

Educación emocional

“Y la educación emocional llegó a la escuela...”

RAFAEL BISQUERRA ALZINA Y MANUEL ÁLVAREZ GONZÁLEZ
(Universidad de Barcelona)

¿Qué entendemos por educación emocional?

Proponemos la “educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social” (Bisquerra, 2000).

La educación emocional debe estar presente durante toda nuestra vida ya que adopta un enfoque del ciclo vital. Tanto la familia como la escuela son responsables de ella, por lo que se necesita formación de ambos estamentos y constituirá el primer paso para su puesta en práctica.

Algunos de los **objetivos**:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones; identificar las emociones de los demás; denominar a las emociones correctamente.
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- Subir el umbral de tolerancia a la frustración.
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.

La educación emocional sigue una **metodología eminentemente práctica** (dinámica de grupos, autorreflexión, razón dialógica, juegos, introspección, relajación, etc.), cuyo objetivo es favorecer el desarrollo de competencias emocionales. Con la información (saber) no es suficiente; hay que *saber hacer, saber ser, saber estar y saber convivir*.

La educación emocional es una forma de prevención primaria inespecífica del consumo de drogas, violencia, ansiedad, estrés, depresión, etc. Para ello se propone el desarrollo de competencias emocionales. Hay que prevenir que estas competencias sean utilizadas con propósitos explotadores o deshonestos, por lo que es necesario que los programas de educación emocional impliquen unos *principios éticos y morales* y unos *valores*, como una parte inherente de la propia educación emocional.

¿Qué son las competencias emocionales?

Existen diversos modelos de competencias emocionales. A continuación se presenta el modelo del GROPE (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) de la Universitat de Barcelona (Bisquerra, 2008), según el cual hay cinco grandes bloques de competencias: conciencia emocional, regulación emocional, auto-



nomía emocional, competencia social y habilidades de vida para el bienestar.

- La **conciencia emocional** consiste en reconocer las emociones propias y de los demás. Y en comprender causas y consecuencias de las emociones, evaluar su intensidad, reconocer y utilizar el lenguaje emocional de forma apropiada, tanto en comunicación verbal como no verbal.
- La **regulación emocional** significa dar una respuesta apropiada a las emociones que experimentamos en cada momento. Se trata de un equilibrio entre represión y descontrol. La autorregulación emocional incluye la tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, las habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo (hacer frente a la inducción al consumo de drogas, violencia, etc.), etc.
- La **autonomía emocional** es la capacidad de no verse seriamente afectado por los estímulos del entorno. Esto requiere de una sana autoestima, autoconfianza, percepción de autoeficacia, motivación y responsabilidad.
- Las **competencias sociales** facilitan las relaciones interpersonales y ayudan a crear un clima social favorable al trabajo y al bienestar.
- Las **competencias para la vida y el bienestar** coinciden con la finalidad de la educación emocional: contribuir al bienestar personal y social.

Múltiples estudios permiten concluir que las competencias emocionales se pueden desarrollar a través de programas educativos (Bisquerra, Pérez-González y García Navarro, 2014).

Orígenes y desarrollo de la educación emocional

Desde siempre ha existido la educación emocional. Tradiciones, madres y padres, profesorado, amigos, etc., han ejercido de educadores de las emociones, pero no de forma sistemática, explícita, intencional y fundamentada.

A finales de los años 90 se dio a conocer en España la expresión *educación emocional* y surgen las primeras publicaciones. Desde entonces se ha desarrollado tanto la práctica como las publicaciones, de manera que hoy es habitual hablar de ella.

Como antecedentes importantes hay que citar la publicación del artículo *Emotional Intelligence* de Salovey y Mayer en 1990, la creación de Casel (*Consortium for the Advancement of Social and Emotional Learning*) en 1994 y la publicación del libro *Inteligencia emocional* de Daniel Goleman en 1995. Posteriormente en Inglaterra se difundió el SEAL (*Social and Emotional Aspects of Learning*).

Los primeros pasos se producen de forma paralela entre Estados Unidos e Inglaterra pero, en general, con un gran desconocimiento mutuo. Posteriormente se produce la intercomunicación entre los distintos países.

En 1997 se funda el GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) en la Universidad de Barcelona con la intención de investigar sobre educación emocional. Entre sus primeros trabajos están la elaboración de programas para Primaria y Secundaria (1998) de donde saldrían posteriormente varias publicaciones (Pascual y Cuadrado, 2001; López, 2003; Renom, 2003; Güell y Muñoz, 2003).

