



## Educación socioemocional

Cuanto más abiertos estemos hacia nuestros propios sentimientos, mejor podremos leer los de los demás.

Daniel Goleman

### JUSTIFICACIÓN. EL PORQUÉ DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Asistimos en la actualidad a un creciente interés por lo emocional, al considerar tanto su papel relevante como su continua presencia en todos los aspectos de la vida y la actividad humana.

Son numerosas las razones que indican la necesidad de incorporar los aspectos afectivos y emocionales a la escuela para conseguir una verdadera educación integral, fin de nuestro sistema educativo.

Pero, ¿qué entendemos por **Educación Emocional**?

La Educación Emocional es un 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 el objetivo de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se le plantean en su vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra 2000, p. 243).

Los principales indicadores de las carencias en el ámbito de la Educación Emocional y que al mismo tiempo justifican esta intervención son los siguientes:

En primer lugar, el bajo nivel de competencia emocional de nuestros niños/as y adolescentes, “analfabetismo emocional” (Goleman, 1995), que desemboca con frecuencia en un conjunto de comportamientos desadaptativos (Bisquerra, 2000) como son, no ya solo los numerosos actos de violencia dentro y fuera del ámbito escolar (p. ej., fenómeno del “bullying”), sino también el aumento del consumo de sustancias nocivas -drogas y alcohol-, o la mayor incidencia de trastornos mentales como la ansiedad o la depresión.

En segundo lugar, la gran relevancia o repercusión del papel de las emociones en los entornos de aprendizaje: con frecuencia nos quejamos de la falta de motivación del alumnado y del aumento de los comportamientos disruptivos, que atribuimos a una crisis de valores y autoridad imperante en el entorno. Pero la realidad es que muchos de estos problemas son también consecuencia del escaso conocimiento emocional y del subdesarrollo afectivo. Gran parte del fracaso escolar no es atribuible a una falta de capacidad intelectual sino a dificultades asociadas a experiencias emocionalmente negativas.

En tercer lugar, los cambios sociales en lo referente al desarrollo y crecimiento de la formación de las personas. Las nuevas tecnologías, el número de hijos por familia, la incorporación de las mujeres al mundo laboral, estructuras familiares monoparentales y reestructuradas, y un sinnúmero



de situaciones nuevas, hacen que el periodo de la infancia sea diferente al de antaño, y las exigencias que se plantean en la escuela han variado en igual medida.

Por último, las más recientes aportaciones científicas acaban con la tradicional dicotomía entre razón y emoción dominante en nuestra cultura. La vinculación entre emoción y cognición es la base de toda actividad humana: las emociones y las reacciones emocionales son innatas y corresponden a sistemas de adaptación al medio que han facilitado, a lo largo de la evolución, la supervivencia del ser humano.

En resumen, algunos de los motivos más próximos que encontramos para justificar la necesidad de la incorporación de la Educación Emocional a nuestras aulas podrían ser los siguientes:

Hay un interés creciente por parte de los educadores y de la sociedad en general sobre temas de Educación Emocional.

Las competencias socioemocionales son un aspecto básico del desarrollo humano y de la preparación para la vida y por tanto incumben a la práctica educativa.

Los medios de comunicación transmiten contenidos con una elevada carga emocional, que el receptor debe aprender a procesar.

Es necesario aprender a regular las emociones negativas para prevenir comportamientos de riesgo (consumo de drogas, depresión, violencia, etc.).

Los niños/as necesitan aprender estrategias de afrontamiento para enfrentarse a las situaciones adversas que puedan surgir en sus vidas, con mayores probabilidades de éxito (separación de los padres, fracaso escolar, muerte de familiares, etc.).

Promover el autoconocimiento, la autoestima, habilidades de relación positiva entre iguales, etc. Son sin duda ingredientes favorecedores de un estado de bienestar y felicidad que potencia la motivación y el aprendizaje entre nuestro alumnado.

## **Informe Delors, “La educación encierra un tesoro”**

Un buen punto de partida para explicar o justificar la importancia del trabajo en la escuela de los aspectos socioemocionales puede ser el llamado Informe Delors, sobre la educación para el siglo XXI, “La educación encierra un tesoro” (Delors, 1996).

En su introducción indica que la educación constituye un instrumento indispensable para que la humanidad pueda progresar hacia los ideales de paz, libertad y justicia social. Aprender a convivir y a trabajar juntos es uno de los retos de la educación del siglo XXI. También habla de la importancia de un nuevo concepto de educación.



“Educación socio-emocional”  
C.E.I.P. “Miguel de Cervantes” Lucena del Puerto

Además, para esta nueva tarea, la escuela no debe estar sola, sino que deberá constituirse una verdadera “sociedad educativa”, en la que cualquier experiencia puede constituir una ocasión para aprender y desarrollar las capacidades del niño o niña. Para que la educación pueda cumplir todas las misiones que tiene encomendadas, debe estructurarse en torno a cuatro pilares básicos:

-APRENDER A CONOCER.

-APRENDER A HACER.

APRENDER A VIVIR JUNTOS.

-APRENDER A SER

Tradicionalmente la escuela se ha centrado en los aspectos cognitivos y procedimentales, priorizando los aprendizajes científicos y técnicos y dejando de lado el conocimiento de las personas.

