

- LA EDUCACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL -

“La era de la información se está abriendo a un nuevo sistema de valores en que el corazón se une a la mente”

Ponente: Begoña Ibarrola
bei54@eresmas.com

1.1 Un nuevo concepto de inteligencia

David Wechsler propuso en 1958 la definición de inteligencia como *“ la capacidad global del individuo para actuar con propósito, pensar racionalmente y manejar efectivamente su ambiente”*. La medida de la inteligencia se plasmaba en un número que indicaba el coeficiente intelectual que reflejaban el nivel de competencias que lo componen, como son la capacidad de análisis, comprensión, retención y resolución de problemas de índole cognitivo. Pero el individuo requiere desarrollar un conjunto de competencias no cognitivas que conforman el amplio espectro de la inteligencia en general y que se refiere a los componentes del área de desarrollo socio-emocional.

Por eso hoy en día es posible hablar de **una noción no-cognitiva de la inteligencia**, referida a las habilidades de manejo emocional, personal y social, paralelas a las habilidades cognitivas conocidas.

Howard Gardner (1983) en su obra *"Frames of Mind"*, revoluciona el concepto de inteligencia a través de la teoría de Inteligencias Múltiples, **Gardner** destacando dos tipos de inteligencia, la interpersonal y la intrapersonal muy relacionadas con la competencia social, y hasta cierto punto emocional, que suponen un reto para la educación al demostrar las profundas repercusiones personales y sociales que conlleva el no tomar en consideración la dimensión emocional del ser humano en el sistema educativo. **Gardner** las define como sigue: *“ La Inteligencia Intrapersonal es el conocimiento de los aspectos internos de la persona: el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones entre las emociones y finalmente ponerles nombre y recurrir a ellas como un medio de interpretar y orientar la propia conducta.”*

La Inteligencia interpersonal se construye a partir de una capacidad nuclear para sentir distinciones entre los demás, en particular, contrastes en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones. En formas más avanzadas, esta inteligencia

permite a un adulto hábil leer las intenciones y deseos de los demás, aunque se hayan ocultado.

En 1987 psicólogo norteamericano **Stenberg**, defiende la existencia de tres tipos de inteligencia. La primera es la **analítica**, que permite evaluar, comparar y asociar hechos o conocimientos. La segunda, es la **creativa**, que nos capacita para descubrir, imaginar y proyectar ideas o planes. Por último la faceta **práctica** resulta indispensable a la hora de ejecutar, implementar y activar esas decisiones o proyectos.

Acuña el término Inteligencia exitosa para definir aquella inteligencia que nos conduce al triunfo, distinta tanto del cociente intelectual, que implica logros académicos, como de la inteligencia emocional, que implica la modalidad de pensamiento más idónea para la relaciones personales. Requiere habilidad en tres tipos de pensamientos: el creador, el práctico y el analítico,

Las personas que poseen este tipo de inteligencia son motivadas, autocontroladas, perseverantes e independientes; se muestran siempre astutas para conseguir resultados a partir de lo que hacen, pues disponen del saber práctico necesario para hacerlo bien casi todo y para encontrar maneras de superar sus limitaciones; y, lo más estimulante de todo, en el fondo poseen una inteligencia que se puede medir y desarrollar.

Según **Sternberg**, el colegio es un gran responsable de que los adultos presenten este desequilibrio en su inteligencia. El psicólogo critica severamente a los sistemas educacionales que potencian sólo la faceta analítica en desmedro de la creatividad o la inteligencia práctica.

1.2. La Inteligencia Emocional : Precursores y desarrollo del concepto

La Inteligencia Emocional. es un concepto relativamente nuevo que introdujeron **Peter Salovey y John Mayer** en 1990. Ambos psicólogos de Harvard, formaban parte de la corriente crítica contra el concepto tradicional que consideraba la inteligencia sólo desde el punto de vista lógico-matemático o lingüístico. Ellos definieron *la Inteligencia social como aquella que comprende la habilidad de supervisar y entender las emociones propias así como las de los demás, discriminar entre ellas y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones* “.

Sin embargo ha sido un periodista y divulgador científico, **Daniel Góleman** el responsable de popularizar este concepto en su libro “La Inteligencia Emocional” y lo define como *la capacidad de establecer contacto con los propios sentimientos, discernir entre*

ellos y aprovechar este conocimiento para orientar nuestra conducta, y la capacidad de discernir y responder adecuadamente a los estados de ánimo, temperamento, motivaciones y deseos de los demás.”