Uno de los primeros artículos en cuyo título aparece la expresión *educación emocional* se publicó en el *Manual de orientación y tutoría* (Álvarez González y Bisquerra, 1998) de la mano del GROU (1998). Antes de un año aparecieron otros tres trabajos (Bisquerra, 1999). En el curso 1999-2000 se crea en la Universidad de Barcelona una asignatura optativa con el título de Educación emocional, la primera según nos consta, impartida en una

Universidad. De ella derivará la creación en 2002 del *Postgrado en Educación Emocional*. En 2000 se celebra en Barcelona el primer Congreso de Educación Emocional y aparece el primer libro *Educación emocional y bienestar* (Bisquerra, 2000). El segundo es *Diseño y evaluación de programas de educación emocional* de Álvarez González, et al. (2001). En poco tiempo aparece un artículo en *Temáticos Escuela Española* con el título *¿Qué es la educación emocional?* (Bisquerra, 2001). A partir de estos momentos proliferaron las publicaciones y jornadas o congresos, así como las experiencias en centros educativos.

En estos años, se desarrolla en la Universidad de Málaga una potente línea de investigación sobre inteligencia emocional impulsada por Pablo Fernández-Berrocá, de donde derivarán aplicaciones para la práctica educativa. El grupo de Málaga es un referente internacional en la investigación sobre inteligencia emocional.

A partir de mediados de los años 2000 son tantas las publicaciones y experiencias sobre el tema, que ya no se pueden citar sin dejarnos elementos importantes.

Actualmente se pueden cursar postgrados y másteres sobre el tema en diversas universidades, como por ejemplo el Postgrado en Educación Emocional y Bienestar (PEEB) de las Universidades de Barcelona y Lleida, el máster en Inteligencia Emocional de la Universidad de Málaga o el máster en Educación Emocional, Social y de la Creatividad (EDESC) de la Universidad de Cantabria, etc.

En conclusión, sobran evidencias de la efectividad de la educación emocional, pero para que sea efectiva ha de reunir unos requisitos mínimos. La formación del profesorado, de las familias y de la sociedad en general es imprescindible.

Para saber más

Álvarez González, M., et al. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Praxis-Wolters Kluwer.

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Wolters Kluwer.

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.

Bisquerra, R. (2012). *Orientación, tutoría y educación emocional*. Madrid: Síntesis.

Bisquerra, R. (Coord.). (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower.

Bisquerra, R., Pérez-González, J. C., y García Navarro, E. (2014). *Inteligencia emocional en la educación*. Madrid: Síntesis.

GROU (2009). *Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños*. Barcelona: Parramón.

Güell, M., y Muñoz, J. (2003). *Educación emocional. Programa para la educación secundaria postobligatoria*. Barcelona: Praxis-Wolters Kluwer.

López Cassà, È. (2011). *Educación emocional en la infancia (de 0 a 6 años). Reflexiones y propuestas prácticas*. Madrid: Wolters Kluwer.

López, E. (2003). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Praxis- Wolters Kluwer.

Pascual, V., y Cuadrado, M. (2001). *Educación emocional. Programa de actividades para educación secundaria obligatoria*. Barcelona: Praxis.

Renom, A. (2003). *Educación emocional. Programa para la Educación Primaria*. Barcelona: Praxis-Wolters Kluwer.

Webs

<http://www.ub.edu/grop/catala/>

<http://www.femedudcacional.org>

Cultivando emociones

Programas de educación emocional de 3 a 12 años

AGUSTÍN CARUANA VAÑÓ
Dr. en Medicina y Ldo. en Psicología
(CEFIRE DE ELDA-ALICANTE)

La educación emocional mejora la convivencia y previene la violencia escolar. Muchos expertos señalan la empatía y la regulación emocional como las competencias emocionales fundamentales para alcanzar dicho objetivo (Maite Garaigordobil Landazabal, M^a José Díaz-Aguado, Rafael Bisquerra Alzina, Juan Vaello Orts, Carme Boqué Torremorell, Fuensanta Cerezo-Ramírez, Rosario Ortega, etc.). Por eso nuestras publicaciones siempre incluyen actividades educativas de estas y otras competencias emocionales en todos los niveles de la educación obligatoria (Caruana, 2004, 2005, 2007).

Nuestros programas se nutren del rigor de la moderna psicología científica y de los trabajos de reconocidos expertos educativos.

Las características de nuestras propuestas son:

- **Enfoque preventivo** inespecífico de la violencia escolar promoviendo la educación emocional.
- **Propuesta de actuación** a través del plan de acción tutorial.
- Utilización de **actividades vivenciales**, dinámicas y participativas (enfoque socioafectivo).
- **Bajo coste** y de fácil ejecución para que llegue al máximo de docentes.
- **Organización por módulos** según las competencias emocionales que desarrollan.
- **Estrategias metodológicas inclusivas** mediante la formación de grupos heterogéneos y fomentando el trabajo cooperativo.
- **Rigor científico**: inclusión de resultados de estudios de investigación realizados con alumnado de nuestra zona.