El propio informe afirma que la educación socioemocional es un complemento indispensable al desarrollo cognitivo, una herramienta fundamental de prevención y preparación para la vida y eje vertebrador de la convivencia. Estrechamente vinculada a la salud mental y a la calidad de vida, la Educación Emocional emerge como un aspecto imprescindible para afrontar los profundos cambios estructurales y sociales que se producen. Repensar la educación desde estos parámetros es, como señala el informe Delors, una utopía necesaria.

Por otra parte, no introducir la Inteligencia Emocional en el sistema educativo puede suponer un desarrollo inadecuado de los aspectos personal y social cuyas consecuencias negativas estamos viendo en la sociedad actual, donde en los últimos años han crecido de forma alarmante los comportamientos problemáticos relacionados con el “analfabetismo emocional” (estas personas se muestran incapaces en el manejo de sus emociones y en el manejo de las emociones de otros, implica la imposibilidad de comprensión, de aceptar, explicar y cambiar las emociones), como depresiones, consumo de sustancias, violencia, etc.

Estas aportaciones se están viendo reflejadas no sólo en el ámbito educativo, sino también en el campo de la psicología y la psicopedagogía.

**La propia Organización Mundial de la Salud (OMS)**, dentro del modelo biopsicosocial con su visión holística del individuo y la promoción del bienestar personal y social, lanza la iniciativa internacional para la educación y propone 10 “Habilidades para la vida” (OMS, 1993).

Éstas se definen como puente entre conocimientos, sentimientos y acciones, y son consideradas necesarias para alcanzar el bienestar al mejorar la competencia psicosocial. Las diez habilidades para la vida propuestas por la OMS son:



Conocimiento de sí mismo/a.  
Comunicación efectiva o asertiva.  
Toma de decisiones.  
Pensamiento creativo.  
Manejo de emociones y sentimientos.  
Empatía.  
Relaciones interpersonales.  
Solución de problemas y conflictos.  
Pensamiento crítico.  
Manejo de tensiones y estrés.

Toda esta justificación hace que seamos conscientes en nuestro centro de la enorme importancia de abordar con nuestro alumnado una formación en educación emocional que les ayude a ser corresponsables en su propio desarrollo integral y el de los demás, entendiendo que todos los seres humanos estamos en igualdad.

Así desarrollaremos nuestro:

## **Plan de actuación en Educación Socioemocional.**

### **1. OBJETIVOS:**

- Adquirir una adecuada conciencia de las emociones propias y ajenas.
- Aprender técnicas específicas de expresión y/o control emocional.
- Favorecer el desarrollo de estrategias de regulación emocional.
- Mejorar su propio bienestar personal.
- Disfrutar del arte y la expresión artística como vehículo educativo y de desarrollo.
- Potenciar el desarrollo de su creatividad.
- Desarrollar un conocimiento ajustado de uno mismo y una autoestima positiva que repercuta en su proceso de aprendizaje.



- Enseñar habilidades sociales para cooperar y trabajar en equipo.
- Adquirir habilidades para comunicarse de manera asertiva y disminuir conflictos emocionales.
- Aprender a ponerse en el lugar del otro desarrollando la empatía.
- Proporcionar estrategias de resolución de conflictos de forma pacífica.
- Identificar e interpretar el lenguaje no verbal.

## **2. METODOLOGÍA:**

Los procedimientos más adecuados para el desarrollo de la educación emocional serán:

- El juego, en especial el simbólico y el juego cooperativo: favorecen la capacidad de ponerse en el lugar del otro y la mejora de la comunicación verbal y la adopción de modos de comportamientos diferentes al observar las habilidades que utilizan los iguales.
- Las dramatizaciones, proporcionan un contexto para educar habilidades socioemocionales, pues permiten el trabajo en “contextos protegidos” en los que los sentimientos no son “reales”. Esta estrategia facilita la exploración y la práctica de situaciones, reduce la ansiedad ante situaciones desagradable, facilita la toma de conciencia y comprensión de puntos de vista diferentes al propio.
- Sesiones planificadas donde se trabaje el autoconocimiento, la autoestima y la propia expresión de emociones a través de técnicas artísticas como el dibujo libre, la expresión corporal, los mandalas, la relajación, etc...

Al trabajar los contenidos de educación emocional, es importante que al final de cada sesión se haga una reflexión para que el alumnado comprenda qué hace, por qué lo hace y qué está aprendiendo.

## **3. CONTENIDO Y ESTRUCTURA:**

La elección de bloques de contenido se ha realizado teniendo en cuenta el currículum de infantil y primaria sobre la competencia social y ciudadana.

Los bloques de contenidos son los siguientes:



- Autoconocimiento Emocional.
- Autoestima y autoconcepto.
- Autocontrol emocional.
- Empatía
- Habilidades sociales y de comunicación.
- Resolución de conflictos.

#### **4. ACTIVIDADES:**

Serán elegidas por el profesorado según los bloques de contenidos a trabajar y los recursos disponibles del centro.

#### **5. EVALUACIÓN:**

La evaluación debe de estar integrada dentro del proceso ya que proporciona información relevante respecto al desarrollo del programa en dos aspectos fundamentales: el grado de consecución de los objetivos y el nivel de adecuación de programa a las características y necesidades del alumnado.

Los instrumentos que proponemos para la evaluación del alumnado son:

- Observación directa del alumnado
- Diarios de clases.
- Cuestionarios,
- Reflexión-valoración del alumnado.