Los fundamentos de la educación emocional y el desarrollo de la inteligencia emocional deben buscarse en las grandes aportaciones de la pedagogía y la psicología., aunque hace ya 2200 años Platón decía” La disposición emocional del alumno determina su habilidad de aprender”.

Son muchos los factores que propiciaron su eclosión: aportaciones de la psicología humanista (**Rogers, Maslow, Fromn**),los movimientos de renovación pedagógica que proponían una educación integral donde la afectividad tenía un gran papel, las aportaciones de **Ellis** con su psicoterapia racional-emotiva, ciertas terapias cognitivas, investigaciones sobre la emoción y los recientes descubrimientos de la neurociencia que han permitido conocer el funcionamiento cerebral de las emociones, etc.. A la hora de andar por la vida esta claro que resulta más importante saber descifrar nuestro código emocional que despejar ecuaciones de segundo grado o saber redactar correctamente. Las empresas hoy lo saben bien y además de un currículum adecuado al puesto se centran en una serie de características psicológicas como son la empatía , la capacidad de trabajar en equipo , la capacidad de resolver conflictos, la capacidad de entusiasmo, etc.. Estas cualidades o habilidades están presentes en la I.E., pero la escuela no les presta suficiente atención . A nadie le extraña que un alumno tenga que hacer muchos ejercicios para aprender a resolver problemas matemáticos, sin embargo no se plantea la necesidad de adiestrar a los alumnos en autocontrol por ejemplo.

No sabemos como hacerlo y además nunca se ha considerado parte de la tarea educativa sin embargo la sociedad demanda del individuo estas cualidades y observa su estrecha relación con el bienestar personal .

Tener un alto coeficiente emocional (CE) es por lo menos tan importante como tener un buen CI. Un estudio tras otro demuestra que los niños con capacidades en el campo de la IE son más felices, más confiados, tienen más éxito en la escuela y además estas capacidades se mantienen a lo largo de su vida ayudándoles a tener éxito en su vida laboral, afectiva y personal.

Por lo tanto desarrollar su inteligencia emocional no es otra cosa que ayudarles a conseguir una personalidad madura y equilibrada.

Características de la persona emocionalmente inteligente:

1. **Actitud positiva:** resalta los aspectos positivos por encima de los negativos; valora más los aciertos que los errores, más las cualidades que los defectos, más lo conseguido que las insuficiencias, más el esfuerzo que los resultados, busca el

equilibrio entre la tolerancia y la exigencia

2. **Reconoce los propios sentimientos y emociones**
3. **Se siente capaz de expresar sentimientos y emociones:** tanto las consideradas positivas como las consideradas negativas necesitan ser canalizadas a través de algún medio de expresión La persona e. Inte. Sabe reconocer el canal más apropiado y el momento oportuno
4. **Es capaz de controlar sentimientos y emociones:** sabe encontrar el equilibrio entre expresión y control. Sabe esperar. Tolera la frustración y es capaz de demorar gratificaciones.
5. **Es empática:** se mete con facilidad en la piel del otro, capta sus emociones aunque no las exprese en palabras sino a través de la comunicación no-verbal
6. **Es capaz de tomar decisiones adecuadas:** el proceso de toma de decisiones integra lo racional y lo emocional. La emoción impide a veces la decisión. Es importante darse cuenta de los factores emocionales presentes en cada decisión de cara a que estas sean apropiadas.
7. **Tiene motivación ilusión e interés:** todo lo contrario a la pasividad, al aburrimiento o la desidia. La persona es capaz de motivarse ilusionarse por llegar a metas e interesarse por las personas y las cosas que le rodean.
8. **Autoestima adecuada:** sentimientos positivos hacia sí misma y confianza en sus capacidades para hacer frente a los retos que se encuentre en la vida.
9. **Sabe dar y recibir**
10. **Tiene valores que dan sentido a su vida**
11. **Es capaz de superar las dificultades y frustraciones aunque hayan sido muy negativas**
12. **Es capaz de integrar polaridades:** lo cognitivo y lo emocional, el h. derecho y el izquierdo, soledad y compañía, tolerancia y exigencia, derechos y deberes.

Competencias y habilidades propias de la I.E.

