



**Carmen  
Vázquez de  
Prada**

(PH. D y psicóloga)

**Ana Sanjuan**

(MBA y Psicopedagoga)

**Teresa Molezun**

(Máster en RRHH y psicóloga)

**Equipo CATEMO.** Somos un equipo con vocación de acompañar y potenciar procesos de crecimiento. La honestidad, generosidad, cercanía, sencillez y el valor de las cosas bien hechas, están siempre presentes en todo lo que hacemos.

# Aprendemos y educamos desde nuestras emociones

El “mundo emocional” no es algo nuevo que esté de moda, pues existen numerosas referencias a las emociones desde tiempos remotos, que han ido impregnado todos los campos de la historia de la humanidad (literatura, ciencia, filosofía...). Las emociones nos acompañan en nuestras conversaciones diarias, influyen en nuestro estado de ánimo y en nuestros procesos mentales. Los estados emocionales influyen permanentemente en nuestra vida, a veces beneficiándonos y otras veces limitándonos. Es vital que podamos intervenir en ellos con el fin de mejorar nuestro bienestar psicológico y, por tanto, nuestra calidad de vida y nuestra capacidad para aprender. El entrenamiento de la inteligencia emocional (o educación emocional) consiste en aprender a uti-

lizar nuestras emociones para gestionar adecuadamente nuestros pensamientos, y utilizar nuestros pensamientos para controlar y gestionar nuestras emociones. Primero se trata de ser consciente de cuáles son nuestras emociones y pensamientos y cómo están incidiendo en nuestro comportamiento y en las metas u objetivos que nos hemos marcado para poder gestionar ambas en nuestro beneficio. De este modo se puede lograr un mayor bienestar y equilibrio personal.

En los últimos 20 años, se ha hecho un esfuerzo por incorporar a la educación otros aspectos importantes para el desarrollo de las personas más allá de la dimensión cognitiva. De modo que, entre otras, las emociones empiezan a considerarse un elemen-



DISPONIBLE EN PDF

<http://rutamaestra.santillana.com.co/edicion-27/aprendemos-y-educamos-desde-nuestras-emociones/>

to clave para el aprendizaje y el desarrollo social y emocional de la persona; y comienzan a incorporarse, tímidamente, programas para desarrollar la inteligencia emocional en el contexto escolar. Para que los profesores-docentes puedan trabajar la dimensión emocional de sus alumnos, resulta

nando. En cambio, las emociones primarias (miedo, alegría, tristeza, ira, asco y sorpresa, según Ekman y Davidson, 1994) están presentes desde las primeras etapas de la niñez e incluso desde los primeros meses de vida. Forman parte de ese “set innato” con el que nacemos, siendo claramente identificables a través de la expresión facial y, más adelante, a través de nuestra comprensión emocional.



El niño va construyendo el significado de sus experiencias emocionales a partir de sus interacciones con las personas que lo cuidan. Va construyendo el concepto de sí mismo, la toma de conciencia de una realidad externa y su pensamiento (realidad interna). Los primeros años son decisivos en la construcción de la confianza en uno mismo, el sentido de la seguridad y la elaboración de las relaciones interpersonales. El niño aprende constantemente del entorno en el que vive y la escuela, a través de programas de educación emocional, y a través de la interacción social, amplía este conocimiento.

## La educación emocional en la escuela

esencial favorecer su propio desarrollo a través del entrenamiento en aspectos socioemocionales, para que ellos, en primera persona, experimenten los beneficios en su vida personal y profesional. De esta manera, pueden incorporar estrategias y herramientas más adaptativas y beneficiosas para su labor como docentes, y para sí mismos. El profesorado debidamente formado estará en condiciones de diseñar, aplicar y evaluar programas de educación emocional, cuya finalidad es desarrollar las competencias emocionales de sus alumnos. Por supuesto, la familia es la primera escuela de educación emocional, y su responsabilidad en los pilares de la inteligencia emocional es grande (Bisquerra, 2011). No obstante, la escuela comparte y amplía esta responsabilidad.

Partimos de la idea de que los niños nacen con unas herramientas cognitivas muy básicas que con la madurez biológica y la estimulación se van perfeccio-

El proceso de enseñanza aprendizaje en la escuela tiene fuertes componentes emocionales, sociales y académicos. Los estudiantes no aprenden solos, sino que lo hacen en un contexto, con un profesor, en compañía de sus compañeros y apoyados por sus familias. Puesto que las relaciones sociales y las emociones tienen un papel fundamental en el aprendizaje de los alumnos, la escuela es esencial en el desarrollo de estas habilidades para mejorar la experiencia y los resultados de los alumnos.