Estructura, módulos y actividades por competencias y niveles educativos

A continuación presentamos una breve selección de actividades para cada competencia emocional especificando la edad y el nivel de aplicación recomendado. Se puede obtener una descripción completa en PDF de manera gratuita en Internet (www.lavirtu.com).

AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL

DE 3 A 8 AÑOS

Título: Alfonso esponjoso. **Etapa:** Educación Infantil y 1^{er} ciclo de Primaria.

Objetivos. Ser capaz de detectar necesidades de apoyo emocional en sí mismos y en los compañeros. **Descripción.** Presentamos ante la clase a Alfonso esponjoso. Alfonso es un muñeco de peluche grande, con unos brazos muy largos y al que da mucho gusto abrazar. Alfonso ha llegado a la clase de 3 años para quedarse hasta final de curso y su función es hacernos sentir mejor. Por eso cuando alguien de la clase está triste o necesita cariño, puede pedir un abrazo a algún compañero, a la maestra o bien a Alfonso esponjoso...

DE 8 A 12 AÑOS

Título de la actividad. Enséñame tu carta... **Nivel de aplicación recomendado.** De 3^o a 6^o de Primaria. **Objetivos.** Reconocer emociones en uno mismo. Identificar emociones a través de determinadas situaciones. Reconocer conductas asociadas a emociones. Comunicar verbalmente las emociones previamente identificadas. **Descripción.** El alumnado por grupos crea tarjetas anotando una emoción en cada una. En otro grupo de tarjetas, crearán situaciones asociadas a cada emoción. Asociarán emociones con situaciones jugando. Podemos seguir una técnica basada en la identificación de las emociones cuando pensamos en cómo queremos actuar (conducta). Luego es importante entender que es satisfactorio poder comunicar las emociones lo cual relaja y mejora la comunicación.

AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA

A PARTIR DE 7 AÑOS

Título. Mis amigos los animales. **Nivel de aplicación recomendado.** Educación Infantil. **Edad.** A partir de 4 años. **Descripción de la actividad.** Empezaremos enseñándoles la canción del Arca de Noé. Seguimos hablando de las habilidades de los animales, destacando sus actitudes positivas. Podemos llevar fotos, etc. Después se identificarán con un animal. Finalmente harán un dibujo suyo junto a dicho animal, compartiendo un juego o una actividad que les pueda gustar a los dos.

DE 8 A 12 AÑOS

Título de la actividad. Nunca lo olvides. **Nivel de aplicación recomendado.** De 3^o a 6^o de Primaria. **Descripción.** A veces, olvidamos las cualidades que poseemos. Por ello, vamos a recordarlas. La actividad consistirá en primer lugar, en pegar en nuestro cuerpo *post-its* en los que habremos escrito esas cualidades tan especiales que poseemos y, en segundo lugar, en pegar en el cuerpo de nuestros compañeros y compañeras *post-its* en los que habremos escrito cualidades tan especiales que reconocemos en ellos. Finalmente, realizaremos una puesta en común.

AUTOCONTROL EMOCIONAL

DE 3 A 8 AÑOS

Título. El rincón de la paz. **Nivel de aplicación recomendado.** Educación Infantil y primer ciclo de Primaria. **Descripción.** Se creará en el aula un espacio dedicado a que descarguen sus estados emocionales negativos (nervios, enfados, rabietas...). En él habrá un pliego de papel de periódico que se deberá romper en trozos muy pequeños mientras se piensa en lo que ha provocado sentirse así y cómo se ha sentido nuestro cuerpo.

DE 8 A 12 AÑOS

Título de la actividad. Y hago... ¡boooooommmmm!
Nivel de aplicación recomendado. De 3^o a 6^o de Primaria. **Descripción.** El docente pone ejemplos de situaciones que "sacan de quicio". Los alumnos hinchán el globo con una buena bocanada de aire cada vez que se sienten incapaces de controlar esas situaciones. Se pueden compartir en voz alta las situaciones que son difícilmente controlables. Esto ayudará a reconocerlas y a buscar estrategias de solución a afrontamiento.