1ª CONOCIMIENTO DE LAS PROPIAS EMOCIONES (AUTOCONCIENCIA):

Capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en el que aparece, lo que constituye la piedra angular de la I.

Emocional.

El niño no posee un conocimiento emocional innato de las situaciones y conflictos. Creer que el niño por el mero hecho de crecer sabrá reaccionar de la mejor manera, en el momento oportuno, ante la persona adecuada y en el grado correcto es una gran equivocación.

La percepción de nuestras propias emociones implica saber prestar atención a nuestro propio estado interno. Pero estamos muy poco acostumbrados a hacerlo y es preciso aprenderlo desde pequeños. Existen numerosas actividades para aprender a notar lo que sentimos, basta comenzar a prestar atención a las señales corporales que acompañan su aparición. Las emociones son el punto de intersección entre mente y cuerpo, se experimentan físicamente, pero son el resultado de una actividad mental

También es importante evaluar su intensidad: es preciso detectarlas en el momento en que aparecen, con poca intensidad en principio para ser capaces de controlarlas sin esperar a que nos desborden.

El segundo paso es aprender a identificar y a poner nombre correctamente a cada una. Hablar sobre nuestras emociones incrementa nuestra capacidad de control de las situaciones, la reparación de un estado de ánimo alterado y la búsqueda de soluciones a los problemas.

2ª CAPACIDAD DE CONTROLAR LAS EMOCIONES (AUTOCONTROL):

Capacidad que nos permite controlar la expresión de nuestros sentimientos y emociones, y adecuarlos al momento y al lugar. Se ha podido comprobar experimentalmente que aquellos alumnos que han sido entrenados en habilidades de autocontrol emocional obtienen un mejor rendimiento en el mundo académico.

Saber cuales son los “detonadores” de una determinada emoción en mí me ayudará a poder estar alerta en el momento que aparezcan esos estímulos que pueden indicar potencial pérdida de control: pueden ser palabras, frases, situaciones, lugares, incluso personas. Es importante trabajar en su detección

3ª CAPACIDAD DE MOTIVARSE A SI MISMO (AUTOMOTIVACION):

Las personas que tienen esta habilidad suelen ser más productivas y eficaces en las empresas que acometen. Esfuerzo y persistencia. Ponerse metas

Estas tres primeras dimensiones de la I.E. dependen fuertemente de la propia persona y están en consonancia con el propio yo. En cambio, las dos dimensiones restantes se refieren a la relación con las otras personas. porque queremos hacerlo.

Nos motivamos a nosotros mismos cuando sabemos lo que queremos conseguir y cómo conseguirlo. Por lo tanto primero es fijar los

objetivos y diferenciarlos de los deseos Los objetivos son resultados que queremos conseguir como consecuencia de nuestra actividad. Esto debemos enseñárselo al alumnado porque esta época está teñida de una gran falta de motivación.

4ª RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES AJENAS (EMPATIA):

Significa entender lo que otras personas sienten; saber ponerse en su lugar, incluso con las personas a las cuales no consideramos simpáticas. Supone poder sintonizar con las señales sociales sutiles que indican lo que los demás quieren o necesitan. Existen dos componentes para la empatía: una reacción emocional hacia los demás, que normalmente se desarrolla en los primeros seis años de vida, y una reacción cognoscitiva, que determina el grado en el que los niños de más edad son capaces de percibir el punto de vista o la perspectiva del otro.

Una de las habilidades básicas para entender al otro es saber escuchar, así como atender también a su comunicación no-verbal. El desarrollo de la empatía forma el núcleo central de los programas de prevención de la violencia.

5ª CONTROL DE LAS RELACIONES (DESTREZA SOCIAL):

Implica dirigirse a las personas, sabiendo relacionarse con ellas y hacer algo en común , en resumen, entenderse con los demás.

Relacionarnos adecuadamente con las emociones ajenas supone habilidades que están presentes necesariamente en la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal.

