasis en la interacción entre persona y ambiente, y como consecuencia confiere más importancia al aprendizaje y desarrollo. Por tanto, tiene unas aplicaciones educativas inmediatas.

Como señala Bisquerra (2011a), el desarrollo de las competencias emocionales, consideradas como competencias básicas para la vida, desemboca en la educación emocional. Hay que definir objetivos, asignar contenidos, planificar actividades, estrategias de intervención..., para poder diseñar programas de intervención que van a ser experimentados y evaluados.

De todo lo expuesto anteriormente por Gardner (1983), Salovey y Mayer (1990) y Goleman (1995), se entiende que la competencia emocional es un concepto que derivó del de Inteligencia Emocional, y que, en líneas generales, como señalan Bar-On (1997), Goleman (1999), Saarni (2000) o Bisquerra (2003), puede definirse como un conjunto de habilidades, que permiten al individuo identificar y manejar las propias emociones y mantener buenas relaciones con el medio, lo que implica tener empatía y habilidades socioemocionales. Así, se entiende que son capacidades indispensables para que el ser humano viva de manera integrada con su medio y afronte los conflictos interpersonales como una posibilidad de crecimiento personal.

Autores, como Bisquerra (2006), Navarro y Martín (2010) o Sánchez Santamaría (2010), puntualizan que cuando se hace referencia a las competencias emocionales, se pueden identificar dos grandes bloques o grupos:

- » Capacidades de autoreflexión (inteligencia intrapersonal): identificar las propias emociones y regularlas de forma apropiada.
- » Habilidad para reconocer lo que los demás están pensando y sintiendo (inteligencia interpersonal): habilidades sociales, empatía, asertividad y comunicación no verbal, entre otras.

Bisquerra (2006 y 2011c) puntualiza la siguiente estructuración de las competencias emocionales:

- » Conciencia emocional: capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. Dentro de esta categoría se encuentran cuestiones como la toma de conciencia de las propias emociones, dar nombre a las propias emociones y la comprensión de las emociones de los demás.
- » Regulación de las emociones: capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas...
- » Autonomía personal (autogestión): dentro de la autonomía personal se incluye un conjunto de características relacionadas con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional.
- » Inteligencia interpersonal: hace referencia a la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes pro-sociales, asertividad...
- » Habilidades de vida y bienestar: En referencia a la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables de solución de problemas personales, familiares, profesionales y sociales. Todo ello de cara a potenciar el bienestar personal y social.

La finalidad de la educación es el pleno desarrollo de la personalidad integral del individuo. En este desarrollo pueden distinguirse, como mínimo, dos grandes aspectos: el desarrollo cognitivo y el desarrollo emocional. En este marco, la dimensión de apoyo emocional del profesorado en el proceso de aprendizaje pasa a ser esencial.

Como señala Bisquerra (2006), “conócete a ti mismo” ha sido uno de los objetivos del ser humano y debe estar presente en la educación. Dentro de este autoconocimiento, uno de los aspectos más importantes es la dimensión emocional. Conocer las propias emociones, la relación que estas tienen con nuestros pensamientos y comportamientos, debería ser uno de los objetivos de la educación.

5. Educación emocional

Según los autores revisados, el debate y dilucidación del constructo de Inteligencia Emocional corresponden a la Psicología, mientras que a la Educación corresponde la aplicación de las aportaciones y resultados de la investigación psicológica. Por tanto, el objetivo de la Educación Emocional es el desarrollo de las competencias emocionales (Bisquerra, 2008, 2011a y b; Sánchez Santamaría, 2010; Teruel, 2000).



Recuerde

La Inteligencia Emocional es un constructo hipotético que está en debate en el campo de la Psicología. En este debate hay un punto de acuerdo: la importancia del desarrollo de competencias emocionales. La Educación Emocional tiene como objetivo contribuir a este desarrollo.

El concepto de Educación Emocional ha sido y sigue siendo revisado en la actualidad por múltiples investigadores. En la siguiente tabla se presenta la evolución cronológica del concepto, a través de algunos de los autores que lo han estudiado.

Evolución cronológica del concepto de Educación Emocional

Autor y año	Concepto
Álvarez González (2001)	La educación emocional ha de aspirar a colaborar en el proceso de desarrollo integral de la personalidad del individuo, dotándole de herramientas y estrategias emocionales que le permitan afrontar de forma coherente, digna y consciente los retos y demandas que le plantea la vida cotidiana.
Dueñas (2002)	La educación emocional surge como una respuesta educativa a una serie de necesidades que se dan en la sociedad actual: ansiedad, depresión, problemas de disciplina, violencia, drogadicción, trastornos de la alimentación... Además, el factor emocional se considera como un elemento muy importante en la prevención y/o desarrollo de algunas enfermedades (estrés, depresión, el miedo...).

Continúa en página siguiente >>

<< *Viene de página anterior***Evolución cronológica del concepto de Educación Emocional**

Autor y año	Concepto
Bisquerra (2003)	La educación emocional es una innovación educativa que responde a necesidades sociales no atendidas en las materias académicas ordinarias. El autor subraya que la educación emocional es una innovación educativa que se justifica en las necesidades sociales.
Bisquerra (2006), Pérez y otros (2005)	La educación emocional se concibe como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida.
Buitrón y Navarrete (2008)	Definen educación emocional de modo más simple: el desarrollo planificado y sistemático de programas educativos que promueven la Inteligencia Emocional. Las autoras consideran que la educación emocional es entendida como el desarrollo planificado y sistemático de habilidades de autoconocimiento, autocontrol, empatía, comunicación e interrelación. Además, consideran que la educación emocional ha cobrado un papel fundamental y hoy requiere ubicarse de forma transversal en la programación educativa y la práctica docente.
Bisquerra (2003, 2006 y 2011c)	La educación emocional es una forma de prevención primaria inespecífica. Entendiendo como tal la adquisición de competencias que se pueden aplicar a una multitud de situaciones (prevención del estrés, consumo de drogas, alcohol, violencia...).
Sánchez Santamaría (2010)	La educación emocional se orienta a que el alumnado adquiera conocimientos fundamentados sobre las emociones, y que, conforme a su desarrollo evolutivo, sea capaz de valorar las propias emociones y las de los demás, y adquiera cierto grado de competencia en su regulación.

