

¿POR QUÉ Y CÓMO PLANTEAR LA EDUCACIÓN EMOCIONAL COMO EL RETO DEL SIGLO XXI?

Pedro Sáenz-López Buñuel¹ y M^a Ángeles de las Heras Pérez²

¹Departamento de Educación Física, Música y Artes Plásticas. Universidad de Huelva. Email: psaenz@uhu.es

²Departamento de Didáctica de las Ciencias. Universidad de Huelva. Email: angeles.delasheras@ddcc.uhu.es

RESUMEN: La educación en la actualidad sigue excesivamente centrada en los contenidos, valorando unas inteligencias más que otras, manteniendo una metodología excesivamente tradicional e ignorando el desarrollo de la inteligencia emocional. La importancia de las emociones en nuestras decisiones e incluso en los aprendizajes conceptuales ha sido demostrada por diversos autores quienes reclaman que el sistema educativo incorpore la educación emocional al currículo escolar. Para ello es necesario una atención especial en la formación del profesorado tanto en la inicial como en la permanente, buscando la mejora personal, el bienestar del docente, así como conociendo una serie de estrategias para que el alumnado mejore sus competencias emocionales. La educación física es una asignatura que puede aportar mucho al desarrollo de estas competencias.

PALABRAS CLAVE: educación emocional.

1.- LA EDUCACIÓN DEL SIGLO XXI

1.1.-Introducción

La educación actual en nuestro entorno ha ido evolucionando muy lentamente con relación a la velocidad que la sociedad cambia. Lo que pudo ser útil hace una década es insuficiente en la actualidad. La excesiva influencia del racionalismo en la sociedad occidental ha dejado en un segundo plano la educación emocional que, como están demostrando educadores, médicos o psicólogos, es esencial en la sociedad actual. Planteamos pues, en la presente publicación, el reto al que creemos que se enfrenta la educación del siglo XXI que es el desarrollo de la inteligencia emocional dentro del currículo escolar. Para ello, analizaremos brevemente la importancia del conocimiento y control de las emociones, reflexionaremos sobre la formación del profesorado en esta temática, aportaremos algunas estrategias para desarrollar en el aula y nos detendremos en el papel de la Educación Física como una asignatura que contiene muchas posibilidades.

1.2.-Situación actual de la Educación Formal

El concepto de escuela actual nace en el siglo XIX en plena revolución industrial lo que conllevó numerosos beneficios sociales como la alfabetización o el acceso a la cultura. Resulta impactante la comparación que Robinson (2012) realiza entre la organización de una fábrica y una escuela actual (infraestructura, proceso, evaluación, etc.). Punset (2011) afirma que esto tuvo su sentido, aunque en la actualidad la sociedad y especialmente los jóvenes han cambiado mucho más rápidamente que la escuela y se necesita otro tipo de formación.

Seguramente esta es una de las causas de la crisis de la escuela actual. Buena parte del profesorado responsabiliza al alumnado por ser cada vez más rebelde, indisciplinado y con menos formación. Sin embargo, coincidimos con expertos como Gerver (2010) cuando afirman que estamos ante la generación más sofisticada de todos los tiempos. La rebeldía de los jóvenes ocurre desde hace muchos años como demuestra, a modo de ejemplo, la frase de Sócrates sobre los jóvenes de aquella época:

Los jóvenes de hoy aman el lujo, tienen manías y desprecian la autoridad. Responden a sus padres, cruzan las piernas y tiranizan a sus maestros (Sócrates, 469adC.-399adC). En <http://es.wikiquote.org/wiki/S%C3%B3crates>

La realidad del sistema educativo actual es que el alumnado, particularmente los adolescentes, se queja de lo aburrido que son los contenidos y su profesorado. Desde la administración se piensa que el profesorado podría hacer más, sin embargo, se ponen muy pocos medios para aumentar la motivación y la pasión de los docentes desde su formación inicial hasta su desarrollo profesional. El profesorado es poco vocacional y está escasamente preparado para atender a los cambios sociales y los nuevos aprendizajes que se demandan.

Pongamos por ejemplo el cambio que Cury (2010) señala con relación a la juventud. Deberíamos tener la generación de jóvenes más felices y sin embargo, son más inestables e insatisfechos debido a que necesitan hacer muchas cosas, muchos estímulos para disfrutar un poco. La televisión que ofrece multitud de estímulos emocionales rápidos y elaborados, así como la creciente sociedad de consumo, les está haciendo perder el placer por los pequeños estímulos de la vida diaria. Según este autor, cada vez conocen más el mundo donde están y menos el mundo que son.

Todos los campos científicos han evolucionado notablemente durante el último siglo. Un hospital, una fábrica o un comercio funcionan de forma muy diferente y más moderna que en el siglo XIX. Sin embargo, un colegio o centro educativo ha cambiado muy poco (Cury, 2010). Por supuesto que la investigación educativa ha ido generando algunos cambios en los sistemas educativos como una mayor democratización, incorporando a las madres y padres, o algunos intentos de metodología alternativa, o algunas tecnologías que se aplican en el aula. Sin embargo, estos cambios parecen claramente insuficientes. Las aulas han cambiado muy poco, así como los horarios y los grupos que son muy rígidos; la enseñanza cooperativa y la innovación son escasas, la obsesión por los contenidos y por aspectos tan sesgados de la inteligencia como la memoria siguen siendo prioritarios en muchos contextos.