EMPATÍA

DE 3 A 6 AÑOS

Título. La fábrica de besos. **Nivel de aplicación recomendado.** Educación Infantil. **Edad.** A partir de 3 años. **Descripción de la actividad.** Comienza la actividad hablando de los besos que le dan a la familia y si les gusta que les den. Después se hace una ronda de besos y cada niño le da un beso al compañero que tiene al lado diciéndole “Te doy un beso porque...”. Luego comentamos uno por uno cómo nos hemos sentido (¿te gusta que te besen?, ¿cómo te has sentido?). El docente reflexiona sobre la importancia de los besos: ¿cómo crees que se sienten los demás niños cuando les besan?, ¿y sus/tus papas y familiares?

DE 6 A 12 AÑOS

Título: Ya te entiendo. **Nivel de aplicación recomendado.** Primer ciclo de Educación Primaria. **Descripción.** Por grupos de cuatro niños/as se dramatizarán o representarán situaciones donde uno se siente mal. Se les propone que utilicen esta frase “yo me he sentido... cuando tú... porque...”, completándola con las emociones y las causas que crean convenientes. Análisis y puesta en común final.

Título de la actividad. “Yo” tengo “tu” problema. **Nivel de aplicación recomendado.** 5º y 6º de Primaria. **Descripción.** Cada alumno/a escribe un conflicto con máximo detalle. Después mezclaremos todos los papeles y cada miembro del grupo tomará uno al azar que no sea el suyo. Lo leerá cuidadosamente en privado y podrá preguntar a la persona que lo escribió. Posteriormente, cada uno explicará al grupo el problema que les ha tocado como si fuese propio, entrando en sus sentimientos y sensaciones, y ampliando la situación.

HABILIDADES SOCIALES Y DE
COMUNICACIÓN

A PARTIR DE 3 AÑOS

Título de la actividad. Darle la vuelta a la piedra. **Nivel de aplicación recomendado.** Educación Infantil. **Descripción.** Empezamos explicando el valor y el poder de decir “no” cuando algo no nos gusta. Por parejas eligen quién de ellos hará de piedra. Esa piedra es muy pesada, se pega al suelo y tenemos que intentar darle la vuelta. Quien hace de piedra se acuesta boca abajo e intenta que no les den la vuelta. Para ello hace fuerza contra el suelo. Diálogo, análisis y conclusiones finales.

DE 8 A 12 AÑOS

Título. Tablón de agradecimientos. **Nivel de aplicación recomendado.** De 3º a 6º de Primaria. **Descripción.** La actividad consiste en que cuando alguien hace algo bueno pueden escribir una nota de agradecimiento para esa persona y ponerla en un tablón. La nota puede ser sencilla, como el nombre de la persona, o más elaborada, añadiendo un dibujo y un pequeño texto como por ejemplo: “Gracias María por dejarme el rotulador rojo”; “Gracias Juan por ayudarme con el problema de matemáticas”...

Referencias bibliográficas

Bisquerra Alzina, R., y Pérez-Escoda, N. (2014). *La educación emocional para la prevención de la violencia*. En R. Bisquerra, coord. (2014). *Prevención del acoso escolar con educación emocional* (pp. 97-115), Bilbao: Desclée de Brower.

Caruana-Vañó, A. (Coord.) (2004). *Propuestas y experiencias educativas para mejorar la convivencia*. Valencia: Conselleria de Cultura Educació i Esport.

Caruana-Vañó, A. (Coord.) (2005). *Programa de educación emocional para la prevención de la violencia. 2º ciclo de la ESO*. Generalitat Valenciana, Conselleria de Cultura Educació i Esport.

Caruana-Vañó, A. (Coord.) (2007). *Programa de educación emocional y prevención de la violencia. Primer ciclo de ESO*. Generalitat Valenciana, Conselleria de Cultura, Educació i Esport.

Caruana-Vañó, A. y Tercero Giménez, P. (Coordinadores) (2011) *Cultivando emociones. Educación emocional de 3 a 8 años*. Valencia: Generalitat Valenciana, Conselleria d'Educació, Formació i Ocupació.

Caruana-Vañó, A. y Gomis Selva, N. (Coords.) (2014, en imprenta). *Cultivando emociones 2. Educación emocional de 8 a 12 años*. Valencia: Generalitat Valenciana, Conselleria d'Educació, Formació i Ocupació.

Educación emocional y habilidades emprendedoras

LAURA SÁNCHEZ CALLEJA
(Universidad de Cádiz)

ANTONIO SÁNCHEZ ROMÁN
(Orientador de Secundaria del IES Asta Regia)

En este artículo vamos a reflexionar sobre nuestra práctica en torno a dos conceptos y sus posibles relaciones: la educación emocional y las habilidades emprendedoras.

¿En qué consiste nuestro trabajo?