En opinión de Buitrón y Navarrete (2008), en este contexto, se hace indispensable formar maestros *emocionalmente inteligentes*, que puedan cumplir el reto de educar a sus alumnos con un liderazgo democrático, y que, a través de sus experiencias, puedan enseñar a reconocer, controlar y expresar respetuosa y claramente sus emociones. El clima del aula, generado por la actuación del maestro, impactará definitivamente en el aprendizaje de los alumnos.



Definición

Educación emocional

Proceso educativo continuo y permanente, que debe estar presente a lo largo de todo el currículum académico y en la formación permanente a lo largo de toda la vida. Es decir, la tiene un enfoque del ciclo vital que se propone optimizar el desarrollo humano.

La finalidad de la educación emocional es el desarrollo de competencias emocionales que contribuyan a un mejor bienestar personal y social.

Bajo esta definición convive la tesis que afirma que las emociones pueden educarse, sobre todo desde los primeros años de vida hasta la adolescencia (Marina, 2005), y que subraya la importancia de reforzar la dimensión emocional en el proceso de aprendizaje de los alumnos, debido a que las emociones tienen una fuerte influencia en la motivación y ayudan a generar un clima idóneo para el aprendizaje en el contexto aula y en el centro (Bisquerra, 2008).

Autores como Álvarez y Bisquerra (2002) indican que la educación emocional, en la actualidad, viene siendo articulada en tres tipos de programas:

- » Programas preventivos: tareas cognitivas y afectivas de 0-5 años.
- » Programas de desarrollo personal o educación psicológica: habilidades sociales, habilidades para la vida, comunicación interpersonal, entre otros.
- » Programas de educación emocional: intervención psicopedagógica en emociones, desde los primeros años de vida y a lo largo de la escolaridad.

En España, la educación emocional está contemplada en la legislación nacional sobre educación. Así, la LOGSE (1990), en su artículo 1, establece que “el sistema educativo se orientará **al pleno desarrollo de la personalidad** del alumno”. También la LOE (2006) hace referencia a la educación emocional, figurando en su preámbulo:

*Fomentar el aprendizaje a lo largo de toda la vida implica, ante todo, proporcionar a los jóvenes una **educación completa**, que abarque los conocimientos y las competencias básicas que resultan necesarias en la sociedad actual, que les permita desarrollar los valores que sustentan la práctica de la ciudadanía democrática, la vida en común y la cohesión social, que estimule en ellos y ellas el deseo de seguir aprendiendo y la capacidad de aprender por sí mismos.*

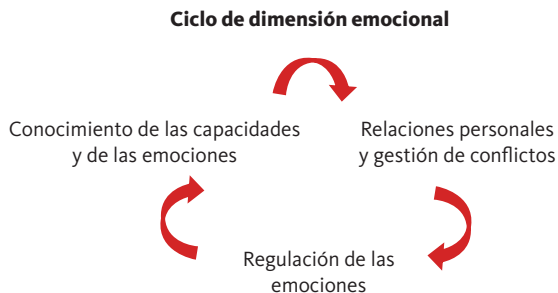
También la misma normativa, entre los principios de la educación, establece la transmisión de aquellos valores que favorecen la libertad personal, la responsabilidad, la ciudadanía democrática, la solidaridad, la tolerancia, la igualdad, el respeto y la justicia, que, como señala la norma, constituyen la base de la vida en común.

Entre los fines de la educación se resalta el pleno desarrollo de la personalidad y de las capacidades afectivas del alumnado, la formación en el respeto de los derechos y libertades fundamentales y de la igualdad efectiva de oportunidades entre hombres y mujeres, el reconocimiento de la diversidad afectivo-sexual, así como la valoración crítica de las desigualdades que permita superar los comportamientos sexistas.

Asimismo, desde la LOE (2006) se propone el ejercicio de la tolerancia y de la libertad, dentro de los principios democráticos de convivencia y la prevención de conflictos y la resolución pacífica de los mismos. Igualmente se insiste en la importancia de la preparación del alumnado para el ejercicio de la ciudadanía y para la participación en la vida económica, social y cultural, con actitud crítica y responsable.

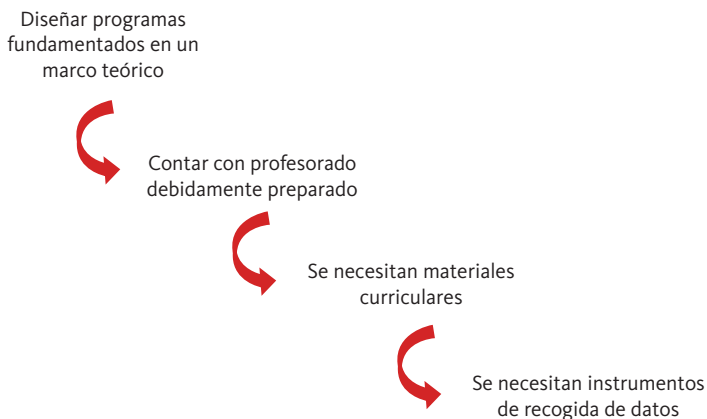
Como señala Dueñas (2008), no se trata de atender exclusivamente al desarrollo cognitivo del alumno, ya que el desarrollo emocional también constituye un aspecto importante de la personalidad y, por tanto, del desarrollo integral de la persona.