Muchos sectores educativos reclaman un cambio en la educación. Una educación más global, más útil, en la que la persona sea más importante que el contenido. Actualmente, este cambio se está intentando con la incorporación de las competencias a la educación. González y Wagenaar (2003) realizaron el estudio “tunning” en el que se solicitó a los empleadores de titulados universitarios las competencias que demandaban de estos. El resultado fue sorprendente ya que por encima de las competencias de conocimiento, se valoraban, en general, otras como la capacidad de trabajar en equipo, para organizar y planificar el tiempo, la iniciativa, la autonomía, la capacidad de resolver problemas, capacidad de aplicar conocimientos a la práctica, la comunicación oral y escrita, la responsabilidad social, el liderazgo, etc.

Siendo este cambio una excelente oportunidad, percibimos una amenaza y una debilidad. La amenaza es la falta de formación del profesorado como analizaremos más adelante. La debilidad es faltan competencias relacionadas con la inteligencia emocional como también describiremos posteriormente. Coincidimos con Punset (2012) que esta educación de nuestras emociones es el reto educativo del siglo XXI

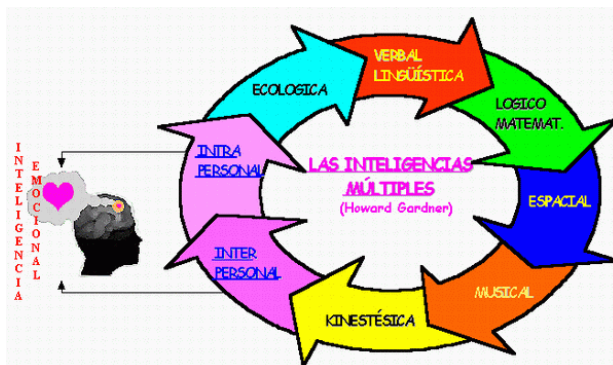
1.3.-Justificación del reto educativo

Tradicionalmente se ha pensado que las decisiones acertadas provenían de separar las emociones de la razón, sin embargo, autores como Damasio (2001) han demostrado que las emociones son también responsables de nuestras decisiones, tanto acertadas como desacertadas. La ausencia de emociones puede ser tan perjudicial como el exceso a la hora de decidir racionalmente. La emoción y el sentimiento son indispensables para la racionalidad. Este neurocirujano, autor del libro “el error de Descartes”, considera que el racionalismo occidental es el responsable de la separación abismal entre el cuerpo y la mente. Lo ejemplifica en la Medicina que solo se ha dedicado al cuerpo olvidando la mente, las emociones, separando el dolor físico del dolor emocional. Robinson (2009) lo ilustra en la educación, en la que se da mucha más importancia a las asignaturas racionales (Matemáticas o Lengua) que otras más emocionales (Música, Artística o Educación Física) ya que estas ni siquiera existen (Educación Intrapersonal o Empatía). Es más, con la dudosa justificación de aumentar el estatus de estas asignaturas menos relevantes en el currículo, muchos docentes de Música, Plástica o Educación Física meten más contenidos racionales quitando el escaso tiempo que tienen, a desarrollar las competencias procedimentales que contienen estas materias.

Goleman (1995) cita numerosos estudios que demuestran que el coeficiente intelectual predice a lo sumo el 20% de los factores determinante del éxito personal y profesional. El 80% son otras características como: la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, la perseverancia a pesar de las frustraciones, el control de los impulsos, la regulación de nuestro estado de ánimo, o la capacidad de empatizar y confiar en los demás.

La idea de compensar el currículum en esta línea es desarrollada brillantemente por el premio Príncipe de Asturias, Howard Gardner (2001) a través de la teoría de las inteligencias múltiples. Gardner (2001) define las inteligencias como capacidades que se pueden aprender y las clasifica en ecológica, lingüística, lógico-matemática, espacial, musical, kinestésica, intra e inter personal. La capacidad de resolver problemas o elaborar productos en cada uno de estas áreas, sería la inteligencia.

Figura 1.- Inteligencias múltiples extraído de <http://teoriadelainteligenciademultiple.blogspot.com.es/?zx=3e9bb3b6d7ae10b3>



Con la teoría de inteligencias múltiples, se desmitifica la relación tradicional de la inteligencia con el éxito académico. Así se explican casos de personas que han llegado a la cúspide académica y profesional (doctores, científicos, abogados, etc.) que sin embargo, han fracasado en su vida sentimental o son incapaces de elegir y mantener amigos. O por el contrario, personas que fracasan en el colegio y luego triunfan en los negocios, trabajo, en la vida personal, en el deporte o en la música. Para triunfar en estos ámbitos se requiere ser inteligente, sólo que en campos diferentes al académico, al racional. No son mejores ni peores, son inteligencias diferentes.

De las ocho inteligencias que describe Gardner, hay dos que son útiles para el 100% de la población, las que él denomina intra e interpersonal. Es decir, la Educación Emocional, la capacidad de autocontrol, de motivarse por hacer cosas o sencillamente la búsqueda de nuestra pasión. Sin embargo, la educación actual sigue desarrollándose sin que estas competencias ocupen un lugar importante en el currículum escolar.

De hecho, como afirma Cury (2010), maestros y alumnos conviven durante años en las aulas, pero son extraños entre sí. Se esconden detrás de los libros, de los cuadernos, de los ordenadores debido a un nocivo sistema educativo. Los alumnos aprenden a trabajar con hechos lógicos, pero no con fracasos y errores; aprenden a resolver problemas matemáticos, pero ignoran cómo resolver problemas existenciales, emocionales. Este autor insiste en que en la escuela obstruimos la inteligencia con un mal uso de la memoria como depósito de datos inútiles. En lugar de fomentar seres emocio-rationales, educamos como si fuéramos miniordenadores que acumulan y repiten datos, la mayoría inútiles, que al poco tiempo se olvidan. Nos dedicamos a informar a los jóvenes en lugar de formar su personalidad estimulando el desarrollo de las funciones más importantes de la inteligencia como contemplar lo bello, pensar antes de reaccionar, exponer en lugar de imponer ideas, administrar los pensamientos, tener espíritu emprendedor, etc. Es decir, desarrollar su inteligencia emocional.