Ofrecemos un espacio al alumnado para desarrollar su potencial intrapersonal e interpersonal. Ello les empodera para cambiar y

hacerse dueños de sus propias vidas, dentro y fuera del aula, desde la construcción y comprensión de sí mismos y de su entorno. El programa de Educación Emocional del IES Asta Regia de Jerez se lleva a cabo por un total de siete profesores y profesoras. Se imparte como asignatura, una hora a la semana, dentro del horario de libre disposición en 1º y 2º de ESO y dentro del proyecto integrado de 4º de ESO, 1º y 2º de Bachillerato. En el resto de los grupos se integra en el programa de acción tutorial

Relación entre educación emocional y habilidades emprendedoras

Ambos términos promueven el cambio *personal* como en lo *social*. La educación emocional está enfocada a desarrollar el "ser" y las habilidades de emprendimiento al tener y obtener. En el emprendimiento se sigue un camino de fuera hacia dentro y en educación emocional, al revés. Partiendo del modelo compe-

tencial de Goleman (1995) y las habilidades emprendedoras más significativas recogidas en el manual *Empresa e iniciativa emprendedora*, hemos detectado una relación entre ambos conceptos que nos amplían las posibilidades de la educación emocional. Esta facilita el desarrollo de las habilidades emprendedoras dada la relación que se establece y que mostramos de forma esquemática en el cuadro 1 (A y B).

DIMENSIÓN INTELIG. EMOCIONAL		COMPETENCIAS EMOCIONALES		HABILIDADES EMPRENDEDORAS
PERSONAL	Conciencia de uno mismo	Conciencia emocional	Conciencia de lo que se siente y cómo influye en nuestras acciones	- Autoconfianza
		Autovaloración	Conciencia de los puntos fuertes y débiles	- Planificación sistemática y monitoreo
		Confianza en uno mismo	Conciencia de nuestro valor y capacidades, manifestando seguridad	- Autoconfianza - Tomar el riesgo calculado
	Autorregulación	Autocontrol	Gestión y equilibrio emocional	- Tomar el riesgo calculado
		Confiabilidad e integridad	Honestidad, responsabilidad, firmeza y aceptación de errores propios	- Planificación sistemática y monitoreo - Cumplir los compromisos de trabajo
		Innovación y adaptabilidad	Apertura a las ideas y enfoques nuevos, flexibles para responder a los cambios	- Planificación sistemática y monitoreo - Buscar oportunidades
	Motivación	Motivación de logro	Afrontamiento de objetivos desafiantes y asunción de riesgos, recabando información necesaria para ello	- Planificación sistemática y monitoreo - Tomar el riesgo calculado - Definir metas - Buscar información
		Compromiso	Sintonización y colaboración con los objetivos de un grupo	- Planificación sistemática y monitoreo - Persuasión y trabajo en redes de apoyo - Exigir eficiencia y calidad
		Iniciativa y optimismo	Persistencia y visión optimista de la consecución de objetivos, estableciendo relaciones de colaboración	- Persistencia

Cuadro 1A Relación entre las dimensiones de la inteligencia emocional personal y sus competencias según Goleman (1999) y las habilidades de emprendimiento (adaptadas de AA.VV. 2013). Elaboración propia.

La empatía suele estar ausente en la perspectiva del emprendimiento, por lo que sería necesaria un replanteamiento del tema.

DIMENSIÓN DE INTELIGENCIA EMOCIONAL		COMPETENCIAS EMOCIONALES		HABILIDADES EMPRENDEDORAS
SOCIAL	Empatía	Comprender a los demás	Percepción de sentimientos, punto de vistas otros e interés por sus preocupaciones. Atención a señales emocionales	-----
		Orientación hacia	Reconocimiento y satisfacción de necesidades del otro, ofreciendo ayuda	-----
		Desarrollo de los demás	Detección de las necesidades del desarrollo de los demás y ayudarles a fomentar sus habilidades para satisfacerlas	-----
		Aprovechamiento de la diversidad	Atención a las oportunidades que brindan las diferentes personas con las que nos relacionamos	-----
		Conciencia política	Conciencia de las normas y reglas subyacentes al grupo u organización	

