

Educación emocional en la escuela

Autor: Carrasco Pérez, Encarnación María (Maestra de Educación Musical).

Público: Profesorado de Educación Infantil y Primaria. **Materia:** Todas. **Idioma:** Español.

Título: Educación emocional en la escuela.

Resumen

En este artículo abordamos la importancia de trabajar las emociones dentro del aula. El papel fundamental de la escuela es forjar personas y en este sentido vamos a ver que la educación emocional es sumamente importante y decisiva en la formación de seres anímicamente sanos. Tradicionalmente la enseñanza se ha desarrollado de forma directiva, es decir, unidireccional. Centrándose en los resultados y sin prestar atención al proceso ni a la formación de la persona. Veremos que afortunadamente esto está cambiando y estamos siendo cada vez más conscientes de que este cambio nos conduce a una verdadera enseñanza.

Palabras clave: Educación emocional, inteligencias múltiples.

Title: Emotional education at school.

Abstract

This article deals with the importance of working emotions in the classroom. The fundamental role of the school is to build people and in this sense we will see that emotional education is extremely important and decisive in the formation of emotionally healthy beings. Traditionally, education has been developed in a Directive, ie one way. Focusing on results and ignoring the process or the formation of the person. We will see that fortunately this is changing and we are becoming increasingly aware that this change leads to a true teaching.

Keywords: Emotional education, multiple intelligences.

Recibido 2015-12-30; Aceptado 2016-01-04; Publicado 2016-01-25; Código PD: 067044

INTRODUCCIÓN

En el presente artículo abordaremos el tema de la educación emocional, y la importancia de su desarrollo en la escuela. Para ello me he basado en las palabras de autores como Daniel Goleman, Antonio Damasio, Rafael Bisquerra, H. Gardner... entre otros, que defienden las emociones y la educación emocional como algo imprescindible para desarrollar competencias personales que aporten creatividad a las situaciones que se nos presentan cada día tanto a nosotros como profesionales como a los niños y niñas.

Vamos a comenzar definiendo el concepto de educación emocional. Según Rafael Bisquerra, es el 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. Según el autor, una emoción se produce siguiendo unos pasos; en primer lugar, una serie de informaciones sensoriales llegan a los centros emocionales del cerebro, en segundo lugar y como consecuencia, se produce una respuesta neurofisiológica y finalmente es el neocórtex el que interpreta la información. Con esto, se podría definir la emoción como un estado complejo del organismo, que se caracteriza por la excitación o perturbación, que predispone a una respuesta organizada. Esto se resume en que las emociones, por lo general, se producen como respuesta a un acontecimiento externo o interno. Además se trata de un proceso continuo y permanente, ya que debe estar presente a lo largo de todo el currículum académico de niños y niñas. En este sentido la actual ley de educación LOMCE, en su artículo 58 incluye el siguiente punto: "1. Las Administraciones educativas dispondrán de los medios necesarios para que todo el alumnado alcance el máximo desarrollo personal, intelectual, social y **emocional**, así como los objetivos establecidos con carácter general en la presente Ley. Las Administraciones educativas podrán establecer planes de centros prioritarios para apoyar especialmente a los centros que escolaricen alumnado en situación de desventaja social".

Así mismo el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, en la definición que propone sobre competencia, incluye el término emoción: "La competencia supone una combinación de habilidades prácticas, conocimientos, motivación, valores éticos, actitudes, **emociones**, y otros componentes sociales y de comportamiento que se movilizan conjuntamente para lograr una acción eficaz.

Y por último, el Decreto 198/2014 por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia también se hace referencia al aspecto emocional en las diferentes áreas curriculares. Por ejemplo, en el área de Ciencias Naturales nos dice lo siguiente: El currículo básico se ha formulado partiendo del desarrollo cognitivo y **emocional** en el que se encuentra el alumnado de esta etapa, de la concreción de su pensamiento, de sus posibilidades cognitivas, de su interés por aprender y relacionarse con sus iguales y con el entorno y de su paso hacia un pensamiento abstracto hacia el final de la etapa. Además la educación emocional queda patente en algunos de los estándares de aprendizaje, tal y como podemos ver a continuación:

3.2 Identifica emociones y sentimientos propios y ajenos. (Ciencias Naturales)

1.1 Emplea la lengua oral con distintas finalidades (académica, social y lúdica) y como forma de comunicación y de expresión personal (sentimientos, emociones...) en distintos ámbitos. (Lengua Castellana y Literatura).

Pero donde podemos ver una mayor presencia del aspecto emocional, es en el área de Artística. Área que, considero, mantiene un fuerte vínculo con las emociones y los sentimientos.

FINALIDAD DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Para Bisquerra (2003), el principal objetivo que se persigue a través de la educación emocional es el desarrollo de unas competencias emocionales que contribuyan a afrontar mejor los obstáculos de la vida y, por lo tanto, aumentar el bienestar personal y social.

Siguiendo a este autor, para que se dé una buena educación emocional, ésta debe darse a lo largo de todo el proceso educativo, comenzando desde el nacimiento y desarrollarse a lo largo de la vida, ya que, como se dice anteriormente, se trata de un proceso continuo.

Además, la educación emocional pretende cumplir otros objetivos, como pueden ser:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones e identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas y desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de auto motivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a fluir, gestionar los conflictos de forma positiva.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL?