2- INTELIGENCIA EMOCIONAL

2.1.-Importancia de las emociones

Goleman (1995, p. 26) afirma que “las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar”. La emoción es la agitación o perturbación de la mente, sentimiento o pasión, cualquier estado mental vehemente o agitado. Según Goleman es un sentimiento o pensamiento, estado biológico y psicológico y tipo de tendencias que lo caracterizan. Este autor cita un estudio que demuestra que hay cuatro emociones básicas: la ira, el miedo, la tristeza y la alegría. Estas se mezclan como los colores para generar decenas de emociones.

Todas las emociones tienen su utilidad, el problema surge cuando se nos escapa del control y secuestra literalmente nuestro cerebro racional.

Así, la ira nos da dignidad, nos mantiene libres, nos permite cuidarnos; cuando se nos escapa se convierte en una rabieta, un enfado o en actitudes violentas.

El miedo nos mantiene a salvo, nos hace actuar con calma, a reflexionar y evitar peligros. Cuando se escapa se convierte en timidez.

La tristeza nos trasciende, nos mantiene en contacto con el mundo y con la gente, nos limpia el dolor y la pena, nos relaja para conectarnos con la vida otra vez. Cuando se escapa se convierte en malhumor o depresión.

La alegría aparece cuando experimentamos las necesidades de libertad, de estar a salvo y en contacto con el mundo y con la gente.

Goleman (1995) considera que nuestro repertorio emocional ha sido muy útil y ahora se ha quedado obsoleto y mal-educado. Este autor afirma que la re-educación emocional es posible y necesaria. Los sentimientos positivos tienen numerosos beneficios tanto psíquicos, como físicos y sociales, por lo que merece la pena la educación de las emociones. Llama la atención cómo nos preocupamos por las deficiencias en matemáticas o lengua y sin embargo, nos mostramos despreocupados por algo más apremiante como es el analfabetismo emocional (Goleman, p. 357).

Por ejemplo, ignoramos los cambios biológicos que mostramos con cada emoción: con el enojo aumenta el flujo sanguíneo en las manos, aumenta el ritmo cardíaco y adrenalina que genera gran cantidad de energía. Con el miedo, la sangre se retira del rostro mostrando palidez y fluye a las piernas para la huida o para ocultarse, paralizándose en estado de alerta y con atención máxima). La felicidad genera endorfinas que dan tranquilidad y relajación). Es decir, las emociones negativas generan hormonas que estresan nuestro organismo, mientras que las positivas generan hormonas que nos dan bienestar. Merece la pena aprender y enseñar a controlar las emociones negativas y a disfrutar de las positivas.

2.2.-Cómo educar la Inteligencia Emocional

Como afirma Goleman (1995, p.29) la mente que piensa y la mente que siente interactúan constantemente para construir nuestra vida mental. Por tanto, más que poner la razón en el lugar de la emoción, se trata de descubrir el modo inteligente de armonizar ambas funciones (59).

La Inteligencia Emocional (IE) es la capacidad de identificar sentimientos propios y ajenos y la habilidad de manejarlos. La clave, como decía Aristóteles, es el autocontrol. También la capacidad de automotivarse y guiarse uno mismo. Es difícil elegir la emoción que nos viene; lo que sí podemos es controlar qué hacer con esa emoción, es decir, podemos decidir sobre qué pensar.

En este sentido, Goleman (1995, p. 81) cita a Salovey y Gardner para describir las cinco competencias principales de la IE:

- El conocimiento de las propias emociones. Reconocer el sentimiento en el momento que aparecen. Para ello es interesante hablar de las emociones y de nuestros estados anímicos con naturalidad.
- Capacidad de controlar las emociones. Consciencia de uno mismo y capacidad de tranquilizarse y controlar las emociones negativas cuando se desbordan. El control del impulso forma parte de la regulación emocional, por ejemplo, demorar una gratificación en beneficio de un objetivo mayor es un buen síntoma de IE.
- Capacidad de motivarse uno mismo. La búsqueda de objetivos realizables, la ilusión por hacer las tareas cotidianas, la pasión por la vida, sentirse competente que controlamos nuestra vida son características necesarias para mejorar nuestra IE.
- Reconocimiento de emociones ajenas. Empatía, sintonizar con señales sociales sutiles para ponerse en el lugar del otro.
- Control de las relaciones. Mostrar competencia social.

El conocimiento y aplicación práctica de estas competencias facilitará el desarrollo de la IE. La capacidad que tiene nuestro cerebro de modificar hábitos y creencias o de controlar nuestros pensamientos y por tanto nuestras emociones está sobradamente demostrada. Por tanto, educar emocionalmente es posible como demuestran algunas experiencias que a continuación, vamos a sintetizar.