Cuando entendemos al otro, su manera de pensar, sus motivaciones y sentimientos podemos elegir la manera más adecuada de presentarle nuestro mensaje. Lo mismo se puede decir de muchas maneras; saber elegir cuál es la más adecuada en cada momento y cuál es el momento justo no es algo que se herede, más bien se aprende

Estas cinco competencias son muy útiles para cuatro áreas fundamentales de nuestra vida:

- 1) Propenden a nuestro **bienestar psicológico**, base para el desarrollo armónico y equilibrado de nuestra personalidad.
- 2) Contribuyen a nuestra **buena salud física**, moderando o eliminando patrones y/o hábitos psicósomáticos dañinos o destructivos, y previniendo enfermedades producidas por desequilibrios emocionales permanentes (angustia, miedo, ansiedad, ira, irritabilidad, etc.).
- 3) Favorecen nuestro **entusiasmo y motivación**. Gran parte de nuestra motivación en distintas áreas de la vida está basada en estímulos emocionales. No olvidemos que la toma de decisiones está marcada por nuestras emociones.

4) Permiten un **mejor desarrollo de nuestras relaciones con las personas**, en el área familiar-afectiva, social y laboral-profesional. La Inteligencia Emocional significa llevar a un nivel óptimo la relación entre las personas. Las emociones determinan cómo respondemos, nos comunicamos, nos comportamos y funcionamos en la vida diaria.

1.2 Educar las emociones en el aula

Podemos definir la emoción como una “ reacción que se vivencia como una fuerte conmoción del estado de ánimo; suele ir acompañada de expresiones faciales, motoras, etc.. y surge como reacción a una situación externa concreta, aunque puede provocarla también una información interna del propio individuo “.

El sentimiento es más duradero que la emoción, es una actitud originada a partir de una emoción, pero que perdura. Está filtrado por la razón y consiste en una percepción sensorial. Algunos autores dicen que es el componente cognitivo de la emoción. Predispone a responder con una determinada emoción. Para otros autores, los sentimientos son emociones voluntarias. Las emociones son fenómenos multidimensionales caracterizados por cuatro elementos: cognitivo (Cómo se llama y que significa lo que siento), fisiológico (qué cambios biológicos experimento), funcional (hacia donde dirige cada emoción mi conducta) y expresivo (a través de que señales corporales se expresa).

Las diferencias individuales en la vivencia de las emociones tiene dos orígenes: la herencia y el medio. La interacción entre ambos es lo que configura las experiencias emocionales de las personas individuales.

La herencia produce unos esquemas de comportamiento emocional que queda reflejado en lo que llamamos temperamento. Sin embargo la influencia del entorno es fundamental sobre todo en los primeros años de vida y en el ámbito familiar.

A lo largo del proceso de aprendizaje y del establecimiento de relaciones sociales, las emociones se van modulando, y muchos aspectos van cambiando.

Las personas van configurando unos esquemas emocionales basados en parte en la experiencia y en parte en el temperamento. Estos esquemas constituyen la esencia de las diferencias individuales, y en estos esquemas se basan los estilos de respuesta emocional que caracteriza a cada una de las personas.

Las dimensiones emocionales (inteligencia emocional) son educables; la acción educativa ha de ser continuada y parecerse más a un entrenamiento. Debe orientarse a integrar las dimensiones cognitiva, emocional y conductual.

El principal artífice del proceso educativo en este ámbito es el propio alumno ya que se trata de ahondar en el propio conocimiento y en el uso de ese conocimiento personal de cara a un funcionamiento social. Individuo y grupo se influyen mutuamente y un cambio en una de las partes afectará a la otra. Por ello, cuando analizábamos los componentes de la I.E. había

unos claramente vinculados al sujeto y otros en relación a los demás.

Justificación de una educación emocional

Existen diversos argumentos que pueden esgrimirse para justificar esta necesidad además de lo dicho anteriormente, destacando entre otros los siguientes