En la misma línea, Sánchez Santamaría (2010), también subraya la importancia de reforzar la dimensión emocional y social, junto con la cognitiva, en el proceso de aprendizaje de los alumnos. Esto es debido a que las emociones tienen una fuerte influencia en la motivación y ayudan a generar un clima idóneo para el aprendizaje en el contexto aula y en el centro, y son esenciales para la gestión del conflicto y la convivencia escolar, como también apoyan otros autores (Fernández-Berrocal y Extremera, 2002; Vallés y Vallés, 2003; Palomera, 2008; Acosta Mesas, 2008; Bisquerra, 2008).



Para implementar la educación emocional integrada en el currículum educativo se requiere una serie de condiciones interrelacionadas: se deben diseñar programas fundamentados en un marco teórico; para llevarlos a la práctica, hay que contar con un profesorado debidamente preparado; para apoyar la labor del profesorado, se necesitan materiales curriculares; para evaluar los programas, se necesitan instrumentos de recogida de datos...

Representación gráfica de la condiciones interrelacionadas para implementar la educación emocional



No se debe olvidar, como indica Bisquerra (2011c), que la educación es un término muy amplio que está presente a lo largo de la vida. Una parte es la escolarización obligatoria en la **educación formal**, pero la educación emocional no se limita a este contexto. Las competencias emocionales también se desarrollan en el contexto familiar, los medios de comunicación o en cualquier tipo de organización.

De hecho, autores como Bisquerra (2011c) o Dueñas (2002) desatacan que otro espacio educativo muy importante para el desarrollo emocional es *la familia*, que tiene una gran influencia en la formación y el desarrollo de la personalidad y de las actitudes. Los padres, el contexto familiar, en su caso, constituyen la base de seguridad desde la cual las personas se abren al mundo físico y social, y a la que vuelven constantemente para recibir ayuda, apoyo, consuelo y seguridad. Los padres son los primeros y principales agentes de la educación de su hijo y juegan un rol primordial durante su temprana edad, son las personas que disponen de más y más variadas oportunidades para influir en el comportamiento del niño.

Por otro lado, y en relación con la educación formal, no hay duda de que la escuela, a través de todos los agentes implicados (profesores, tutores, orientadores...) contribuye a configurar la personalidad del individuo, puesto que los alumnos pasan mucho tiempo en ella. Además, lo que ocurre en la escuela contribuye a configurar el autoconcepto general de la persona, generando, sobre todo, un aspecto específico del mismo, como es el autoconcepto académico, que se refiere a las características y capacidades que el alumno considera poseer en relación con su capacidad de aprendizaje, actividad académica y rendimiento escolar.

Como se puede observar en la rutina académica, existen alumnos que sufren diversos tipos de déficits emocionales y que podrían ser remediados si la escuela proporcionara condiciones para potenciar sus competencias emocionales. Es común encontrar en el aula alumnos que tienen dificultades para expresar sus sentimientos. A veces, tienen un buen desempeño en las evaluaciones, pero no tienen seguridad emocional para hablar en público y defender sus ideas. Muchos de estos alumnos están lejos de tener una comunicación asertiva, no saben decir lo que sienten, no saben expresar sus inquietudes y mucho menos decir no. El temor a ser criticados por los colegas y profesores paraliza cualquier actitud manifiesta; sienten miedo de ser subyugados y con esto se corta la posibilidad de cualquier tipo de interacción. Este tipo de caso es muy frecuente en las escuelas. Frecuentemente el verdadero origen de la falta de interacción de estos alumnos es el resultado de una baja autoestima, vergüenza, miedo, falta de credibilidad en los demás..., es decir, algún tipo de habilidad emocional que falta ser desarrollada, pero que se reflejaría muchísimo en el crecimiento del individuo como un todo.

Según señalan autores como Abarca (2002), Bisquerra (2006 y 2008), De Souza (2003) o Sánchez Santamaría (2010), la posesión de buenas competencias emocio-

nales por parte del alumnado es un aspecto fundamental para que el estudiante pueda interactuar en el contexto escolar de forma adecuada. A través de los programas pautados en la educación emocional, el alumnado aprende habilidades emocionales para afrontar las situaciones del día a día, evitando las conductas emocionales inadecuadas; de esta manera, se favorece la resolución de conflictos tanto en el ámbito personal como en el interpersonal.



Las buenas competencias emocionales favorecen un buen clima escolar.

Autores como Navarro y Martín (2010) señalan que la escuela, junto a la familia, es uno de los contextos y escenarios donde los alumnos aprenden a ser emocionalmente inteligentes (lo que Goleman denomina *alfabetización emocional*). Estos autores señalan que, desde planteamientos escolares, se propone que las habilidades emocionales básicas se trabajen en la escuela desde los 3 años, pero sin olvidar que, para que estas habilidades sean adquiridas por los niños, es preciso que los educadores posean, a su vez, un adecuado nivel de Inteligencia Emocional. Los autores subrayan que, para trabajar y ayudar a corregir esto, la escuela necesita que se pongan en práctica nuevos procedimientos desde el trabajo de los tutores y el profesorado, en general. Es decir, ya no sirve solo un profesor que tenga muchos conocimientos sobre una materia, sino que además ha de saber transmitir una serie de valores y actitudes a su alumnado.