2.3.-Experiencias de IE en la escuela

Existen algunas experiencias de programas de educación emocional en diferentes contextos y niveles educativos. Goleman (1995) cita el programa Self Science en Nueva Learning Center en San Francisco como una auténtica escolarización de las emociones. Los maestros hablan de los problemas reales de la vida como la envidia, sentirse ofendido o las disputas. Las mañanas comienzan preguntando cómo se sienten y puntuándose de 1 a 10 su estado anímico. Si algún alumno quiere comentarlo, lo hace y se aprovecha. Los conflictos se convierten en una excelente oportunidad de aprendizaje; lo importante es aprender a resolverlo en lugar de evitarlos. Cuando aparecen, se analizan y se resuelven con empatía, con la participación de todos evitando la crítica y la ira. Las asignaturas son del tipo: “desarrollo social” “habilidades vitales” “aprendizaje social y emocional”... Los principales componentes del currículo de Self Science son:

•**Conciencia de uno mismo:** observarse a sí mismo y reconocer sus propios sentimientos; elaborar un vocabulario de los sentimientos; conocer las relaciones existentes entre los pensamientos, los sentimientos y las reacciones.

•**Toma de decisiones personales:** examinar las propias acciones y conocer sus consecuencias; saber si una determinada decisión está gobernada por el pensamiento

o por el sentimiento; aplicar esta comprensión a temas tales como el sexo y las drogas.

- Dominar los sentimientos:** «charlar con uno mismo» para comprender los mensajes negativos, como las valoraciones negativas de uno mismo; comprender lo que se halla detrás de un determinado sentimiento (por ejemplo, el dolor que subyace a la ira); buscar formas de manejar el miedo, la ansiedad, la ira y la tristeza).
- Manejar el estrés:** aprender el valor de ejercicios tales como la imaginación guiada y los métodos de relajación.
- Empatía:** comprender los sentimientos y las preocupaciones de los demás y asumir su perspectiva; darse cuenta de las diferentes formas en que la gente siente las cosas.
- Comunicarnos** desarrollar la capacidad de hablar de los sentimientos, aprender a escuchar y a hacer preguntas; distinguir entre lo que alguien hace o dice y sus propias reacciones o juicios al respecto; enviar mensajes desde el «yo» en lugar de hacerlo desde la censura.
- Aprender a valorar** la apertura y la confianza en las relaciones: reconocer cuándo puede uno arriesgarse a hablar de los sentimientos más profundos.
- Intuición** identificar pautas en su vida y en sus reacciones emocionales y reconocer pautas similares en los demás.
- Autoaceptación:** sentirse bien consigo mismo y considerarse desde una perspectiva positiva; reconocer sus propias fortalezas y debilidades; ser capaz de reírse de sí mismo.
- Responsabilidad personal** asumir la responsabilidad; reconocer las consecuencias de sus decisiones y de sus acciones; aceptar sus sentimientos y sus estados de ánimo; perseverar en los compromisos adquiridos (por ejemplo, estudiar).
- Asertividad** afirmar sus intereses y sentimientos sin ira ni pasividad.
- Dinámica de grupo:** cooperación saber cuándo y cómo mandar y cuándo obedecer.
- Solución de conflictos** aprender a jugar limpio con los compañeros, padres y maestros; aprender el modelo ganador/ganador de negociar compromisos.

Este autor cita otros programas en Estado Unidos como “programa para niños indisciplinados en Duke, Wallden 2, programa PATHS, etc. En nuestro entorno, Punset describe el programa de gestión emocional RCC (resolución creativa de conflictos) aplicado en la Institución Educativa SEK.

Los resultados de estas experiencias son positivos, por lo que es posible y necesario educar las emociones en todos los niveles educativos, especialmente en las primeras etapas. Para ello se necesita una mayor implicación en la formación del profesorado con relación a esta temática.

3- FORMACIÓN DEL PROFESORADO

3.1.- La formación del profesorado en educación emocional

Numerosos autores como Bisquerra (2000) o Punset (2012) subrayan la necesidad de una formación continuada de los docentes. El profesorado, tanto en su formación inicial como continua, requiere una especial atención en el desarrollo de valores y de la inteligencia emocional. En este sentido, Sutton y Wheatley (2003) analizan cerca de 300 investigaciones, en las que se muestra que la competencia emocional de los docentes es necesaria para su propio bienestar, así como para su efectividad en el proceso de enseñanza-aprendizaje del aula. En la misma línea, The Collaborative for Academic Social and Emotional Learning (CASEL) recomienda desarrollar explícitamente las competencias sociales y emocionales, tanto en las escuelas, como, sobre todo, en las instituciones dirigidas a la formación del profesorado (Weare y Gray, 2003).

En un estudio realizado en nuestro entorno, analizando la educación emocional en las asignaturas de los planes de estudio de Andalucía, se concluye que su presencia es muy pobre en los nuevos grados de Primaria (Cera, 2012).

Por todo ello, sería necesario que los responsables de la formación del profesorado se marcaran como objetivo prioritario educar emocionalmente a los docentes, ya que las repercusiones sobre los centros educativos y el alumnado serían muy positivas (Fernández Berrocal y Extremera, 2002).

3.2.-Características de un docente emocionante

El educador es un artesano de la personalidad, un poeta de la inteligencia y un sembrador de ideas (Cury, 2010, p. 69). Este autor describe siete características que diferencian a los buenos maestros, los que están motivados a la enseñanza, de los docentes fascinantes, los que están interesados en apasionar al alumnado:

- 1.- Los buenos maestros son elocuentes, los maestros fascinantes conocen el funcionamiento de la mente
- 2.- Los buenos maestros poseen metodología, los maestros fascinantes tienen sensibilidad
- 3.- Los buenos maestros educan la inteligencia lógica, los maestros fascinantes educan la emoción
- 4.- Los buenos maestros utilizan la memoria como almacén de datos, los maestros fascinantes la usan como fundamento del arte de pensar
- 5.- los buenos maestros son temporales, los maestros fascinantes son inolvidables
- 6.- Los buenos maestros corrigen comportamientos, los maestros fascinantes resuelven conflictos en el aula
- 7.- Los buenos maestros educan para una profesión, los maestros fascinantes educan para la vida.