Pero estas habilidades no se adquieren a través de un proceso de enseñanza-aprendizaje tradicional, donde el profesor le dice al alumno en qué consisten estas habilidades y él las memoriza y aprende. “La enseñanza de estas habilidades depende de forma prioritaria de la práctica, el entrenamiento y su perfeccionamiento, y no tanto de la instrucción verbal.

Lo esencial es ejercitar y practicar las habilidades emocionales y convertirlas en una respuesta adaptativa más del repertorio natural de la persona”. Por eso es esencial que el profesor también tenga esas habilidades integradas en su forma natural de comportarse, así será un “buen modelo de comportamiento emocional y social”.

## La educación emocional y social

Es un movimiento reciente de innovación educativa que está basado en un constructo, la inteligencia emocional, sobre el que aún no hay un consenso científico en cuanto a su naturaleza, operacionalización y modificabilidad. Donde sí parece haber consenso es en la necesidad de llevar a cabo programas que desarrollen las competencias emocionales y sociales para conseguir una educación integral de los alumnos.

## Los programas de educación emocional

Los programas de desarrollo de la inteligencia emocional son muy diferentes unos de otros, pero, de acuerdo con CASEL (2013) tienen en común fomentar la adquisición de alguna de estas cinco competencias principales (cognitivas, emocionales y comportamentales): autoconocimiento, gestión emocional, conciencia social, habilidades sociales y toma de decisiones responsable.

Existe una serie de recomendaciones internacionales para diseñar, implementar y evaluar un buen programa de educación emocional:

1. El programa debe estar basado en un marco conceptual sólido, según un modelo de inteligencia emocional determinado y explicitado.
2. Presentar unos objetivos evaluables y comprensibles para que los alumnos puedan comprometerse a conseguirlos.
3. Implicar a toda la comunidad educativa (familias, docentes y alumnos) para crear así una comunidad de aprendizaje.
4. En la medida de lo posible, todo el centro debe comprometerse con el programa (dirección, docentes, alumnos y familias).
5. Impulsar una implantación sistemática de varios años.
6. Utilizar técnicas de enseñanza-aprendizaje participativas y activas.
7. Practicar todas las facetas de la inteligencia emocional para favorecer su generalización a otras situaciones de la vida cotidiana.
8. Incluir planes de formación y asesoramiento del personal responsable del programa.
9. Utilizar pruebas de evaluación sólidas y fiables para evaluar la eficacia del programa (logro de los objetivos de aprendizaje).



## Los programas de educación emocional en la escuela del siglo XXI

¿Sabías que los camaleones tienen un campo visual de 360°? Sus ojos rotan de forma independiente, mientras que un ojo ve un peligro acercarse, el otro busca una vía de escape. Además, cambian de color en función del medio en el que están, y de su estado de ánimo: sus colores son más vivos cuanto más se irritan.

La escuela que necesitamos para afrontar los nuevos retos culturales, sociales y económicos de este siglo, necesita convertirse en escuela “CAMALEÓN”. Ser camaleónico tiene que ver con la flexibilidad y la empatía, capaz de adaptarse, de mutar, de modificar conductas y hábitos según las necesidades del entorno. Escuelas que sean inclusivas, que tengan en cuenta a todos los niños, sus inquietudes, motivaciones, circunstancias, intereses y capacidades. Escuelas que se interesen por el aprendizaje de la PERSONA, por el desarrollo de personas equilibradas, curiosas, que sepan gestionarse, empáticas y flexibles. Aprender a SER, además de aprender a PENSAR, se convierte en un objetivo primordial para adaptarse y vivir en un entorno VUCA (volátil, incierto, complejo y ambiguo).

En este contexto el concepto de inteligencia emocional se adapta como anillo al dedo.



Para adquirir este aprendizaje del SER, un programa de desarrollo de competencias socio-emocionales debe contemplar, al menos, estos bloques de contenido, que presentamos siguiendo la metáfora de los animales:

### Autoconocimiento

Los chimpancés son capaces de comunicarse con el lenguaje de signos, expresar tristeza, pedir perdón y ¡hasta mentir! Cooperan entre sí, protegen a las crías huérfanas, les encanta jugar y, como son muy sociables, enferman cuando están aislados. Son, además, de los pocos animales que comparten la capacidad del ser humano de ser consciente de sí mismo, como demuestra el hecho de que puedan reconocerse en un espejo.