También es cierto que, para que los alumnos adquieran un adecuado desarrollo emocional, la escuela debe involucrarse en favorecer la amistad y las relaciones con el grupo de iguales, dentro y fuera del centro escolar y potenciar la convivencia

continuada entre los alumnos, a través de actividades formales y extraescolares. Debe promover la empatía o capacidad para ponerse en el lugar de la otra persona, la comprensión y la comunicación gestual y verbal de las emociones. Es decir, la escuela ayuda al niño o adolescente a que este tenga un concepto de sí mismo más favorable.

Como Dueñas (2002) indica, estar educado emocionalmente es ser capaz de generar y experimentar emociones positivas (alegría, amor, felicidad, humor...), reconocer las emociones de uno mismo y las de los otros, pensar sobre lo que sucede y reaccionar positivamente. En situaciones de embargo emocional puede que las emociones no se reconozcan y la persona se deje llevar por ellas sin aplicar razonamiento alguno o puede que las emociones sean reconocidas, pero que la persona no haga caso de los signos externos, reaccionando inadecuadamente ante determinadas situaciones.



Nota

Se deduce que la educación no puede reducirse solo a lo puramente académico, sino que ha de abarcar otras dimensiones (cognitiva, afectivo-emocional, moral...), para que se potencie el sano equilibrio entre los aspectos de la persona (mente-cuerpo-relación social) y se ofrezca la oportunidad de conocer y expresar, en lo posible, las distintas potencialidades que cada persona posee.

Bisquerra (2011a) destaca como argumentos para justificar la educación emocional los siguientes:

- » La finalidad de la educación es el pleno desarrollo de la personalidad integral del alumnado. En este desarrollo se distingue el desarrollo cognitivo y el desarrollo emocional. El segundo aspecto recibe un énfasis especial a través de la educación emocional.
- » El proceso educativo se caracteriza por la relación interpersonal, y esta, a su vez, se impregna de fenómenos emocionales. Por lo tanto, se hace necesario

prestar atención a las emociones y la influencia que tienen en el proceso educativo.

- » El autoconocimiento es uno de los objetivos del ser humano (y de la educación), y uno de los aspectos más importantes es la dimensión social.
- » La orientación profesional, tras las reformas que el mercado laboral está sufriendo, además de preparar para la obtención del empleo, también deberá abarcar otros aspectos, como el desempleo, la afrontación de estados de ánimo bajo, el nivel de autoestima... La orientación profesional, en este sentido, debe “preparar para la vida”.
- » El fracaso escolar, las dificultades de los exámenes, la ansiedad, el abandono de estudios y otros fenómenos relacionados, provocan estados emocionales negativos, por lo que se hace necesario educar hacia la madurez y el equilibrio emocional.
- » Las relaciones sociales son fuente de conflictos (familia, comunidad, profesión...). En cualquier contexto en el que se desarrolle la vida de una persona estos conflictos afectarán a los sentimientos.
- » La recepción continuada de estímulos (violencia, guerras, desastres naturales, hambre...) produce a las personas tensión emocional (estrés, conflictos, fatiga, depresión...), afectando notablemente a su salud emocional. Se vive en una sociedad con problemas emocionales y desde la educación emocional se puede implementar una prevención de estos daños derivados.
- » La existencia de múltiples inteligencias (entre ellas la interpersonal y la intrapersonal), tal y como sostiene la teoría de las inteligencias múltiples, supone un reto para la educación, la cual debe tener en cuenta aspectos hasta ahora olvidados, como son las emociones.
- » Como señala Goleman (1995), en su libro *Inteligencia Emocional*, es necesario poner inteligencia a la emoción.
- » Tecnológicamente se ha avanzado mucho y en poco tiempo. Estas tecnologías también están transformando las relaciones y la socialización, pudiendo identificarse un analfabetismo emocional.
- » El rol tradicional del profesor como transmisor de información y conocimientos está cambiando, y las relaciones en el aula también se transforman. Es necesario impartir educación emocional.

Para conseguir una adecuada educación emocional, hay cierta unanimidad en que son cinco los factores, habilidades o competencias que conforman la Inteligencia Emocional (según Goleman, 1995), y que deben ser fomentadas y desarrolladas

lo más intensamente posible y desde la más temprana adolescencia (Brockert y Braun, 1997).

Habilidades o competencias que conforman la Inteligencia Emocional	
Competencia	Descripción
Conciencia emocional	Ser consciente de uno mismo, conocer la propia existencia y, sobre todo, el propio sentimiento de vida, lo que a su vez es fundamental para el autocontrol.
Autocontrol o regulación de las emociones	Capacidad para saber manejar ampliamente los propios sentimientos, los estados de ánimo, evitando caer en el nerviosismo y sabiendo permanecer tranquilo, para poder afrontar los sentimientos de miedo y las situaciones de riesgo y saber recuperarse rápidamente de los sentimientos negativos.
Motivación	Está muy unida a las emociones y surge del autocontrol, significa ser aplicado, constante, perseverante y tener resistencia ante las frustraciones.
Empatía	Capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona. Significa comprender las emociones de los demás, entender lo que otras personas sienten, y sentir con las otras personas.
Habilidad social	Capacidad para entenderse con los demás, orientarse hacia los otros. No ser un mero observador de los demás, sino hacer algo en común con ellos, sentir alegría de estar entre la gente, colaborar, ayudar, pertenecer a un grupo.

Autores como Bisquerra (2011b) o Dueñas (2002) señalan que algunos de los objetivos de la educación emocional en la escuela son ayudar a los niños y adolescentes a:

- » conseguir una vida emocional positiva para llegar a una edad adulta serena y fructífera.
- » controlar los impulsos y las emociones negativas.
- » capacitar a la persona para gestionar sus emociones.
- » desarrollar las habilidades sociales e interpersonales en el marco de un desarrollo afectivo y equilibrado.
- » desarrollar la capacidad de automotivarse para conseguir una vida personal productiva, y, en definitiva, para autorealizarse.
- » capacitar a la persona para dar un enfoque correcto de los problemas.