Para educar emocionalmente es necesario evitar algunos errores que tradicionalmente comenten algunos docentes como corregir en público, gritar, reñir, criticar, castigar, ser impaciente, destruir los sueños o incumplir la palabra dada (Cury, 2010).

3.3.-Cómo mejorar la formación

El maestro es esencialmente un modelo, por tanto, cualquier programa de alfabetización emocional comienza con la necesidad de los maestros a dedicar mucho tiempo a formarse en este aspecto (Goleman, p. 429). Nadie cambia de la noche a la mañana, por tanto, es un proceso de sensibilización a medio plazo y de formación durante toda la vida. "Los hábitos de los educadores y las técnicas pedagógicas... pueden revolucionar la educación para siempre" (Cury 2010, p.11).

Consideramos que el profesorado que quiera mejorar su formación en educación emocional ha de pasar por, al menos, 5 fases: La primera es ser conscientes de la ignorancia que tenemos en esta temática; cómo nos va a enseñar a encontrarnos quienes ni siquiera saben que están perdidos (Sáenz-López y Díaz, 2012). En segundo lugar, tener humildad y motivación por aprender cada día. En tercer lugar, asumir que es más importante cambiar nosotros que tratar de cambiar al alumnado. El cuarto paso sería ser prudentemente innovador para ir modificando nuestra docencia. Paralelamente, es necesario reconocer que cada niño tiene un

mundo de experiencias y emociones y hay que aprovecharlas buscando siempre la perspectiva positiva. “Hay un mundo por descubrir dentro de cada niño y cada joven. Quien no logra descubrirlo es porque está encarcelando en su propio mundo” (Cury 2010, p. 13).

Existen tres formas complementarias de afrontar la formación del profesorado en cualquier temática (Debesse, 1982). Una es la autoformación, entendida como la propia capacidad de mejorar de cada persona. Otra es la hetero-formación cuando alguien con más formación nos enseña. La última es la inter-formación cuando se aprende entre iguales. Vamos a señalar algunas estrategias para mejorar nuestra educación emocional basándonos en esta clasificación:

- a) **Autoformación.** Desarrollo interior por el que el individuo se configura a sí mismo teniendo bajo control los fines, procesos e instrumentos de su propia formación. La reflexión es la estrategia más potente. El diario tras cada sesión es un instrumento muy interesante. Realizar técnicas de relajación y autocontrol. La iniciativa para buscar material para leer o cursos de formación será también clave.
- b) **Heteroformación.** Perfeccionamiento a través de influencias externas que forman al individuo. Estrategias como la lectura de libros o artículos relacionados con la temática, consulta de websites o videos, asistencia a cursos de formación o asesoramiento por parte de psicoterapeutas u orientadores psico-educativos.
- c) **Interformación.** Mejora por una acción realizada en equipo y por la que predomina la influencia mutua., grupos de trabajo o proyectos de innovación relacionados con la temática son algunos ejemplos. También es destacable la observación de colegas que tengan un buen autocontrol. La imitación de modelos es una excelente forma de aprendizaje. Fijémonos en personas de las que podamos aprender imitándolas.

A pesar de que lo más importante es la formación del docente emocionalmente, es posible explicitar la educación emocional del alumnado en su curriculum y conocer algunas estrategias para desarrollar la IE en el aula.

4- ESTRATEGIAS PARA APLICAR EN EL AULA

“Educar es tener esperanza en el futuro, aunque los jóvenes nos decepcionen en el presente. Educar es sembrar con sabiduría y cosechar con paciencia. Educar es ser un buscador de pepitas de oro que va tras los tesoros del corazón” (Cury 2010, p. 9).

4.1-Objetivos/Competencias emocionales (citarlas)

El desarrollo de la Educación Emocional en la escuela, supone explicitar en las finalidades educativas las competencias emocionales. Se pretende aumentar el bienestar personal y social del alumnado en una formación útil para la vida (Bisquerra 2000). Goleman (1995) describe la aplicación que la IE tiene sobre los aprendizajes conceptuales. Los estudiantes atrapados por el enojo, ansiedad o depresión tienen dificultades para aprender porque no perciben adecuadamente la información ya que dificulta la concentración (p.137). Continúa este autor demostrando que la motivación y el esfuerzo son más importantes que el “coeficiente intelectual” de los test clásicos, para conseguir buenos resultados académicos.

Recordamos como objetivos básicos las competencias descritas por Goleman:

- Conocimiento de las propias emociones.

- Capacidad de controlar las emociones.
- Capacidad de motivarse uno mismo.
- Reconocimiento de emociones ajenas.
- Control de las relaciones.

4.2-Actividades

Con relación a los contenidos, comenzaremos describiendo los bloques de algunos programas de educación emocional y continuaremos poniendo algunos ejemplos concretos de actividades.

Goleman (1995) cita a W.T. Grant Consortium of the School-Based Promotion of Social Competence, Drug and Alcohol Prevention Curriculum, en J. David Hawkins et al., Communities That Cope San Francisco; Josselyn-Bass. 1992 para enumerar los componentes fundamentales de los programas realmente eficaces son los siguientes:

-HABILIDADES EMOCIONALES

- Identificar y etiquetar sentimientos.
- Expresar los sentimientos.
- Comprensión de las causas de los sentimientos.
- Evaluar la intensidad de los sentimientos.
- Controlar los sentimientos. Mayor tolerancia a la frustración y mejor manejo de la ira.
- Demorar la gratificación.
- Controlar los impulsos.
- Reducir el estrés.
- Conocer la diferencia entre los sentimientos y las acciones.