1. **Desde la finalidad de la educación:** La finalidad de la educación es el pleno desarrollo de la personalidad integral del alumnado. En este desarrollo pueden distinguirse al menos dos aspectos importantes: el desarrollo cognitivo y el desarrollo emocional.
2. **Desde el proceso educativo:** La educación es un proceso caracterizado por la relación interpersonal y toda relación entre personas está caracterizado por fenómenos emocionales. Ello exige que se le preste una atención especial por la enorme influencia que ejercen las emociones sobre los procesos de aprendizaje.
3. **Desde el autoconocimiento:** “Conócete a ti mismo”, frase inscrita en el frontispicio del templo de Delfos fue también el lema de Sócrates, y desde entonces ha sido uno de los objetivos del ser humano. Este aspecto es uno de los más importantes de la educación emocional.
4. **Desde el fracaso escolar:** Se observan unos índices muy elevados de fracaso escolar, dificultades de aprendizaje, estrés ante los exámenes, abandono de los estudio y otros fenómenos relacionados con este tipo de fracaso. Urge abordar aquellos aspectos preventivos desde la educación emocional, que ayuden a los alumnos a enfrentarse al aprendizaje con otro tipo de herramientas de cara a prevenir la depresión y el descenso de la autoestima, aspectos que suelen acompañar al fracaso escolar.
5. **Desde las relaciones sociales:** Las relaciones interpersonales son una potencial fuente de conflictos en cualquier contexto de la vida social. Los conflictos afectan al mundo emocional y a veces son provocados por una inadecuada expresión de las emocióne o una falsa interpretación de las señales no verbales de los demás.
6. **Desde la salud emocional:** Recientes investigaciones de la neurociencia destacan la estrecha relación entre las emociones y la salud. Todos los estímulos que nos llegan producen una cierta tensión emocional, por ello el control del estrés es uno de los aspectos importantes que justifican esta intervención. Asimismo la prevención de la depresión pasa por

una adecuada interpretación y expresión de la vida emocional.

En el informe Delors (1999, UNESCO) la Comisión Internacional sobre Educación para el siglo XXI propone los cuatro pilares sobre los cuales debe organizarse la educación a lo largo de la vida; **aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a convivir y aprender a ser**. Llama la atención la presencia de los dos últimos, aprendizajes a los cuales todavía no se presta suficiente atención y que sin embargo son el eje alrededor de los que gira el desarrollo personal y la vida en sociedad.

Aprender a ser uno mismo y a convivir es más fácil si se desarrollan desde la escuela las competencias propias de la Inteligencia Emocional.

Para tener un punto de referencia voy a citar la definición **de Bisquerra** que define la E.E. como: *“Proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social”*

Los contenidos de la educación emocional

La Educación Emocional debería pivotar alrededor de las cinco competencias principales de la Inteligencia Emocional, y cada una de ellas puede subdividirse en **diferentes habilidades**. Estas son:

1. **Autoconciencia-Autoconocimiento**: Implica reconocer los propios estados de ánimo, los recursos y las intuiciones. Las habilidades emocionales que dependen de la autoconciencia son:
2. **Autorregulación-Autocontrol**: Se refiere a manejar los propios estados de ánimo, impulsos y recursos. Las habilidades emocionales que dependen de la autorregulación son:
3. **Automotivación**: Se refiere a las tendencias emocionales que guían o facilitan el cumplimiento de las metas establecidas desde uno mismo, no impuestas.
4. **Empatía**: Implica tener conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los otros.
5. **Destreza social**: Implica ser un experto en inducir respuestas deseadas en los otros y aprender las reglas sociales de expresión emocional.

PROGRAMAS Y RECURSOS PARA TRABAJAR LA I.E. EN EL AULA

2.1 Programas que se están aplicando

En estos últimos años, educadores, psicólogos y pedagogos han constatado que el pleno desarrollo de la inteligencia exige también una dedicación especial a estos aspectos. Incluso se ha podido comprobar experimentalmente que los alumnos que han sido entrenados en estas habilidades obtienen un mejor rendimiento en el mundo académico.

Fruto de esta constatación en numerosos países se han puesto en marcha diferentes **Programas de Educación Emocional** diseñados con el fin de entrenar y educar a los alumnos en este tipo de habilidades.

En el ámbito internacional:

El gobierno inglés ha decidido instruir a todos los directores de colegios del país para desarrollar sus aptitudes emocionales. Los cursos se realizan en todos los centros de educación primaria, secundaria y especial del Reino Unido. Este plan afectará a 3.500 directores al año y serán impartidos por instructores elegidos mediante concurso público.

Hay Group ha sido la encargada de adiestrar, asesorar y hacer el seguimiento de la labor de los instructores. Los cursos que ya se han impartido en más de 90 centros muestran excelentes resultados. El objetivo es aumentar el nivel educativo de los estudiantes y la idea es que la aplicación de programas para desarrollar la inteligencia emocional de los directores, revierta en la actitud del alumnado e incremente sus resultados académicos.