Para autores como Navarro y Martín (2010) el objetivo de la educación emocional es facilitar los procesos de toma de decisiones y su responsabilidad personal, y ayudar a establecer un clima emocional positivo para optimizar su autoconfianza. Este objetivo se concreta a través de otros más específicos, recogidos en la siguiente tabla.

Objetivos de la educación emocional en la escuela, según Navarro y Martín (2010)

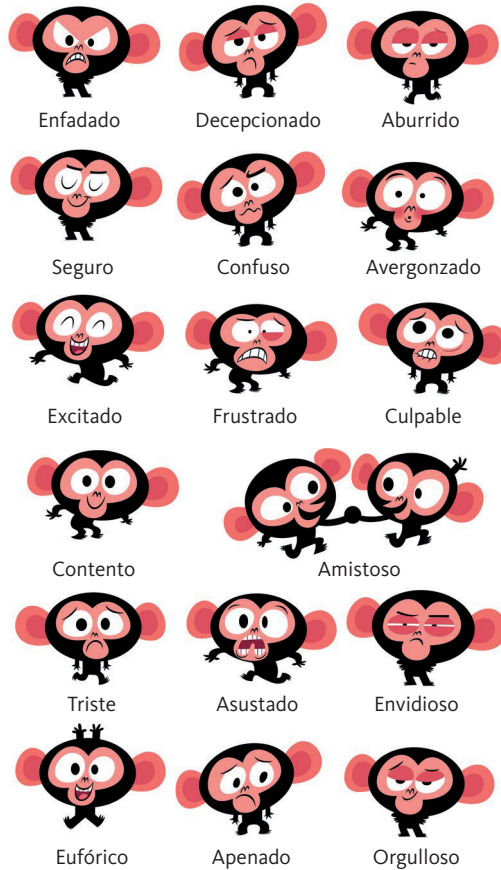
- Detectar posibles casos de pobre desempeño en el ámbito emocional.
 - Ayudar a conocer las emociones (felicidad, miedo, enfado, tristeza, orgullo, vergüenza, culpa y añoranza), y a reconocerlas en los demás y en uno mismo.
 - Clasificar emociones, sentimientos y estados de ánimo.
 - Enseñar a expresar de modo adecuado los estados de ánimo.
 - Modular y gestionar la emociabilidad.
 - Aprender a ser personas empáticas.
 - Desarrollar la tolerancia a la frustración.
 - Prevenir conductas de riesgo.
 - Adoptar una actitud positiva ante la vida.
 - Prevenir y enseñar a gestionar conflictos interpersonales.
 - Tomar decisiones emocionalmente inteligentes.
-

Los contenidos de la educación emocional pueden variar según los destinatarios (nivel educativo, conocimientos previos...), pudiendo distinguirse, como señala Bisquerra (2003), entre un programa de formación de profesores y un programa dirigido al alumnado. No obstante, los contenidos, en general, hacen referencia a los siguientes temas:

- » El **marco conceptual de las emociones**, que incluiría el concepto de emoción, los fenómenos afectivos (emoción, sentimiento, afecto, estado de ánimo, perturbaciones emocionales...) y tipos de emociones (emociones positivas y negativas, emociones básicas y derivadas, emociones ambiguas, emociones estéticas...). Conocer las características (causas, predisposición a la acción, estrategias de regulación, competencias de afrontamiento...) de las emociones principales: miedo, ira, ansiedad, tristeza, vergüenza, aversión, alegría, amor, humor, felicidad...

- » La **conciencia emocional**, que 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. Supone la comprensión de la diferencia entre pensamientos, acciones y emociones; la comprensión de las causas y consecuencias de las emociones; la evaluación de la intensidad de las emociones; el reconocimiento y la utilización del lenguaje de las emociones, tanto en comunicación verbal como no verbal.
- » La **regulación de las emociones**, en opinión de autores como Bisquerra (2006), probablemente sea el elemento esencial de la educación emocional. Conviene no confundir la regulación (y otros términos afines, como 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...), el desarrollo de la empatía... son componentes importantes de la habilidad de autorregulación. Algunas técnicas concretas son el diálogo interno, el control del estrés (relajación, meditación, respiración), las autoafirmaciones positivas, la asertividad, la reestructuración cognitiva, la imaginación emotiva, la atribución causal, etc.
- » La **motivación** está íntimamente relacionada con la emoción. La “puerta de entrada” de la motivación hay que buscarla a través de la emoción. Por esta vía se puede llegar a la automotivación, que se sitúa en el extremo opuesto del aburrimiento, y que abre un camino hacia la actividad productiva por propia voluntad y autonomía personal. Este es uno de los retos de futuro de la educación.
- » Las **habilidades socioemocionales** constituyen un conjunto de competencias que facilitan las relaciones interpersonales. 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.

Representación de las principales emociones



Importante

Como temas referentes de la educación emocional destacan los siguientes:

- » El marco conceptual de las emociones: concepto de emoción, fenómenos afectivos (emoción, sentimiento, afecto, estado de ánimo...), tipos de emociones, etc.
- » Conocer las características de las emociones principales (miedo, ira, ansiedad, tristeza...)

Las **aplicaciones de la educación emocional** se pueden dejar sentir en múltiples situaciones, como subraya Bisquerra (2006): comunicación efectiva y afectiva, resolución de conflictos, toma de decisiones, prevención inespecífica (consumo de drogas, SIDA, violencia, anorexia, intentos de suicidio...). En último término se trata de desarrollar la autoestima, con expectativas realistas sobre sí mismo, desarrollar la capacidad de fluir y la capacidad para adoptar una actitud positiva ante la vida. Todo ello de cara a posibilitar un mayor bienestar subjetivo, que redunde en un mayor bienestar social.