-HABILIDADES COGNITIVAS

- Hablar con uno mismo: mantener un «diálogo interno» como forma de afrontar un tema, u oponerse o reforzar la propia conducta.
- Saber leer e interpretar indicadores sociales: reconocer, por ejemplo, las influencias sociales sobre la conducta y verse a uno mismo bajo la perspectiva más amplia de la comunidad.
- Dividir en pasos el proceso de toma de decisiones y de resolución de problemas: por ejemplo, dominar los impulsos, establecer objetivos, determinar acciones alternativas, anticipar consecuencias, etcétera.
- Comprender el punto de vista de los demás.
- Comprender las normas de conducta (lo que es y lo que no es una conducta aceptable).
- Mantener una actitud positiva ante la vida.
- Conciencia de uno mismo: por ejemplo, desarrollar esperanzas realistas sobre uno mismo.

-HABILIDADES DE CONDUCTA

- No verbales: comunicarse a través del contacto visual, la expresión facial, el tono de voz, los gestos, etcétera.
- Verbales: enviar mensajes claros, responder eficazmente a la crítica, resistir las influencias negativas, escuchar a los demás, participar en grupos de compañeros positivos.

A continuación, describimos algunos ejemplos a aplicar en alguna de las competencias de la inteligencia emocional:

- Conocimiento de emociones
 - El cubo de las emociones, se lanza un cubo que en cada lado tiene una emoción. La que salga, los niños pueden describir alguna vez que la hayan experimentado.
 - Reconocer emociones faciales.

- Control emociones
 - El semáforo: para el autocontrol. LUZ ROJA: detente, siéntate y piensa antes de actuar. LUZ AMARILLA, expresa el problema y di cómo te sientes, proponte un objetivo y piensa en varias soluciones. LUZ VERDE, sigue adelante y trata de llevar a cabo el mejor plan.
 - Métodos de relajación
 - Escribir cosas buenas de uno mismo
 - Identificar las situaciones, cosas, personas que nos provocan descontrol emocional.
 - Controlar los pensamientos. Por ejemplo, disponer de un “botiquín emocional”, o sea, pensar en personas, situaciones, canciones, etc. que nos hacen sentir bien y aplicarlas en situaciones de desánimo (Sáenz-López y Díaz, 2012). Otro buen recurso es pensar en un acontecimiento próximo que nos genere felicidad como un viaje, una celebración, etc.
 - Meditar aunque sea unos minutos ayuda a controlar la mente y los pensamientos. “Yo soy el amo de mis pensamientos” (Byne, 2007, p. 24).
 - Preguntarse: ¿cómo me siento? Detenerse un momento a contestar. Hacerlo varias veces al día (Byne, 2007, p. 31). Es imposible sentirse mal y tener buenos pensamientos a la vez.
 - Explica lo que quieres en positivo. Crea tu día con antelación, pensando y escribiendo cómo quiere que sea.
 - Provocar que se hablen de los aspectos positivos de cualquier situación, incluso de las negativas
 - Provocar la risa o hacer que sonrían durante un tiempo todos los días.

- Empatía
 - Ante niños que quieren primero una cosa, proponer echar a suerte en lugar del ¡ya está bien!
 - Buzón de sugerencias en clase para expresar quejas y problemas.
 - Organización de grupos. Un líder moviliza y coordina esfuerzos de un grupo.
 - Negociar soluciones. El mediador impide la aparición de conflictos o soluciona los que se producen.
 - El trabajo en grupo es interesante y es clave la empatía y armonía - tranquilidad emocional para que funcione (inteligencia grupal). “Sabiduría organizativa”. Es clave la “inteligencia emocional colectiva”.
 - Escribir cosas buenas de otros.

- Control de los pensamientos

Especial importancia tienen nuestros pensamientos para la educación emocional. Los pensamientos crean una frecuencia y atraen cosas semejantes a esa frecuencia, por tanto, si pensamos en positivo, recibiremos imágenes, conversaciones, personas y cosas positivas. Cuando nos sentimos mal, pensamos cosas malas que empeoran nuestro estado de ánimo (Byne, p. 31). La persona que controla sus pensamientos desarrolla un enorme poder de control de su vida. Si queremos cambiar algo, tenemos que cambiar de canal y de frecuencia, cambiando los pensamientos (Byne, 2007). Piensa y habla de lo que quieres, de lo que deseas, y evita pensar en lo que nos hace estar mal. Nosotros controlamos los pensamientos, si tenemos uno negativo, lo debemos cambiar inmediatamente por uno positivo, hemos de ser conscientes de nuestros pensamientos y elegirlos cuidadosamente.

4.3-Metodología

- Orientaciones metodológicas

Muchos docentes y todo el alumnado están saturados de contenidos conceptuales tradicionales. Tal y como está planteado el actual sistema educativo, lo más recomendable es introducir lecciones sobre sentimientos y emociones en las asignaturas habituales.