SOCIAL	Habilidades Sociales	Influencia	Herramientas eficaces de comunicación y persuasión	- Persuasión y trabajo en redes de apoyo
		Comunicación	Buena construcción de mensajes y escucha, captando señales emocionales y sintonizando con ellas	- Persuasión y trabajo en redes de apoyo
		Liderazgo	Inspiración y guía de personas y grupos	- Planificación sistemática y monitoreo - Persuasión y trabajo en redes de apoyo
		Catalizadores de cambio	Incitación y promoción de cambios, reconociendo su necesidad y colaborando en su proceso	- Buscar oportunidades
		Resolución de conflictos	Negociación y resolución de desacuerdos, buscando soluciones que satisfagan a los implicados	- Persuasión y trabajo en redes de apoyo
		Colaboración y cooperación	Trabajo con otros para conseguir los objetivos compartidos, promoviendo y compartiendo información, creando un clima de amistad y ayuda	- Persuasión y trabajo en redes de apoyo
		Habilidades de equipo	Creación de sinergias para alcanzar los objetivos colectivos, despertando la participación, el entusiasmo, la identidad grupal y el compromiso	- Persuasión y trabajo en redes de apoyo
		Establecer vínculos	Fomento y consolidación de relaciones con personas del entorno	- Persuasión y trabajo en redes de apoyo

Cuadro 1B Relación entre las dimensiones de la inteligencia emocional social y sus competencias según Goleman (1999) y las habilidades de emprendimiento (adaptadas de AA.VV. 2013). Elaboración propia.

¿Cómo actuamos? Diez características de nuestro proceder

1. Desde lo **emergente y lo vivencial**, como estrategias metodológicas.
2. El **alumnado es el protagonista** real de nuestras intervenciones.
3. Trabajamos **en el presente** (aquí y ahora) sabiendo qué nos pasa en cada momento.
4. Incluimos **todas las dimensiones**: corporal, emocional, cognitiva y espiritual.
5. Desarrollamos un **enfoque igualitario** hacia el desarrollo humano.
6. **No juzgamos** ni criticamos.
7. Acrecentamos **la escucha** integral: a uno mismo y a los demás.
8. Incorporamos el **trabajo corporal** como una parte esencial del proceso.
9. Potenciamos la **responsabilidad en uno mismo**.
10. Orientamos al alumnado a que se exprese en **primera persona del singular**.

Una actividad que nos permite ver esta actuación dentro del aula es, en círculo y cogidos de la mano, que cada persona diga cómo se siente. Con esta simple actividad se pueden ver reflejados estos diez aspectos que definen nuestra actuación.

BIBLIOGRAFÍA

- AA.VV. (2013). *Empresa e iniciativa emprendedora*. Valencia: TulibrodeFP.
- Antoni, M. y Zentner, J. (2014). *Las cuatro emociones básicas*. Barcelona: Herder.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Martín González, M. (2014). ¿Dónde situamos las emociones? en *Cuadernos de Pedagogía*, N° 442 (Febrero).
- Steiner, C. (2011). *Educación emocional*. Sevilla: Jeder.

Educación Física emocional

Una nueva manera de enfocar la materia de Educación Física

IRENE PELLICER
(Escola Casp. Barcelona)

La educación física emocional (Pellicer, 2011) es una innovación educativa que surge de la implementación de la propuesta de educación emocional de Bisquerra (2000) en la materia de Educación Física. Su meta es, por una parte, contribuir al bienestar del alumnado a través del desarrollo de las competencias emocionales y, por otra, renovar la asignatura de Educación Física para trascender las competencias motrices, abriéndola a un concepto más amplio de cuerpo que el meramente físico.

La educación física escolar es ideal para el desarrollo emocional por varios motivos:

1. Su esencia

“Hacer deporte puede cambiarte el estado de ánimo y olvidarte de tus problemas”

A.S.L. (2014)

La palabra emoción (del latín *emotio*) quiere decir movimiento o impulso, aquello que te mueve hacia. La emoción es un movimiento interno que afecta a todo nuestro cuerpo, alterando diversas constantes vitales (frecuencia cardíaca y respiratoria, segregación hormonal, presión arterial, la tonicidad, etc.). Si la emoción es movimiento y la educación física es el lenguaje del movimiento, no hay duda de que es un espacio ideal para profundizar en el mundo emocional.

2. La intensidad emocional

“Me he dado cuenta de la cantidad de emociones que se experimentan en cada juego y que son muy diferentes entre ellas” G.V.M. (2013)

El segundo motivo es que las pistas deportivas y los patios son lugares en los que se desbordan las emociones: euforia ante una victoria, vergüenza ante un error, frustración ante un punto luchado y finalmente perdido, tristeza o ira ante una derrota, empatía ante una acción cómplice, etc.

Esta vivencia justifica la idoneidad de la EF para abordar la **conciencia emocional**, tanto propia como ajena, y aprender a captar el clima emocional del entorno. Invitar al alumnado a reconocer su vivencia interna durante la práctica es ideal para que identifiquen sus emociones, y en cualquier manera y situación.