La **metodología** de la educación emocional es eminentemente práctica (dinámica de grupos, juegos, debates...), con objeto de favorecer el desarrollo de competencias emocionales. Es evidente que para adquirir estos conceptos con la simple información no es suficiente.

6. Tutoría y educación emocional

Autores como De Andrés (2005) apuntan a que la tarea de educar emocionalmente urge. El ritmo de vida está provocando que se sustituyan las necesidades emocionales de los jóvenes por videoconsolas. Según esta autora, el vacío emocional incapacita a los jóvenes a enfrentarse al mínimo revés. El entorno tampoco facilita las cosas, destacando la influencia de la tele, internet, los videojuegos... Sostiene que los jóvenes están afectados por dos grandes problemas: menos atención en casa y una creciente influencia de la televisión. Su desarrollo emocional es mucho más vulnerable por las calamidades y privaciones de afecto a las que están expuestos. No tienen modelos para desarrollar las competencias que necesitan en la vida presente. Les es difícil manejar la ansiedad y la agresividad, y desarrollar la empatía necesaria para la socialización con los compañeros y adultos.

Todas estas causas y muchas otras que con seguridad han tenido su influencia en el cambio han ido haciendo más sensibles a los educadores, a los padres, a los médicos y a los profesores en general sobre la importancia que tiene la vida emocional de las personas, y, sobre todo, de los escolares en las primeras edades.

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 todos, familia y escuela, ponen

de su parte, el resultado son niños con una adecuada autoestima, optimistas, que entienden los sentimientos de los demás y superan sin dificultad las frustraciones. Jóvenes, en definitiva, saludables y felices.



Recuerde

La educación no puede ser concebida como un simple proceso que incide exclusivamente en el área cognitiva del alumno, sino que debe englobar a toda la personalidad.

Es, precisamente, la **orientación educativa**, como función global de la educación, la que proporciona la ayuda necesaria para que el alumnado pueda desarrollarse en todos los aspectos como persona (Bisquerra, 2011b; Dueñas, 2002).



Definición

Orientación educativa

Proceso continuo, que debe ser considerado como parte integrante del proceso educativo, que implica a todos los educadores y que debe llegar a todas las personas, en todos sus aspectos de desarrollo personal (académico, personal y profesional) y durante todo el ciclo vital.

La orientación educativa y psicopedagógica en los centros educativos españoles se encuentra estructurada desde la LOGSE (1990) en diferentes niveles:

- » Aula - Tutoría
- » Centro - Departamento de orientación
- » Zona - Equipos

Desde todos los niveles, se promueve la orientación como proceso de ayuda continuado y de apoyo en todos los aspectos de su vida (académico, personal y profesional). También la orientación educativa, en los últimos años, es planteada en una línea más preventiva y proactiva.

Si se entiende la orientación como apoyo en el desarrollo de la personalidad integral del individuo (además del currículum ordinario, habilidades para la vida, asertividad, autocontrol, autoestima...), se evidencia que la orientación juega un papel fundamental en el desarrollo de la educación emocional, y la tutoría (primer nivel de intervención en orientación psicopedagógica) supone, por su parte, una herramienta imprescindible.



Definición

Tutoría

Conjunto de acciones desarrolladas como apoyo, orientación y guía del alumnado en su proceso de aprendizaje, crecimiento personal y socialización. Este proceso abarca tres ámbitos: el primero lo componen las acciones llevadas a cabo por el profesor-tutor en el aula; el segundo, la coordinación con el equipo docente; y el tercero, las acciones a desarrollar respecto a las familias.



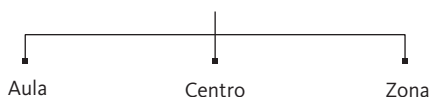
La complejidad de la acción tutorial implica que debe realizarse de forma colectiva, coordinada, de manera que implique a todos los agentes educativos: profesores,

padres y al centro educativo en general. En este sentido, la acción tutorial sigue las pautas marcadas en la LOGSE (1990) sobre los niveles de intervención, y se operativiza también en tres niveles:

- » Nivel aula: desarrollado por el tutor del grupo-aula. La planificación de la acción tutorial debe hacerse a modo de programación de forma semejante a otras programaciones docentes. La programación de la tutoría debe incluir los objetivos de la acción tutorial, las actividades de tutoría con los alumnos, la planificación de actividades con otros agentes educativos (familia, otros profesores...).
- » Nivel de centro: la programación de la tutoría que elabora el tutor ha de estar enmarcada en el Plan de Acción Tutorial (PAT). Este es un documento de centro, elaborado por toda la comunidad educativa que da respaldo institucional y garantiza, en cierta medida, la eficacia de las acciones programadas. El nivel de centro implica directamente al departamento de orientación o al orientador/a si lo hubiera, que tendrá asignada toda la coordinación de la acción tutorial del centro.
- » Nivel de zona o sector: cada zona geográfica o sector de población contará con un equipo que atenderá las necesidades de intervención especializada de aquellos centros que cuenten con alumnos con necesidades educativas especiales.

Niveles de organización y ámbitos de la tutoría

Niveles de organización y planificación de la tutoría



Ámbitos de la acción tutorial



Además, como señala Adam (2002), existen varios factores que condicionan el proceso de enseñanza-aprendizaje: la motivación, la afectividad, el estrés, la Inteli-

gencia Emocional o la ansiedad; y en todos ellos se puede influir desde la educación emocional a través de la tutoría.