Entre las orientaciones metodológicas destacamos:

- Sonríe en lugar de estar serio. Fomenta que el aula sea un lugar agradable.
- Pregunta antes de instruir
- Verbaliza lo positivo en lugar de lo negativo.
- Implica al alumnado, escúchalo.
- Es más deseable vivir con proyectos en lugar de con problemas. Enseñemos al alumnado a diseñar proyectos sencillos, plantearse objetivos y cumplirlos.
- Evita repetir las mismas cosas para los mismos errores. Educar es más que repetir palabras, es crear ideas, es encantar (Cury, 2010).
- Sé optimista y contagia entusiasmo. Los optimistas tienen un 30% menos de posibilidades de padecer enfermedades cardíacas, emocionales y psicosomáticas, y más probabilidad de conseguir el trabajo que desea (Cury, 2010). El pesimismo es el cáncer del alma.
- Sorprende al alumnado en lugar de criticar o corregir. El 99% de las críticas y correcciones son inútiles y generan agresividad y distanciamiento. Pregunta y expresa tus sentimientos.

- Recursos

Las metáforas, el cine, la música o los juegos activan el cerebro emocional. También los colores estimulan determinados estados de ánimo. Es interesante conocerlos y aplicarlos en el aula.

- Solución de conflictos

A modo de ejemplo, nos detenemos en la solución de conflictos que suelen ser tan habituales en la escuela y particularmente en las clases de Educación Física.

De forma preventiva, es interesante enseñar al alumnado a relativizar a que el cerebro racional verbalice la escasa importancia que suelen tener las causas de enfados. Paralelamente, es necesario que se comprenda por qué nos enfadamos, qué nos ocurre por dentro y el “secuestro” que nuestro cerebro emocional realiza al racional cuando la ira se nos descontrola. Reflexionar racionalmente sobre esto.

Cuando aparece el conflicto, el primer paso es detener la escalada de hostilidad, enseñando al niño a tranquilizarse (beber agua, contar hasta 10, respirar hondo...). Es importante evitar críticas, juicios de valor o decir lo que tiene que hacer o lo que no. Es mejor preguntar. Preguntar cómo se siente, cómo cree que se siente la otra persona afectada, desarrollando la empatía. Hacer que se ponga en el lugar del otro es otra estrategia.

Un conflicto es una oportunidad de aprendizaje, por tanto es más interesante enseñar a resolverlos que evitarlos. En este sentido, la solución de conflictos en grupo, exponiendo el problema a la clase y permitiendo que todos colaboren en la solución.

4.4-Evaluación

Con relación a la comunicación del docente en el aula durante la realización de actividades, la utilización de los de los *feed-backs* positivos son los más recomendables para ser coherentes con el desarrollo de la IE. También son interesantes los *feed-backs* interrogativos.

A modo de ejemplo, el citado programa de Self Science se plantean preguntas al alumnado como “cómo solucionarías el problema de un amigo... ó enumera algunas formas sanas de manejar el estrés, el enfado o el miedo.

Algunos criterios para tener en cuenta a la hora de evaluar al alumnado pueden ser:

- Para el control de las emociones
 - o Mayor tolerancia a la frustración y mejor manejo de la ira
 - o Menos agresiones verbales, menos peleas,
 - o Mayor capacidad de expresar el enfado sin violencia
 - o Sentimientos positivos hacia uno mismo
 - o Mejor control de estrés
- Para el aprovechamiento productivo de las emociones
 - o Mayor responsabilidad
 - o Capacidad de concentración
 - o Mayor autocontrol
 - o Mayor rendimiento
- Para desarrollar la empatía
 - o Capacidad de asumir el punto de vista de la otra persona
 - o Sensibilidad hacia los sentimientos de los demás
 - o Escuchar a otro
- Para dirigir las relaciones
 - o Analizar y comprender relaciones
 - o Resolver conflictos
 - o Comunicación
 - o Atractivo social
 - o Preocupación hacia los demás
 - o Más participativos y cooperativos
 - o Más democráticos

Para finalizar las reflexiones de esta comunicación, queremos detenernos en la aportación que la Educación Física puede desarrollar en la educación emocional

5- EL PAPEL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

La Educación Física es una asignatura que motiva, que divierte. Su importancia con relación a la salud, a la transmisión cultural o al desarrollo personal ha sido estudiada. Siguiendo la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (2001) es la única del currículum que desarrolla la inteligencia cinestésica. Por tanto, aquí está la fortaleza, en la motricidad con todas sus posibilidades: habilidades y destrezas, juegos y deportes, expresión corporal (danzas, teatro, etc.).

Es una asignatura diferente y ahí está la fortaleza. Es procedimental, se aprende haciendo. Con relación a la IE, Goleman (1995) cita a Tice quien afirma que el ejercicio físico es un elevador del estado de ánimo. La Educación Física es una

asignatura que emociona, es divertida y catártica, y por tanto un medio extraordinario para desarrollar la inteligencia emocional. Por ejemplo, mejorando el conocimiento de uno mismo a través de la expresión corporal. También ofrece numerosas oportunidades para la gestión de las emociones. Por ejemplo, las actividades en el medio natural que son muy emocionantes o los juegos competitivos de oposición que suponen una oportunidad para aprender a resolver los conflictos que, sin duda, van a aparecer. Igualmente, el alumnado va a pasar situaciones de miedo, vergüenza o frustración que son ideales para que el docente muestre soluciones de control emocional. Por último, los juegos socio-motrices que serían la mayoría en una sesión de EF suponen oportunidades de desarrollo de la empatía.

Es indudable los efectos de la práctica de actividad física con la salud y la calidad de vida (American College of Sports Medicine, 2000). Sin embargo, diferentes estudios revelan un importante descenso del interés y de la participación en actividades físicas y deportivas conforme aumentamos en edad, fundamentalmente en el periodo de la adolescencia (Wang y Biddle, 2001). El estudio de la motivación en este ámbito es muy importante para permitir conocer los motivos de práctica, las estrategias que más implican al alumnado o la adherencia a la práctica de actividad física (Moreno, Cervelló y Martínez-Camacho, 2007; Moreno, Cervelló, y González-Cutre, 2007).

