

Aprender a ser persona, igual de importante que aprender matemáticas e inglés

Autor: Rojas Morales, José María (Maestro en Educación Primaria, Maestro en Educación Primaria).

Público: Maestros de Educación Primaria, Orientación educativa. **Materia:** Didáctica General, Psicología de la Educación, Teoría de la Educación, Metodología de la Investigación Educativa. **Idioma:** Español.

Título: Aprender a ser persona, igual de importante que aprender matemáticas e inglés.

Resumen

La Educación emocional es una innovación educativa que responde a necesidades sociales no incluidas en las materias académicas ordinarias. Su fundamentación está en el concepto de emoción, teorías de la emoción, la teoría de las inteligencias múltiples, la inteligencia emocional, la educación psicológica y los movimientos de renovación pedagógica. Este artículo incluye un análisis de la actual Educación emocional, el concepto y sus características, la situación de esta educación en las aulas, la necesidad de que el/la docente se forme emocionalmente, la práctica de las emociones en el aula y su correspondiente bibliografía.

Palabras clave: Escuela nueva, Educación humanista, Competencia emocional, Inteligencia emocional.

Title: Learning to be a person, just as important as learning math and english.

Abstract

The Emotional education is an educational innovation which answers to social needs not included in the academic ordinary subjects. Its foundation is in the concept of emotion, theories of the emotion, the theory of the multiple intelligences, the emotional intelligence, the psychological education and the movements of pedagogic renovation. This article includes an analysis of the current emotional Education, the concept and its characteristics, the situation of this education in the classrooms, the need of that the teacher forms emotionally, the practice of the emotions in the classroom and its corresponding bibliography.

Keywords: New school, humanist Education, emotional Skill, emotional Intelligence.

Recibido 2017-01-18; Aceptado 2017-01-30; Publicado 2017-02-25; Código PD: 080062

1. LA ACTUALIDAD DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Trabajar las emociones desde el ámbito educativo ha supuesto un gran impacto. Se trata de un tema del que corren ríos de tinta y que está bastante cuestionado. Desde antaño, la Educación ha estado centrada en **formar académicamente al individuo**, mientras que del ámbito personal se ha encargado siempre la familia. Aún muchos consideran que esto es positivo, ya que evita conflictos y posibles desorientaciones a las que el alumnado se ve sometido. Además, consideran que este florecimiento de los sentimientos en el aula, hace que muchas veces corramos el riesgo de que pesen más que la propia razón.

En cierta manera puede ser cierto, pero este tipo de Educación no favorece el **desarrollo completo que el alumnado actual necesita**. Una formación centrada en aprender conocimientos no es suficiente para vivir con éxito en nuestra sociedad. **Educación significa mucho más, mucho más**. No hace falta ir muy lejos para apreciar a alumnos/as con una media de sobresaliente y que desconocen el significado de la palabra respeto o alumnos/as que no saben controlar sus miedos o ansiedades antes de empezar un examen.

Como docentes debemos trabajar el "yo" más interno que cada alumno/a lleva en su interior. Educar sus emociones ayuda a que exteriorice sus sentimientos, se conozca mejor a sí mismo y le permita manejar su mundo emocional en lugar de dejarse llevar por él. De la misma forma, le capacita para comprender a los demás, resolver conflictos y lograr un buen aprendizaje social. En temas actuales relacionados con el **fracaso escolar**, la inteligencia emocional ayuda a vencer los miedos o la ansiedad que genera en numerosas ocasiones el aprendizaje. De esta forma, conseguiremos una mayor motivación por aprender durante toda la vida. Además, trabajar estos aspectos hace que las **conductas emocionales** se prevengan, al regular las emociones y la empatía. Cuando el alumnado se encuentra en determinadas situaciones, suele responder con unas conductas poco atractivas, pero realmente lo importante es conocer el porqué de esas conductas, su interior. Esta tarea no es solamente de la familia, primera escuela de aprendizaje emocional, sino también de los docentes,

quienes tienen que seguir desarrollándolas. Por lo que es necesario establecer entre ellos un **vínculo de colaboración**. En definitiva, una Educación emocional debe promover la **madurez emocional** del alumnado, no sólo su aprendizaje.

Muchos centros españoles han adoptado por un nuevo modelo pedagógico que sienta las bases de esta ideología y que aumenta las posibilidades de ser feliz en su alumnado. Algunos de ellos son el **Colegio público Agüero de la Laguna** (Santa Cruz de Tenerife), elegido para realizar una prueba piloto en 2013 y que afirma que tras dos años llevándola a cabo, los resultados se siguen apreciando claramente. Otro de los centros similares donde se han realizado proyectos de este tipo, es el **Colegio público Alonso Navas y Grimón de los Baldíos** (Santa Cruz de Tenerife), donde una profesora afirma que al otorgar significado a las emociones, los/las niños/as generan cada vez respuestas más amplias ante los desafíos que se le presenta en la vida.