Así, en la LOE (2006) se refleja que la educación debe lograr una formación personalizada para promover en los estudiantes una educación integral en conocimientos, destrezas y valores. En este sentido, a partir de la LOGSE (1990), se concede a la tutoría el lugar que le corresponde como vía necesaria e insustituible para hacer realidad esta compleja tarea que se plantea la escuela.

En la legislación vigente en España sobre educación, la LOE (2006), se hace referencia a la tutoría en los términos siguientes:

- » Según el artículo 18.6, en el conjunto de la etapa de Educación Primaria, la acción tutorial orientará el proceso educativo individual y colectivo del alumnado.
- » En el artículo 26.4., sobre principios pedagógicos, en referencia a la tutoría, la Ley señala que corresponde a las Administraciones educativas promover las medidas necesarias para que la tutoría personal de los alumnos y la orientación educativa, psicopedagógica y profesional, constituyan un elemento fundamental en la ordenación de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria.
- » En el Capítulo I: Funciones del profesorado, artículo 91.c, se señala, entre las funciones que competen a los profesores la de la tutoría de los alumnos, la dirección y la orientación de su aprendizaje y el apoyo en su proceso educativo, en colaboración con las familias.
- » Los programas de formación permanente deberán contemplar la adecuación de los conocimientos y métodos a la evolución de las ciencias y de las didácticas específicas, así como todos aquellos aspectos de coordinación, orientación, tutoría, atención educativa a la diversidad y organización encaminados a mejorar la calidad de la enseñanza y el funcionamiento de los centros (art. 102).
- » En el Capítulo IV: Reconocimiento, apoyo y valoración del profesorado, se indica que la acción tutorial debe ser reconocida al profesorado mediante los oportunos incentivos profesionales y económicos (art. 105).
- » El Proyecto educativo [...] recogerá la acción tutorial (art. 121).
- » Entre las competencias del claustro de profesores se encuentra la de fijar los criterios referentes a la orientación, **tutoría**, evaluación y recuperación de los alumnos (art. 129).

En la legislación educativa española se indica que la educación debe lograr una formación personalizada, para promover en los niños/as una educación integral en conocimientos, destrezas y valores:

La educación es el medio más adecuado para construir su personalidad, desarrollar al máximo sus capacidades, conformar su propia identidad personal y configurar su comprensión de la realidad, integrando la dimensión cognoscitiva, la afectiva y la axiológica.

(LOE, 2006, preámbulo)

A partir de la LOGSE (1990) se concede a la tutoría el lugar que le corresponde como vía necesaria e insustituible para hacer realidad esta compleja tarea.

Como señalan Navarro y Martín (2010), el tutor tiene una responsabilidad especial, coordinando y creando sinergias entre las competencias que son comunes a todas las áreas, y trabajando explícitamente, y con especial énfasis, aquellas que tienen menos vinculación con las áreas y que deben promoverse de forma transversal.

En la siguiente tabla se recogen las competencias básicas, que señalan estos autores, entre las vinculadas más directamente con la acción tutorial, centrándose en la etapa de la Educación Primaria.

**Competencias básicas vinculadas directamente con la acción tutorial
(Navarro y Martín, 2010)**

Competencias	Definición	Implica
Aprender a aprender	Esta competencia supone disponer de habilidades para iniciarse en el aprendizaje y ser capaz de continuar aprendiendo, de manera cada vez más eficaz y autónoma, de acuerdo a los propios objetivos y necesidades	La adquisición de la conciencia de las propias capacidades (intelectuales, emocionales, físicas...) del proceso y las estrategias necesarias para desarrollarlas, así como el conocimiento de lo que se puede hacer por uno mismo y de los que se puede hacer con ayuda de otros. Disponer de un sentimiento de competencia personal que redunde en la motivación, la confianza en uno mismo y el gusto por aprender.

Continúa en página siguiente >>

<< *Viene de página anterior*

**Competencias básicas vinculadas directamente con la acción tutorial
(Navarro y Martín, 2010)**

Competencias	Definición	Implica
Social y ciudadana	Esta competencia hace posible comprender la realidad social en que se vive, cooperar, convivir y ejercer la ciudadanía democrática en una sociedad plural, así como comprometerse a contribuir a su mejora.	Conocerse y valorarse, saber comunicarse en distintos contextos, expresar las propias ideas y escuchar las ajenas, ser capaz de ponerse en el lugar del otro y comprender su punto de vista, aunque sea diferente del propio. Tomar decisiones en los distintos niveles de la vida comunitaria, valorando conjuntamente los intereses individuales y los del grupo.
Autonomía e iniciativa personal	Esta competencia se refiere a la posibilidad de optar por un criterio propio y llevar adelante las iniciativas necesarias para desarrollar la opción elegida y hacerse responsable de ella, tanto en el ámbito personal como en el social o laboral.	Adquirir conciencia de un conjunto de valores y actitudes personales, como la responsabilidad, la perseverancia, el autoconcepto y la autoestima, la creatividad, la autocrítica, el control emocional y la capacidad de elegir, de calcular riesgos. Además, debe saber afrontar los problemas, así como la capacidad de demorar, de aprender de los errores y de asumir riesgos. Elegir con criterio propio y llevar adelante las acciones necesarias para desarrollar las opciones y planes personales, responsabilizándose de ellos, tanto en el ámbito personal como en el social y laboral.
Tratamiento de la información y competencia digital	Esta competencia consiste en disponer de habilidades para buscar, obtener, procesar y comunicar información, además de transformarla en conocimiento. Incluye la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación como elemento esencial para informarse, aprender y comunicarse.	Ser una persona autónoma, eficaz, responsable, crítica y reflexiva al seleccionar, tratar y utilizar la información y sus fuentes, así como las distintas herramientas tecnológicas. Tener una actitud crítica y reflexiva en la valoración de la información disponible, contrastándola cuando sea necesario, y respetar las normas de conducta acordadas socialmente para regular el uso de la información y sus fuentes en los distintos soportes.