Para responder a esta cuestión, hemos de dirigirnos al llamado Informe Delors, sobre la educación para el siglo XXI. En el informe se afirma que una buena educación emocional es uno de los complementos imprescindibles del desarrollo cognitivo, una herramienta fundamental de prevención y preparación para la vida y el núcleo de la convivencia. La educación emocional surge como respuesta a la hora de enfrentarse a los grandes cambios estructurales y sociales que se producen.

Howard Gardner, el padre de las inteligencias múltiples asegura que durante la escolaridad formal, concentrarse únicamente en las capacidades lingüísticas y lógicas es especialmente perjudicial para aquellas personas que tienen capacidad para otras inteligencias. Además, no introducir lo emocional en el sistema educativo puede llevar a un desarrollo inadecuado de los aspectos personal y social, lo que hace que surjan consecuencias negativas que actualmente vemos en la sociedad, en la que han crecido considerablemente los comportamientos problemáticos relacionados con el “alfabetismo emocional”. Las personas “emocionalmente analfabetas” son incapaces de manejar sus emociones, así como las de los demás, lo que conlleva la imposibilidad de comprender, aceptar, explicar o cambiar las emociones. En este sentido podemos afirmar que la competencia básica de la educación emocional es la **empatía**, que es la capacidad de ponerse en el lugar del otro y que nos permite reconocer el estado de ánimo de los demás, así como establecer relaciones con las personas basadas en el respeto.

Gardner, (1993), establece la necesidad de conocer a las personas para poder crear relaciones con las mismas, y defiende que **la empatía es algo fundamental en la inteligencia interpersonal**.

Un buen maestro debe comprender y gestionar las necesidades emocionales y sociales, es decir, se debe intentar que los niños se sientan bien. Es por ello que la educación emocional está comprometida con promover entre los jóvenes una serie de valores pudiendo así aportar lo mejor de sí mismos al servicio de la sociedad. Entre esos valores destacan:

- **Autoconocimiento.** Conocerse a uno mismo es el camino que conduce a saber cuáles son las limitaciones y potencialidades de cada uno, y permite convertirse en la mejor versión de uno mismo.
- **Responsabilidad.** Cada uno de nosotros es la causa de su sufrimiento y de su felicidad. Asumir la responsabilidad de hacerse cargo de uno mismo en el plano emocional y económico es lo que permite alcanzar la madurez como seres humanos y realizar el propósito de vida que se persiga. Autoestima. El mundo no se ve como es, sino como es cada uno de quienes lo observan. De ahí que amarse a uno mismo resulte fundamental para construir una percepción más sabia y objetiva de los demás y de la vida, nutriendo el corazón de confianza y valentía para seguir un propio camino.
- **Felicidad.** La felicidad es la verdadera naturaleza del ser humano. No tiene nada que ver con lo que se tiene, con lo que se hace ni con lo que se consigue. Es un estado interno que florece de forma natural cuando se logra recuperar el contacto con la auténtica esencia de cada uno.
- **Amor.** En la medida que se aprende a ser feliz por uno mismo, de forma natural se empieza a amar a los demás tal como son y a aceptar a la vida tal como es. Así, amar es sinónimo de tolerancia, respeto, compasión, amabilidad y, en definitiva, dar lo mejor de nosotros mismos en cada momento y frente a cualquier situación.
- **Talento.** Todos tenemos un potencial y un talento innato por desarrollar. El centro de la cuestión consiste en atrevernos a escuchar la voz interior, la cual, al ponerla en acción, se convierte en nuestra auténtica vocación. Es decir, aquellas cualidades, fortalezas, habilidades y capacidades que permiten emprender una profesión útil, creativa y con sentido.
- **Bien común.** Las personas que han pasado por un profundo proceso de autoconocimiento se las reconoce porque orientan sus motivaciones, decisiones y acciones al bien común de la sociedad. Es decir, aquello que hace a uno mismo y que además hace bien al conjunto de la sociedad, tanto en la forma de ganar como de gastar dinero.

La educación emocional, como hemos visto, resulta una herramienta sumamente importante para contribuir a formar mejor personas y cada vez tiene mayor presencia en el currículo. Pero consideramos que la formación de los docentes en este campo es mínima y eso se traduce en la escasa presencia dentro de las aulas. Pero a pesar de todo, la educación emocional se abre paso con más fuerza, y ya se cuentan por miles de profesores los que aplican métodos en esta línea de trabajo. Porque no olvidemos que el papel fundamental de la escuela no es sólo transmitir conocimientos, sino formar personas. De forma natural, los niños se convertirán en jóvenes con autoestima y confianza en sí mismos. Y estos se volverán adultos conscientes, maduros, responsables y libres, con una noción muy clara de quiénes son y cuál es su propósito en la vida. El rediseño y la transformación del sistema educativo son, sin duda alguna, unos de los grandes desafíos contemporáneos. Que se hagan realidad depende de que padres y educadores se conviertan en el cambio que quieren ver en la educación.

Bibliografía

- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.
- Decreto nº 198/2014, de 5 de septiembre, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.
- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.
- Goleman, D. (1999b). La práctica de la inteligencia emocional. Barcelona: Kairós.
- Gardner, H. (1993) Estructuras de la mente. La teoría de las inteligencias múltiples. Nueva York. Basic Books, division de Harper Collins Publisher Inc.1993.
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). ¿Qué es la inteligencia emocional?
- Delors, J. (1996). La Educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI. Madrid: Santillana-Unesco.