El currículum de **Self Science** de Stone se está aplicando desde 1978 con un gran éxito

En **New Haven**, Nueva Inglaterra, se llevan aplicando con éxito en clases de aptitud emocional que se dictan tres veces por semana para los alumnos de quinto grado: en él aprenden a desarrollar diversas competencias emocionales que les ayuden a identificar, expresar y controlar sus emociones.

En este mismo lugar, se ofrece un programa alternativo que no supone la creación de otros tiempos y espacios sino la integración en las clases de los contenidos básicos sobre gestión de las emociones: en resumen se les llama “aptitudes para la vida”, y como temas transversales impregnan todo el currículum

La alfabetización emocional, como la denomina Góleman está presente en numerosos programas, independientemente de que haya unas clases específicas o no, no dependen tanto del “donde” sino de “como” son enseñadas, pero supone un esfuerzo para el profesorado pues ha sido un tema distante en su formación profesional y exige de él un entrenamiento .

Independientemente de las diferencias lo que unifica son las conclusiones: los programas **de alfabetización emocional mejoran las calificaciones académicas y el desempeño escolar**. Este no es un descubrimiento aislado, aparece una y otra vez en los estudios. En un momento en que demasiados niños parecen carecer de la capacidad de manejar sus problemas, de prestar atención o de concentrarse, de controlar sus impulsos, de sentirse responsables por su trabajo o de interesarse por aprender, cualquier intervención que mejore estas habilidades y de pautas de actuación ayudara a su educación

En este sentido los programas de desarrollo de la I.E. mejoran la capacidad de la escuela para cumplir su misión de enseñar y ayudar al desarrollo integral del alumnado.

En el ámbito estatal:

En Barcelona se está llevando a cabo la aplicación de un **Programa de Educación Emocional** dentro de la escuela, con el objetivo de demostrar la eficacia sobre el estrés y y el estado emocional de los profesores, y sobre el comportamiento y el estado emocional de los alumnos. Un equipo de terapeutas dirigen el programa a los profesores y posteriormente el profesorado lo aplica a sus alumnos.

El Programa de Educación Emocional de Díez de Ulzurum y Martí es pionero en nuestro país en el ámbito de la E,I,,E P y Secundaria.

El Programa **“Desconóctete a ti mismo”** se está aplicando desde el año 1997. Las actividades están dirigidas a alumnos de segundo ciclo de ESO y Bachillerato. Plantea 10 temas con diferentes objetivos que permiten dedicar un promedio de 6 sesiones de una hora a cada tema. En cada tema hay una parte dedicada al profesor y otra al alumno. Este Programa de alfabetización emocional esta publicado por Manuel Güell y Josep Muñoz en la editorial Paidós.

Los trabajos **del GROPE (Grupo de Orientación Psicopedagógica)** se han plasmado en una colección de libros sobre educación emocional, el segundo sobre “Diseño y evaluación de programas de educación emocional” y el tercero constituye una descripción de **Programas de Educación Emocional**, con diferentes volúmenes en función de los niveles formativos.

Programa de Educación Emocional para la ESO de Vicente Pascual y Montserrat Cuadrado.

Programa de Educación Emocional para E. Infantil de Elia López.

Programa Desarrollando la Inteligencia Emocional de Vallés y Vallés. Y el Programa SICLE Siendo inteligente con las emociones de Vallés.

Programa Instruccional para la educación y liberación emocional de Hernández y Jaraz.

Programa de Educación Emocional de Traveset dirigido a la ESO.

El Programa “Sentir y Pensar “ de Inteligencia Emocional para niños y niñas de 3 a 5 años, y “Sentir y Pensar” destinado a niños de 6 a 8 años en el cual he colaborado, que han sido editados por SM. . El Programa gira en torno a 9 módulos en cada uno de los cuales se proponen diferentes dinámicas y actividades: Autoconocimiento, Autoestima; Autonomía, Comunicación, Habilidades Sociales, Escucha, Solución de conflictos, Pensamiento positivo y Asertividad.

Objetivos de los Programas de Educación Emocional

1.

Proporcionar herramientas para el éxito a largo plazo, tanto a nivel personal como social.

2. Aumentar el comportamiento emocionalmente inteligente, desarrollando la empatía, la comunicación afectiva, la

inclusión y la cooperación.