3. La liberación energético-emocional

“He aprendido que si representas tus emociones hacia fuera, te sientes mejor por dentro” R.S.C. (2012)

“He aprendido que el hacer deporte te libera y que no es tan difícil relajarse” M.B.C. (2012)

Otra gran oportunidad que nos brinda la Educación Física es la posibilidad de **expresar nuestro universo emocional**, lo que contribuye al desarrollo de la segunda competencia de Bisquerra (2000), la regulación emocional. En la clase de EF es normal gritar, saltar, correr, etc. Esto contribuye a la liberación energético-emocional de posibles bloqueos, algo propio de la asignatura. Por otra parte, es vital aprender a contener las emociones lo cual contribuirá a la capacidad de **autocontrol**.

El poder del con-tacto

“El contacto próximo y sincero entre los compañeros y cosas que parecen solo juegos nos acercan mucho a todos” B.S.A. (2011)

“He aprendido que es mucho más fácil hacer las cosas en equipo, es decir, compartiendo los problemas, alegrías, tristezas, felicidad, etc.” N.M.C. (2014)

En la asignatura de Educación Física, el lenguaje corporal prima sobre el verbal. Las relaciones humanas que en ella se dan son fuente de bienestar haciendo que desaparezcan barreras en sus dinámicas, lo cual ayuda al desarrollo de lo que Bisquerra (2000) llama **competencia social**.

4. El condimento imprescindible para el aprendizaje

“He aprendido una técnica de relajación que me irá muy bien para tranquilizarme en momentos en los que esté nervioso” O.B.Q. (2014)

“En la vida tenemos que afrontar los problemas y no mirarlos desde lejos... simplemente debes ser tú mismo” N.M.C. (2014)

Bisquerra (2000) afirma que lo que se hace, vivencia o experiencia, se graba en el cerebro y perdura. Por eso, siendo el juego disfraz del aprendizaje (Mora, 2013), ¿qué mejor materia para aprender que aquella que es eminentemente vivencial, como la EF?

5. La contribución a la salud

“He aprendido que todavía no he encontrado tiempo para mí y que lo necesito”

M.R.E. (1º BAT 2011)

“Debo aprender a perder el miedo a quedar en ridículo, porque lo que aporta pasárselo bien es mucho mejor que la pequeña posibilidad de hacer algo ridículo” A.R.A (2014)

Este es el punto más importante. Cuando sentimos emociones negativas, segregamos determinadas hormonas, como el cortisol, conocido como la “hormona del estrés”, que debilita el sistema inmunológico, aumenta la presión arterial y estimula el apetito, pudiendo causar diversidad de enfermedades sobre todo cardiovasculares. Por ello, el ejercicio físico aeróbico es un verdadero antídoto al ser un inhibidor de dichas hormonas (Mora, 2010).

Cabe destacar lo saludable que resulta la vivencia de emociones positivas mediante la actividad física. En este sentido, las endorfinas son analgésicos naturales (Bisquerra, 2009) del cerebro que disminuyen la ansiedad y producen sensación de bienestar, sedación, aumento de la autoestima y mejora del estado de ánimo

La serotonina, por su parte, produce calma, paciencia, control de uno mismo, adaptabilidad y humor estable. La dopamina se vincula con el buen humor, el espíritu de iniciativa y la motivación (Ibarrola, 2014). No olvidemos que la risa libera catecolaminas, asociadas al placer y a la felicidad (Bisquerra, 2009), por lo que el humor y la alegría deberían potenciarse en los centros educativos e incluso programarse (Mora, 2013).

6. ¿Por dónde empezar?

Para el inicio del desarrollo emocional desde la acción motriz, propongo una serie de prácticas para cada competencia emocional. Se pueden extraer ejemplos de actividades concretas en el libro *Educación Física Emocional* (Pellicer, 2011).

Sugerencias para la práctica	
Conciencia Emocional	Preguntar las emociones vividas tras la realización del cualquier juego.
Regulación emocional	Pedir al alumnado que cuando sientan una emoción negativa intensa, salgan de la actividad y hagan algo que les haga sentir mejor (ir a beber agua, saltar a la cuerda, tranquilizarse al sol, respirar profundamente, etc.) hasta que la emoción negativa haya cesado y puedan volver a la actividad.
Autonomía emocional	Tomar las decisiones tras preguntarse: ¿desde el amor profundo a mí mismo/a, cuál sería la mejor opción para esta situación?
Competencia social	Potenciar las actividades cooperativas, pues fomentan las relaciones positivas entre los compañeros/as, así como la confianza y la empatía. Si hay buen clima, cualquier cosa es posible.
Habilidades de vida y bienestar	Realizar prácticas de respiración, relajación, visualización y masaje de cierre de la sesión. Ejemplo: agradece una cosa buena que te haya pasado en esta semana.