Identificar, expresar y comprender mis emociones: en esto consiste el autoconocimiento.

### Gestión emocional

¿Sabías que las ranas son unos animales muy particulares? Son expertas en adaptarse al medio: nadan en el agua y saltan en la tierra, y algunas pue-

den cambiar el color de su piel, como el camaleón. Sus movimientos son rápidos, pero también pasan mucho tiempo sentadas, prácticamente inmóviles. Y entonces, cuando están muy, muy quietas, es fácil observar cómo se les infla la barriga, al tiempo que respiran de manera profunda y tranquila.

Aprender a gestionar nuestras emociones, sobre todo las que nos limitan nuestro aprendizaje, es esencial para llevar una vida equilibrada. Hacerlo a través de herramientas como el mindfulness, nos ayuda a sentirnos bien y relacionarnos mejor con nuestros compañeros.

### Inteligencia social

¿Sabías que los gansos vuelan formando una V para facilitar el vuelo de toda la bandada? Cuando un ganso se sale de la formación, siente la resistencia del viento y vuelve enseguida a la fila para beneficiarse del esfuerzo del compañero que va delante. Cuando el líder de los gansos se cansa, pasa detrás y otro ganso ocupa su lugar. Lo importante no es quien vaya delante, sino el objetivo del grupo. Y siempre acompañan a un compañero enfermo o herido.

La escucha, la empatía y las habilidades sociales básicas y complejas, es lo que se aprende al desarrollar la inteligencia social. La colaboración y el trabajo en equipo son esenciales en la Escuela Camaleón.

### Bienestar

Por último, ¿sabías que las ballenas son capaces de expresar emociones muy parecidas a las nuestras? Alegría, tristeza, duelo... Son capaces de enseñar, aprender, jugar, cooperar y cuidar de sus compañeras heridas y enfermas. A veces, adoptan animales de otra especie. Viven en sociedades complejas con avanzadas formas de comunicación y su inteligencia fuera de la común no deja ya lugar a dudas. También les encanta la música y pueden, incluso, ¡bailar al compás de una melodía!

Aprender a sentirse bien, tener una adecuada autoestima (o, mejor dicho, autoconcepto), desarrollar el optimismo y la gratitud, son aspectos fundamentales de la educación del siglo XXI.

El reto para nuestra sociedad y nuestro sistema educativo está en llevar a cabo la formación so-

cio-emocional a todos los centros, para que no se trate de una formación puntual y anecdótica en unos pocos colegios que tengan interés. Para resolver las dificultades y contradicciones de la sociedad del S. XXI necesitamos escuelas saludables, competentes y felices con docentes emocionalmente inteligentes. Probablemente las contradicciones y paradojas de las sociedades modernas no puedan resolverse únicamente mediante la educación de las emociones en las escuelas y sean necesarios otros cambios radicales en nuestro entorno y en nuestras vidas para resolverlos, pero no cabe duda de que este será un siglo más amable y estimulante si conseguimos ciudadanos con más inteligencia emocional. **RM**

Si quieres seguir aprendiendo te recomendamos las siguientes consultas:

- \* Tesis doctoral “Análisis del proceso y resultados de un programa de educación emocional”. Carmen Vázquez de Prada.
- \* Blog de Alvaro Bilbao, autor del libro “El cerebro del niño explicado a los padres”.
- \* Blog Tiching, el blog de educación y TIC de Anna Forés experta en educación emocional.
- \* Video Elsa Punset sobre educación emocional: <https://www.youtube.com/watch?v=8CFG1MKqT6w>
- \* Charla TED, “Enseñemos por habilidades, no por la puntuación en los exámenes” de Salman Khan, creador de la plataforma educativa Khan Academy.
- \* Charla TED, “El poder de creer que puedes mejorar” de Carol Dweck, profesora en Stanford y experta en motivación.
- \* Página web del Grop, Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica de la Universidad de Barcelona.
- \* Página web “Educación Responsable” de la Fundación Botín.
- \* Página web Six Seconds. Emotional Intelligence for Positive Change.
- \* Conferencia de Sonia González “El poder de nuestra mirada en educación”. En la web “La educación que queremos de la Fundación Botín”.
- \* Página web CASEL (Social Emotional Learning): <https://casel.org/>
- \* Página Programa Kidsmatter (Australia): <https://beyou.edu.au/>