3. Prevenir factores de riesgo en el aula, conductas violentas, conflictos negativos, rechazos y bajos logros.
4. Crear un ambiente de aprendizaje, donde la curiosidad del alumnado mantenga su automotivación intrínseca con el fin de construir un contexto que favorezca la consecución de logros.
5. Aumentar el conocimiento de la interdependencia, de la responsabilidad personal, del uso de opciones y del pensamiento consecuente.
6. Transferir las habilidades de la I.E. en temas académicos al funcionamiento personal y social, desarrollando el pensamiento crítico, y el pensamiento creativo.

Las repercusiones de la educación emocional pueden dejarse sentir en las relaciones interpersonales, el clima de clase, la disciplina, el rendimiento académico, etc. Desde esta perspectiva se convierte en una forma de prevención inespecífica que puede tener efectos positivos en la prevención de actos violentos, del consumo de drogas, del estrés, de la depresión, de la salud en general, y en algo que preocupa a toda la comunidad educativa como es el fracaso escolar.

Algunas de los beneficios derivados de la aplicación de estos programas son entre otros:

- Mejora de la autoestima
- Mejora del rendimiento académico
- Aumento de las relaciones interpersonales
- Disminución de los conflictos
- Disminución de la ansiedad
- Mejora en la capacidad de comunicación verbal y no verbal
- Mejora de la conducta social
- Aprendizaje de formas constructivas de relacionarse con los demás
- Aumento de la tolerancia
- Se aprende a tomar decisiones

- Se aprende a fijar metas y objetivos realistas
- Se aprende a resolver conflictos de forma positiva
- Desarrollo del control sobre los propios impulsos
 - Desarrollo de la responsabilidad personal

2.2 Educar con Inteligencia Emocional: un reto para el profesorado

No podemos olvidar que el día a día ofrece numerosas ocasiones en las que trabajar las habilidades a las que antes hemos hecho referencia, por lo tanto sería conveniente no dejarlas pasar sin sacar provecho a cada una de ellas. La vida es el mejor taller para el desarrollo emocional y, si miramos a nuestro alrededor, encontraremos multitud de situaciones y hechos que nos permiten introducir reflexiones estimuladoras.

En realidad, estamos educando las habilidades emocionales mediante las actitudes, el clima de aula y centro y los modos de interactuar. Aún así existen procedimientos, estrategias y actividades que pueden facilitar su desarrollo, siempre y cuando sean pertinentes.

La estrategia es un recurso metodológico que facilita la acción o al menos el intento inicial de tomar en consideración los contenidos emocionales. Unas son individuales y otras grupales pero ambas se complementan.

A continuación presento algunos recursos y estrategias metodológicas que considero de mucha utilidad:

Ø Cualquier contenido que el profesor explique debe ser vivido por el alumno también desde la emoción, no solo como un dato o un conocimiento más. La **interacción afectiva con la materia** sería una de las constantes en una educación emocional integrada en el currículo.

Ø La utilización de **preguntas y cuestionarios** es un recurso que se puede incluir al final de las unidades para llevar al alumno a la reflexión sobre el impacto emocional de un determinado conocimiento o sobre el valor añadido que aporta a ese conocimiento. En este campo, el proceso de reflexionar es más beneficioso para el alumno que la posesión de respuestas correctas

Ø El uso de **fotografías y escenas de la vida diaria** son elementos que provocan con bastante facilidad la emergencia del mundo emocional. A partir de diverso material gráfico y de las propias experiencias del alumnado se pueden suscitar el análisis y la reflexión sobre el mundo de los sentimientos y emociones.

- Ø Otro material que se puede incluir es **el relato, el cuento o la poesía** bien creados especialmente para la actividad o seleccionado de obras de literatura, pues justamente las obras literarias están llenas de situaciones emocionales a partir de las cuales se pueden trabajar estos contenidos.
- Ø La propuesta de **juegos** de comunicación y expresión emocional.
- Ø Sugerencia de **películas** que conduzcan de forma natural al análisis de las emociones de los personajes y de las que provocan en el espectador.
- Ø Utilización de técnicas de **role-playing**, o ensayo de conducta donde los alumnos, a través de la dramatización, escenifican situaciones interpersonales que el profesor estime de interés para la comprensión de cualquier elemento del programa.
- Ø El uso de los **mensajes publicitarios** como elementos de toma de conciencia, ofrece la oportunidad de reflexionar sobre el impacto emocional de las imágenes.
- Ø **La música** es, sin lugar a dudas, el estímulo más apropiado para producir estados emocionales, para educar la sensibilidad, educar en valores y desarrollar actitudes constructivas. La música nos ayuda a mirar hacia dentro centrando la atención en los procesos internos.
- Ø La utilización del **color y de la forma** es también una estrategia para analizar lo que provoca su contemplación a nivel emocional. En general, las artes, incluida la **danza**, proporcionan los medios para expresar los sentimientos y las ideas de maneras creativas y hacen que cualquier experiencia de aprendizaje sea más memorable.
- Ø **La imaginación** es el vehículo para el descubrimiento, es un motivador por excelencia del aprendizaje, que suscita una emoción básica: la curiosidad.
- Ø **El aprendizaje cooperativo**. Las investigaciones que se han efectuado sobre esta estrategia educativa indican que cuando los alumnos aprenden juntos en parejas o en pequeños grupos, el aprendizaje es más rápido, hay mayor retención y los alumnos se sienten más positivos respecto a lo que aprenden.