"La verdadera Educación consiste en obtener lo mejor de uno mismo"

2. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL Y SUS CARACTERÍSTICAS

Según Bisquerra (2000: 243) la **Educación emocional** es un proceso educativo, permanente y continuo, que tiene como objetivo el desarrollo emocional como complemento esencial del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos, los componentes básicos de la personalidad integral. Para ello, se propone el desarrollo de habilidades y conocimientos sobre las emociones con el propósito de capacitar al individuo para afrontar mejor los desafíos que se le plantean en su vida diaria. Todo tiene como finalidad aumentar el bienestar social y personal.



Figura 1. Educación emocional

Fuente: Instituto Serca. (2016). Educación emocional

Sus **objetivos específicos** son los siguientes:

- Desarrollar la resistencia a la frustración
- Enfatizar la capacidad de ser feliz
- Desarrollar el sentido del humor
- Ser consciente de las causas que inducen al bienestar de uno mismo
- Desarrollar la capacidad para controlar la ansiedad, el estrés y los estados depresivos
- Desarrollar la capacidad para retardar las recompensas inmediatas en favor de otras de mayor nivel, pero a largo plazo

Han sido muchos los ámbitos que han reclamado una nueva competencia dentro de las establecidas: una **Competencia emocional** con la que el alumnado sea capaz de desarrollar sus emociones, aquella que atienda a los anhelos más

trascendentales de la persona. Desde que Howard Gardner expuso su *Teoría de las Inteligencias Múltiples*, así como Daniel Goleman habló de la *Inteligencia emocional*, la mayoría de las teorías pedagógicas coinciden en la importancia del desarrollo emocional para la completa formación de la persona.

La **Competencia emocional** es el *conjunto de conocimientos, habilidades, actitudes y capacidades necesarias para expresar, comprender y regular de manera adecuada los fenómenos emocionales*. Algunos autores como Salovey y Sluyter, 1997:11, han identificado cinco dimensiones clave en la competencia emocional: el **autocontrol**, la **empatía**, la **responsabilidad**, la **cooperación** y la **asertividad**. Muchas de ellas guardan relación con la inteligencia emocional en aspectos como las habilidades sociales, el dominio de las emociones, la autoconciencia emocional, la automotivación y la empatía.

Según Goleman (1995), la **Inteligencia emocional** es *una manera de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, e incluye habilidades como el control de los impulsos, la motivación, la perseverancia, la autoconciencia, la empatía, el entusiasmo, la agilidad mental. Configuran rasgos de carácter como la compasión, la autodisciplina o el altruismo, que resultan imprescindibles para una creativa y buena adaptación social*.



Figura 2. Capacidades de la inteligencia emocional según Goleman

Fuente: Larey, D. (2013). *Una nueva inteligencia*

Podemos distinguir dos bloques dentro de la *Teoría de las Inteligencias Múltiples* de Howard Gardner:

- **Inteligencia intrapersonal:** Tipo de inteligencia que hace referencia al grado de conocimiento de nuestra forma de sentir, pensar y actuar: controlar nuestros sentimientos, emociones, ser autodisciplinario, conocerse a sí mismo... Por ejemplo: cuando estoy discutiendo con un/a compañero/a y me insulta, no caer en la tentación de hacerlo.

Para trabajar este tipo, debemos proponer las siguientes **estrategias**:

- Practicamos el mindfulness: estar concentrado en lo que escuchamos, hacemos, sentimos, expresamos... Vivimos cada momento y percibimos la realidad como sucede. Los siguientes enlaces son claros ejemplos de vídeos y recursos que podemos emplear para llevarlo a cabo:

- <https://www.youtube.com/watch?v=LD6Zox0xshI>

- <https://www.youtube.com/watch?v=Q4ODsJ7ryUA>

- <https://www.youtube.com/watch?v=lifANBWEIGU>

- Reflexionamos habitualmente sobre los sentimientos que experimentamos y los reconocemos, apreciando sus patrones y conductas. De esta forma, conoceremos qué situaciones darán paso a esos estados de ánimo y de qué manera podremos afrontarlos. Por ejemplo: Dedicar 5 minutos a reflexionar sobre un conflicto que ha tenido lugar durante el recreo.
 - Plantearnos nuevos propósitos con ese conocimiento que vamos aprendiendo de uno mismo. Por ejemplo: si apreciamos que decimos muchas palabrotas, intentar ser más prudente.
 - Debemos apreciar nuestro pasado y ser autocrítico con nosotros mismos. Considerar lo que ha funcionado y lo que no para seguir avanzando. Por ejemplo: si apreciamos que nuestra forma de trabajar ha resultado positiva en el trimestre pasado, volver a repetirla.
- **Inteligencia interpersonal:** Tipo de inteligencia que nos permite ser conscientes de los estados mentales o de ánimo de los demás: captar sus intenciones, sentimientos, apreciar sus expresiones faciales, patrones de comportamiento y movimientos. Por ejemplo: cuando un/una alumno/a ha aprobado un examen y otro/a compañero/a ha suspendido porque le cuesta ese área, no decirle nada para no herirlo.

Para trabajar este tipo, debemos proponer las siguientes **estrategias**:

- Antes de comenzar a hablar sobre una situación o problema que ha ocurrido entre el alumnado, debemos proponerle que se pregunte a sí mismo/a qué sabe al respecto, ya que en numerosas ocasiones solemos considerar que la otra persona dispone de la misma información que nosotros/as. Por ejemplo: si vamos a hablar de un conflicto del pasado que hayamos tenido con algún/a compañero/a, pensar lo que sabemos nosotros/as antes de hablarlo.
- Apreciemos la comunicación no verbal (gestos, movimientos, posturas...) durante una charla o debate sobre algún tema, ya que en numerosas ocasiones ésta nos proporciona más información que las palabras. Por ejemplo: si un/a compañero/a nos ha hurtado algún material que teníamos en nuestra mesa, apreciar su contacto ocular, su movimiento... a la hora de hablar sobre el asunto.
- Ser conscientes de nuestros actos ante los demás y conocernos a nosotros/as mismos/as para interpretar cómo actúa el resto ante nosotros/as. Por ejemplo: si solemos insultar a menudo a un/a compañero/a de clase, no esperemos que quiera sentarse a nuestro lado durante un juego. Lo más lógico es pensar qué hemos hecho y tenemos que hacer para mejorar nuestra relación con él/ella.
- Cuando apreciamos que existe algún problema con otra persona durante una conversación, debemos preguntarle en el momento qué ocurre sin la necesidad de herir su sensibilidad. Por ejemplo: si apreciamos que un/a compañero/a que ha estado siempre con nosotros/as, deja de hacerlo de un día para otro, debemos preguntarle qué ha ocurrido, escuchándolo y sin insultar ni llegar a una situación violenta.

Actualmente, esta competencia recobra una gran importancia en el **mercado laboral**, debido principalmente a que la productividad es muy importante, pero más lo es la **fuerza interior** que hace ser competente emocionalmente. El esfuerzo, la constancia, la motivación, la iniciativa, la predisposición, ser hábil socialmente, flexible, optimista, curioso, innovador... Todas y cada una de estas cualidades, son las claves que el/la ciudadano/a del siglo XXI necesita para desenvolverse en su día a día.

3. ¿QUÉ OCURRE CON LAS EMOCIONES EN EL AULA?

Muchas veces los docentes entendemos las emociones como aspectos **poco relevantes** en la Educación. Consideramos al igual que otras personas, que el alumnado tiene que aprender otras cosas por encima de todo. Tal es el caso de situaciones en las que un/una alumno/a ha suspendido un examen y en lugar de preguntarle qué le ha ocurrido o cómo se encuentra, se le dice que tiene que estudiar más. Existirán casos donde será necesario pedirle que se esfuerce como es lógico, pero otros no. Otros se encuentran un poco desorientados/as o están pasando por una situación complicada y el docente tiene que preguntarle o bien a él/ella o a su familia. Otras veces, las consideramos importantes, sin embargo, **no**

sabemos trabajarlas porque no disponemos del conocimiento, tiempo, recursos, materiales o estrategias necesarias para hacerlo. Es el caso de querer trabajar la empatía en clase porque se aprecia que no se respetan las dificultades que tienen algunos/as compañeros/as, pero el docente no sabe cómo hacerlo. Y otro posible caso, es aquel en el que se trabajan las emociones, pero **de manera poco didáctica**. Tal es el caso de un/una alumno/a que se ha comportado mal en clase y solemos castigarlo de pie al final del aula. De la misma forma, existirán circunstancias extremas en las que será necesario optar por ese tipo de medidas, pero la mayoría de las veces debemos emplear la comunicación y otros medios más eficaces.