Desde esta perspectiva, los entrenamientos y las clases de educación física, se convierte en un escenario social y contextual muy adecuado para que las experiencias derivadas de la práctica deportiva sean gratificantes y divertidas, contribuyendo a desarrollar actitudes positivas hacia la misma. Por el contrario, las experiencias son humillantes o aburridas, pueden provocar sentimientos de incompetencia y rechazo hacia la práctica deportiva. El docente tiene un papel fundamental sobre la motivación y la actitud positiva del alumnado hacia la Educación Física y el deporte (Almagro, Sáenz-lópez, Moreno-Murcia, 2010; Conroy y Coatsworth, 2007), convirtiéndose en un modelo de referencia para los jóvenes deportistas (Balaguer, Castillo, y Duda, 2008).

6- CONCLUSIONES

Las emociones son imprescindibles para la correcta toma de decisiones, para los aprendizajes escolares tradicionales y, por supuesto, para la vida cotidiana. Por tanto, su conocimiento y control, mejorará todos estos aspectos tan importantes y sobre todo, aumentará la sensación de bienestar y felicidad. Es hora de que se desarrolle la inteligencia emocional en la escuela en todos los niveles educativos. Para ello, es necesario que se asuma explícitamente en la formación del profesorado para que este mejore sus propias competencias emocionales y conozca estrategias para desarrollarlas en el alumnado a través de las asignaturas del currículo. En este sentido, la educación física aparece como una asignatura con enormes posibilidades de colaborar con el desarrollo de la IE.

Se hace necesario que se desarrollen y se publiquen experiencias e investigaciones relacionadas con esta temática.

Acusar a los otros de nuestros infortunios es un signo de falta de educación, acusarse a uno mismo es signo de que la educación ha comenzado y ni acusar a los otros ni acusarnos a nosotros mismos es signo de que la educación la hemos completado (Epicteto, sabio de la antigüedad)

7.- BIBLIOGRAFÍA

- Almagro, B. J., Sáenz-López, P., y Moreno, J. A. (2010). Prediction of sport adherence through the influence of autonomy-supportive coaching among Spanish adolescent athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 8-14.
- American College of Sports. (2000). *Manual de consulta para el control y la prescripción del ejercicio*. Barcelona: Paidotribo.
- Balaguer, I., Castillo, I. y Duda, J. L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 17, 123-139.
- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.
- Byne, R. (2007). El secreto. Barcelona: Urano.
- Cera, E. (2012). La educación emocional en los planes de estudio del grado de primaria en la comunicad andaluza. *Wanceulen, revista digital*, 9, 55-83.
- Conroy, D. E., Elliot, A. J., y Hofer, S. M. (2003). A 2 X 2 Achievement Goals Questionnaire for Sport: Evidence for factorial invariance, temporal stability, and external validity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 456-476.
- Cury, A. (2010). Padres brillantes, maestros fascinantes. Barcelona: Planeta.
- Damasio, A. R. (2001). El error de Descartes. Barcelona: Crítica.
- Debesse, M. (1982). Un problema clave de la educación escolar contemporánea. En Debesse, M. y Miralet, G. (Eds.). *La formación de los enseñantes*. Oikos-Tau. Barcelona, pp. 13-34.
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de Educación*, 29, 1-6.
- Gardner, H. (2001). *Estructuras de la mente. Teoría de las inteligencias múltiples*. Colombia: Fondo de Cultura Económica.
- Gerver, R. (2010). Educar para fabricar ciudadanos. En Punset, Redes para la ciencia, 77. <http://www.rtve.es/television/20101213/crear-hoy-escuelas-manana/385896.shtml>
- Goleman, D. (1995). Inteligencia emocional. Barcelona: Kairós
- González, J. y Wagenaar, R. (2003). *Tuning Educational Structures in Europe I*. University of Deusto.
- Moreno, J. A., Cervelló, E., y Martínez Camacho, A. (2007). Validación de la escala de los Motivos para la Actividad Física-Revisada en españoles: Diferencias por motivos de participación. *Anales de Psicología*, 23, 167-176.
- Moreno, J. A., Cervelló, E., y González-Cutre, D (2007). Motivación autodeterminada y flujo disposicional en el deporte. *Anales de Psicología*, 22, 310-317.
- Punset, E. (2010). Viaje a las emociones. Las claves que mueven el mundo: la felicidad, el amor y el poder de la mente. Barcelona: Destino.
- Punset, E. (2012). Viaje al optimismo. Las claves del futuro. Barcelona: Destino.
- Robinson, K. (2009). El elemento. México: Randon House Mondadori.
- Robinson (2012). Cambiando los paradigmas en la educación – Ken Robinson. <http://www.youtube.com/watch?v=pcicJklySgc&feature=related>
- Sáenz-López, P. y Díaz, P. (2012). Educación de la felicidad. *Wanceulen, revista digital*, 9, 25-36.
- Sutton, R., & Wheatley, K. (2003). Teachers' emotions and teaching: A review of the literature and directions for future research. *Educational Psychology Review*, 15, 327–358.
- Wang, C.K.J. and Biddle, S.J.H. (2001). Young People's Motivational Profiles in Physical Activity: A Cluster Analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 1-22.
- Weare, K. & Gray, G. (2003). *What Works in Developing Children's Emotional and Social Competence and Wellbeing? DfES Research Report No. 456*. Nottingham: DfES Publications