En un mundo perfecto todos los niños aprenderían este tipo de habilidades en casa. Pero, si tales habilidades no se adquieren en casa, la escuela del siglo XXI tendrá la responsabilidad de educar las emociones de sus alumnos tanto o más que la propia familia. Como dice un experto en esta materia: *“el profesor ideal de este nuevo siglo tendrá que ser capaz de enseñar la aritmética del corazón y la gramática de las relaciones sociales”*. Ahora es cuestión de ofrecer al profesorado los medios

necesarios para abordar esta nueva tarea educativa para la que generalmente no se encuentra preparado.

Es evidente que la enseñanza colectiva y simultánea, **orientada exclusivamente al conocimiento**, y que tradicionalmente ha venido aplicándose desde el siglo XIX ha resuelto con cierto éxito la necesidad humana de desarrollo intelectual, pero **no ha encontrado muchas soluciones a los problemas personales que el desarrollo intelectual conlleva**, y ésta es la carencia en la que se enfoca la Inteligencia Emocional, que a la vez puede aportar **otros** principios -desde el mundo de las emociones y los sentimientos para mejorar el aprendizaje.

Espero que esta conferencia os haya servido para abrir boca, pues no pretendía ser nada más que un aperitivo; el tema es apasionante, las investigaciones de la neurociencia cada día aportan datos más interesantes para el profesorado, la sociedad nos lo demanda y los seres humanos del futuro, que hoy están en nuestras aulas, creo que se lo merecen: podemos enseñarles a pensar y a sentir con la cabeza y el corazón unidos. Muchas gracias.

BIBLIOGRAFÍA:

- Gardner, H.: “Inteligencias múltiples”. Ed. Paidós
- Goleman, D. : “Inteligencia Emocional” . Ed.Kairós
- Shapiro, L. : “La inteligencia emocional de los niños “. Grupo Z
- Bisquerra, R.: “Educación Emocional y Bienestar”. Ed. Praxis
Barcelona 2000
- Alvarez , M (coord.): “Diseño y evaluación de programas de educación emocional”. Ed.Praxis
- Pascual,V. y Cuadrado,M: Educación Emocional: Programa de actividades para E.S.O.”.Ed.Praxis
- Güell, M. y Muñoz,J. : “Desconócete a ti mismo. Programa de alfabetización emocional”. Ed. Paidós
- Ibarrola, B. y E.Delfo: Sentir y Pensar “Programa de Inteligencia Emocional para niños de 3-5 años”. Ed. S.M.
- Ibarrola, B. y E.Delfo: Sentir y Pensar ”Programa de Inteligencia Emocional para niños de 6 a 8 años.” Ed. SM
- Ibarrola, B.: “Cuentos para sentir”. Educar las emociones. Ed. S.M.
- Ibarrola, B.: “Cuentos para sentir (2ª parte) Educar los sentimientos. Ed.SM

- Vallés, A. : “La inteligencia emocional de los hijos”. Ed. EOS
 - Vallés, A. y Vallés,C. : “Inteligencia emocional: aplicaciones educativas” Ed.EOS
- Elias, M., Tobías y Friedlander,B.: “Educar con Inteligencia Emocional” Ed.Plaza y Janés
- Segura, M. y Arcas, M. : “ Educar las emociones y los sentimientos”. Ed. Narcea
- Fernández, P. y Ramos, N. :” Corazones inteligentes”. Ed. Kairós