3.1. EL/LA DOCENTE EMOCIONALMENTE COMPETENTE

Durante el grado de **Educación Primaria** no se imparten materias en las que aprendamos y adquiramos las competencias emocionales. Lógicamente, existen docentes que han recibido formación y aun así se muestran cautelosos a la hora de trabajarlas. Esto conlleva a situaciones como las que hemos apreciado anteriormente.

En este aspecto, debemos ser conscientes de que cuando recordamos a nuestros/as antiguos/as docentes, solemos hacer más hincapié en sus **cualidades emocionales** como la motivación, la cercanía, la confianza que tenían con nosotros/as... más que a sus cualidades académicas, si explicaba bien, si sabía bastante sobre la materia que impartía... De la misma forma, debemos saber que diariamente compartimos un mismo espacio como es el aula, en el que **es imposible no contagiar** nuestra nostalgia, indiferencia, entusiasmo, alegría... A veces no somos conscientes de la repercusión que esto tiene en el aprendizaje. Un **buen clima emocional en nuestra aula**, es fundamental para su educación.

Para trabajar esas emociones, es necesario **empezar por nosotros/as mismos/as** para aprender a dominarlas. No tener una formación inicial en el grado, no puede ser una excusa. Debemos realizar nuestros **propios recursos**, fruto de nuestras experiencias pasadas, leer **investigaciones digitales**, realizar **cursos**, asistir a **actividades de formación**, realizar un **máster**, **intercambiar nuestras vivencias** con los/las compañeros/as y centros educativos de nuestro entorno.

Un/a docente emocionalmente competente gana en **seguridad y flexibilidad** al contar con un amplio repertorio de recursos para gestionar el aula. Desde estrategias de control hasta herramientas que motiven y dirijan las relaciones entre el alumnado. Estas son las **características** con las que tenemos que contar:

- **Empatía.** El/la docente una vez fue alumno/a y quiso que lo/la comprendieran, lo/la escucharan, lo/la tuvieran en cuenta a la hora de tomar decisiones... Él/ella también tenía sentimientos y emociones que quería que estuvieran presentes. Sin embargo, nuestra labor no puede estar supeditada a lo que quiera siempre el alumnado. Por esta razón, debemos establecer un pacto con él.
- **Respeto.** Aceptar a cada uno/a como es, con sus diferencias y dificultades. Ser consciente de que diversos/as somos todos/as y el/la docente es un reflejo de esta cualidad. Tiene que emplear estrategias que fomenten las buenas relaciones en el aula y enseñarles a resolver sus problemas empleando esta característica.
- **Seguridad.** Contar con una gran variedad de recursos para trabajar las emociones. Esto supone una garantía de seguridad en el alumnado al saber que el/la docente dispone de las estrategias para resolver sus dificultades y le transmite éstas para que él también lo pueda hacer.
- **Exigencia.** Esta característica parece que desconecta de este mundo emocional del que estamos hablando. Sin embargo, no debemos nunca olvidar que trabajar las emociones no implica dejar de lado a la razón, a la constancia y al esfuerzo que tenemos que pedirles a nuestros/as alumnos/as. Una cosa es tener presente sus emociones y otra, dejarnos evadir por ellas.
- **Atracción.** El aprendizaje del aula debe ser similar a lo que el alumnado aprende fuera. Para ello, tenemos que conocer esas experiencias, vivencias o intereses que el alumnado lleva en su interior. Preguntarles a menudo o relacionar el conocimiento escolar con su día a día es fundamental.
- **Inclusión.** Debemos ser inclusivos/as y aprender a serlo porque cada alumno/a tiene algo muy valioso que enseñar a sus compañeros/as y a nosotros/as mismos/as. Es necesario ofrecer las mismas posibilidades a todos/as para que demuestren lo que llevan en su interior. Una clase donde todos/as tengan su espacio y donde aprendan a convivir.

4. PRÁCTICA EN EL AULA

Las emociones son aspectos que tenemos que trabajar **diariamente**. No consiste únicamente en realizar una actividad o ejercicio cuando surge algún problema o apreciamos la necesidad de hacerlo. El alumnado debe aprender **diariamente a ser mejor persona** y ver el día siguiente como una **nueva oportunidad** de poner en práctica lo que ha aprendido.