Tabla 1. Sugerencias para la práctica de la Educación Física Emocional.

La vivencia del alumnado

He aprendido que si das, recibes mucho más y, que si cambio, seré más feliz” C.G.M. (2011)

La valoración es muy positiva por parte del alumnado al ver que lo pueden aplicar a la vida cotidiana, lo cual supone una motivación para cualquier docente a la hora de iniciar estas actividades. Esta

nueva mirada de la educación física, no puede hacer más larga la vida del alumnado, pero sí más “ancha”.

La inmensa mayoría de chicas y chicos asegura que les ha gustado la unidad didáctica. Casi el 70% asegura que lo que han aprendido lo pueden aplicar a su vida cotidiana y prácticamente el 90% de quienes la realizan están satisfechos, en una escala del 7 al 10.

Focusing: aprendiendo a sentir

Una nueva manera de educar las emociones

CAROLINE COPESTAKE, PSICÓLOGA
(Escola Nova de Cervelló. Barcelona)

El Focusing es una herramienta muy eficaz para ayudar a los educadores a escuchar a los niños para que atiendan y se concentren. Así mismo, es útil para resolver situaciones cotidianas como peleas, miedos o conductas disruptivas. Consiste en escuchar en el cuerpo cómo nos sentimos.

El proceso se resume en **seis pasos**: prepararse y tomar distancia de esa emoción; sentirla y ubicarla en el cuerpo; expresarlo mediante color, gestos o adjetivos; comparar lo que se siente con lo que se expresa; encontrarle sentido a eso que se siente mediante preguntas, y cerrar.

El fruto es una gestión sana de lo que pasa por dentro. Para tomar distancia, por ejemplo, utilizamos el *somatograma* (silueta humana donde expresar y simbolizar la sensación) y el *árbol de las emociones* (árbol donde colgar hojas adhesivas individuales con una frase, palabra o imagen en la parte posterior, que representa la sensación que le preocupa). En las escuelas donde se aplica el Focusing, los alumnos mejoran su conciencia, regulación y autonomía emocional.

Para saber más:

López-González, L. (2006). *Focusing y educación emocional* En M. Álvarez y R. Bisquerra (Coords.), *Manual de orientación y tutoría* [CD], 29. Madrid: Wolters Kluwer España.

López-González, L. (2013). *Introducción al Focusing*. Barcelona: PPU.

Starper, M. y Verliedef, E. (2013). *Focusing con niños: el arte de comunicarse con los niños y con los adolescentes en el colegio y en casa*. Bilbao: Desclée de Brower.

Webs

<http://www.focusing.org>

<http://www.focusing.es>



Wolters Kluwer

Elabora:

ESCUELA

Directora: Carmen Navarro Romero Redactor jefe: Pablo Gutiérrez del Álamo Redacción: María Piedrabuena Consejo asesor: Pedro Badía Correo de redacción: escuela@wke.es / www.periodicoescuela.es / 91 418 62 96 Jefe de publicidad: Paloma Artero 91 418 62 95 tel - 91 556 68 82 fax publicidad@wkeeducacion.es Suscripciones y atención al cliente: C/ Collado Mediano, 9 28231 Las Rozas (Madrid) 902 250 500 Tel - 902 250 502 fax clientes@wkeeducacion.es - www.wkeeducacion.es Edita: Wolters Kluwer España, S. A. Diseño, Preimpresión e Impresión: Wolters Kluwer España, S.A. Printed in Spain. Depósito legal: M-2647-2015

ESCUELA no se identifica necesariamente con las opiniones y criterios expresados por sus colaboradores, ni devuelve ni mantiene correspondencia sobre originales no solicitados.

© WOLTERS KLUWER ESPAÑA, S.A. Todos los derechos reservados. A los efectos del art. 32 del Real Decreto Legislativo 1/1996, de 12 de abril, por el que se aprueba la Ley de Propiedad Intelectual, Wolters Kluwer España, S.A., se opone expresamente a cualquier utilización del contenido de esta publicación sin su expresa autorización, lo cual incluye especialmente cualquier reproducción, modificación, registro, copia, explotación, distribución, comunicación, transmisión, envío, reutilización, publicación, tratamiento o cualquier otra utilización total o parcial en cualquier modo, medio o formato de esta publicación.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la Ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

El editor y los autores no aceptarán responsabilidades por las posibles consecuencias ocasionadas a las personas naturales o jurídicas que actúen o dejen de actuar como resultado de alguna información contenida en esta publicación.