Es decir, no solo se trata de saber o adquirir unos conocimientos, sino que también hay que saber aplicarlos a la vida diaria contemplando su carga emocional,

siendo el aula uno de los principales espacios de experimentación desde edades tempranas, sin olvidar el papel de la familia y del grupo de iguales para estos aprendizajes (Sánchez Núñez y Hume, 2004), y la importancia del aprendizaje situado (Guarro, 2008) y en contextos reales y relevantes (Monereo y Pozo, 2007; Sánchez Santamaría, 2010).

La tutoría resulta una herramienta o procedimiento útil para atender las competencias sociales y emocionales, ayudando a las personas a conseguir desarrollarlas a través de las vías adecuadas. Es desde la tutoría donde tradicionalmente ha sido más fácil trabajar contenidos relacionados con el *aprender a ser persona* (desarrollo personal) o *aprender a convivir*, en los que se incluyen temas relacionados con la toma de decisiones, autoconcepto, autoestima, educación afectiva y emocional, comunicación, resolución de conflictos... (en el Anexo I se presenta una propuesta de acción tutorial para Primer Ciclo de E. Primaria).



La tutoría es una herramienta importante en educación emocional.

Autores como Gutiérrez (2003) consideran que el desarrollo efectivo de las habilidades que conducen al desarrollo de la Inteligencia Emocional requiere de un tiempo y un espacio propios, y una dedicación a las mismas de forma consciente y planificada por parte del profesorado.

También es sabido, como señala el autor, que en la escuela se sigue poniendo el énfasis en los aspectos cognitivos del aprendizaje, descuidando los contenidos socioafectivos. Sumados estos factores a la importancia que tiene trabajar los citados aspectos en los contextos escolares, para que el desarrollo integral de los alumnos sea una realidad, la función tutorial resulta ser una vía apta para ello, aunque no sea el camino exclusivo para el desarrollo de dichas habilidades.

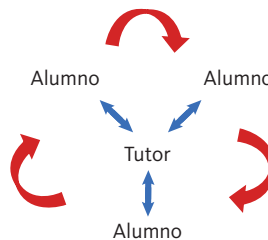


Recuerde

Es preciso favorecer la educación en valores desde la escuela, en general, y desde la acción tutorial, en particular.

Por otro lado, como ya señalaba Lowe (1995), uno de los desafíos más importantes con los que se encuentra el profesorado es el atender a las distintas necesidades educativas de su alumnado. Para llevar a cabo una enseñanza eficaz, es esencial que reflexionen continuamente y adapten la enseñanza a las características diversas del aprendizaje. El proceso de enseñanza-aprendizaje tendrá éxito en la medida en que cada profesor adecúe su intervención y responda a la diversidad de capacidades, intereses, motivaciones y estilos peculiares de aprender, que se manifiestan en cualquier grupo clase-aula.

El profesor debe adecuar su intervención a la diversidad del aula



Si se consideran las emociones como un contenido que puede aprehenderse a través del proceso de interacción en el centro escolar (entre profesor-alumno, alumno-alumno y con el resto de la comunidad educativa), la cuestión emocional, no sólo debe quedar inscrita en el alumnado, sino también en el docente (Sutton y Wheatley, 2003; Brackett y Caruso, 2007; Sánchez Santamaría, 2010; López-Goñi y Goñi Zabalza, 2011).

Además, si se consideran las emociones como un contenido transversal, esta intervención, enfocada al desarrollo afectivo, no debería circunscribirse a actividades aisladas, como las realizadas en la hora de tutoría, sino que debería corresponder más bien con un acto educativo en sí; es decir, transversal a la práctica docente. No serían solo los tutores los únicos encargados de trabajar los temas afectivos, sino que también el resto de la comunidad educativa interactuaría con el alumnado.

No obstante, debe reconocerse que la inclusión de la educación emocional en el currículum requiere de un importante ejercicio de concienciación por parte del profesorado, así como el desarrollo real y efectivo de procesos de planificación y programación comunes.

La responsabilidad de los profesionales de la educación, así como la de los padres, está en procurar la adquisición y desarrollo de estas habilidades emocionales cuanto antes en niños y jóvenes. Pero, para ello, es indispensable que los adultos ya las posean

(Gallego y Alonso, 1999:40)

7. Resumen

A lo largo del módulo se ha reflexionado sobre conceptos como Inteligencia Emocional, emoción, competencias emocionales..., encontrándose todos estrechamente relacionados con el proceso de enseñanza-aprendizaje. No se debe olvidar que, como señala la legislación educativa actual, el objetivo último de la educación busca el desarrollo integral de las personas. En este sentido, como profesionales de la educación, se debe considerar la educación emocional como parte de la labor docente.

Si bien es cierto que el proceso enseñanza-aprendizaje se realiza, habitualmente, en el contexto educativo del aula, donde se desarrollan no sólo destrezas cognitivas, sino también emocionales, hay que puntualizar que la educación emocional no se limita solo a este contexto. Las competencias emocionales también se desarrollan en el contexto familiar, los medios de comunicación o en cualquier tipo de organización. Este aspecto, el desarrollo de las capacidades emocionales ha ido cobrando importancia en los últimos tiempos, y la tutoría es un apoyo para el profesorado, que permite trabajar de manera específica algunas de las técnicas con el alumnado a través del aprendizaje en grupo.

Por este motivo, los siguientes módulos introducen la temática del aprendizaje cooperativo como encuentro personal y emocional en el aula.