Para ello, podemos llevar a cabo las siguientes **estrategias**:

Trabajo cada día las emociones	
5-10 minutos antes de empezar	<p>Antes de comenzar la rutina diaria, dedicar tiempo a que expresen cómo se sienten, por qué, qué tienen ganas de aprender, qué planes tienen para hoy...</p> <p>Podemos aprovechar las actividades o ejercicios de los libros en los que aparecen muchas de las emociones que queremos trabajar o bien, realizar nuestras propias actividades y llevar a cabo un/a cada día.</p> <p>Por ejemplo:</p> <p>Formad grupos de 3 y recortad la cartulina que os haya tocado en forma de máscaras o caretas. Dibujad un estado de ánimo y posteriormente, hacedle dos agujeros e introducid un elástico, haciendo un nudo en cada uno.</p> <p>Como rutina diaria, el maestro elegirá a un alumno/a y éste/a tendrá que coger la máscara que mejor represente su ánimo. Se la colocará y tendrá que explicar por qué se siente así. El resto de la clase tendrá que evaluar si aquello que cuenta tiene coherencia con lo que dice y siente. Además, tendrán que comentar si creen que siente algo más de lo que dice.</p>
1 vez por semana	<p>Se puede realizar una asamblea de 20/30 minutos aproximadamente en la que se trabajen temas como solucionar los conflictos que surgen durante el recreo, por qué es importante decir la verdad, por qué no debemos ser rencorosos...</p>
5-10 minutos antes de salir	<p>Antes de terminar la rutina y volver a casa, dedicar tiempo a que expresen cómo se sienten tras la jornada, qué han aprendido, si han logrado lo que tenían propuesto, cómo pueden mejorar para el siguiente día....</p>

Y no podemos olvidar la opción de trabajarlas necesariamente **cuando ocurren circunstancias que obligan a hacerlo**. Así **reforzaremos** lo aprendido.

Bibliografía

- Aprende a pensar (2010). *La importancia de la competencia emocional*. Recuperado de <http://enlaescuela.aprenderapensar.net/2010/05/13/una-novena-competencia-la-competencia-emocional/>
- Bisquerra, R. (2017). Concepto de educación emocional. *¿Educación emocional?*. Recuperado de <http://www.rafaelbisquerra.com/es/educacion-emocional/concepto-educacion-emocional.html>
- Campillo Ranea, J.E. (2005). *La importancia de la Educación emocional en las aulas*. Recuperado de <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/abaco-portlet/content/ab2f1d46-cd27-47f8-b849-e928a701df05>
- Costa, L. (2013). Sobre todo la vida. *La inteligencia emocional según Goleman*. Recuperado de <https://sobretodolavida.com/2013/07/03/la-inteligencia-emocional-segun-goleman/>
- Involved Education (24 de mayo de 2016). El árbol encantado-meditación para niños. [Archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=Q4ODsJ7ryUA>
- Ibarrola, B. (2016). *Educación emocional es clave para favorecer el aprendizaje*. Recuperado de <http://www.educaciontrespuntocero.com/entrevistas/begona-ibarraola-educar-las-emociones-clave-favorecer-aprendizaje/36182.html>
- Instituto Serca (2015). *Educación emocional*. [Mensaje en un blog]. Recuperado de http://www.institutoserca.com/blog/wpcontent/uploads/2016/08/Educacion_Emocional_1.jpg
- Fominaya, C. (2015). *La educación en inteligencia emocional reduce la violencia en los centros escolares*. Recuperado de <http://www.abc.es/familia-educacion/20150610/abci-inteligencia-emocional-botin-201506092019.html>
- Lamoca Rizaldos, M.A. (17 de marzo de 2016). Breve práctica Mindfulness para adolescentes y principiantes. [Archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=lifANBWEIGU>
- Larey, D. (2015). Una nueva inteligencia. [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://howardgardnerinteligencias.blogspot.com.es/2013/11/una-nueva-inteligencia.html>
- Proyectomind MINDFULNESS Y GESTIÓN EMOCIONAL (16 de julio de 2015). CÓMO EXPLICAR EL MINDFULNESS A LOS NIÑOS. [Archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=LD6Zox0xshl>
- Recio, R. (2013). Relación padres e hijos. *Beneficios de la educación emocional en los niños*. Recuperado de http://blogs.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/relacion-padres-e-hijos/2013-04-11/beneficios-de-la-educacion-emocional-en-los-ninos_204530/
- Serrato, F. (2016). *Inteligencia emocional para las aulas españolas*. Recuperado de http://elpais.com/elpais/2015/10/19/actualidad/1445251857_375537.html
- Torres, A. (2015). *Inteligencia interpersonal: definición y consejos para mejorarla*. Recuperado de <https://psicologiaymente.net/inteligencia/inteligencia-interpersonal#>
- Vaello Orts, J. (2003). *El profesor socio-emocionalmente competente*. Recuperado de <http://lnx.educacionenmalaga.es/valores/files/2011/12/Profesorado-socio-emocionalmente-competente.pdf>