

Educación emocional

50 preguntas y respuestas

Rafael Bisquerra
Èlia López-Cassá



Un manual 100% actualizado con lo que los docentes necesitan saber sobre educación emocional, escrito por Rafael Bisquerra y Èlia López-Cassá, principales referentes de habla hispana en el tema.

La educación emocional es un aspecto clave de la educación orientada al desarrollo integral de la personalidad y a la prevención de la violencia. Cada vez más jurisdicciones la integran en su diseño curricular y está presente en todos.

50 preguntas surgidas de las necesidades de profesionales, y respuestas que combinan fundamentación teórica y aplicaciones prácticas.


Incluye actividades para educación inicial, primaria y secundaria.


Educación emocional

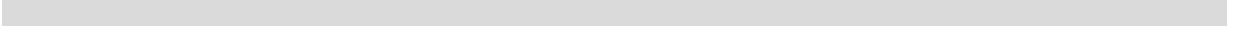
50 preguntas y respuestas

 **Editorial El Ateneo**

 www.editorialelateneo.com.ar

 /editorialelateneo

 @editorialelateneo





www.editorialelateneo.com.ar



[/editorialelateneo](https://www.facebook.com/editorialelateneo)



[@editorialelateneo](https://www.instagram.com/editorialelateneo)

Educación emocional

50 preguntas y respuestas



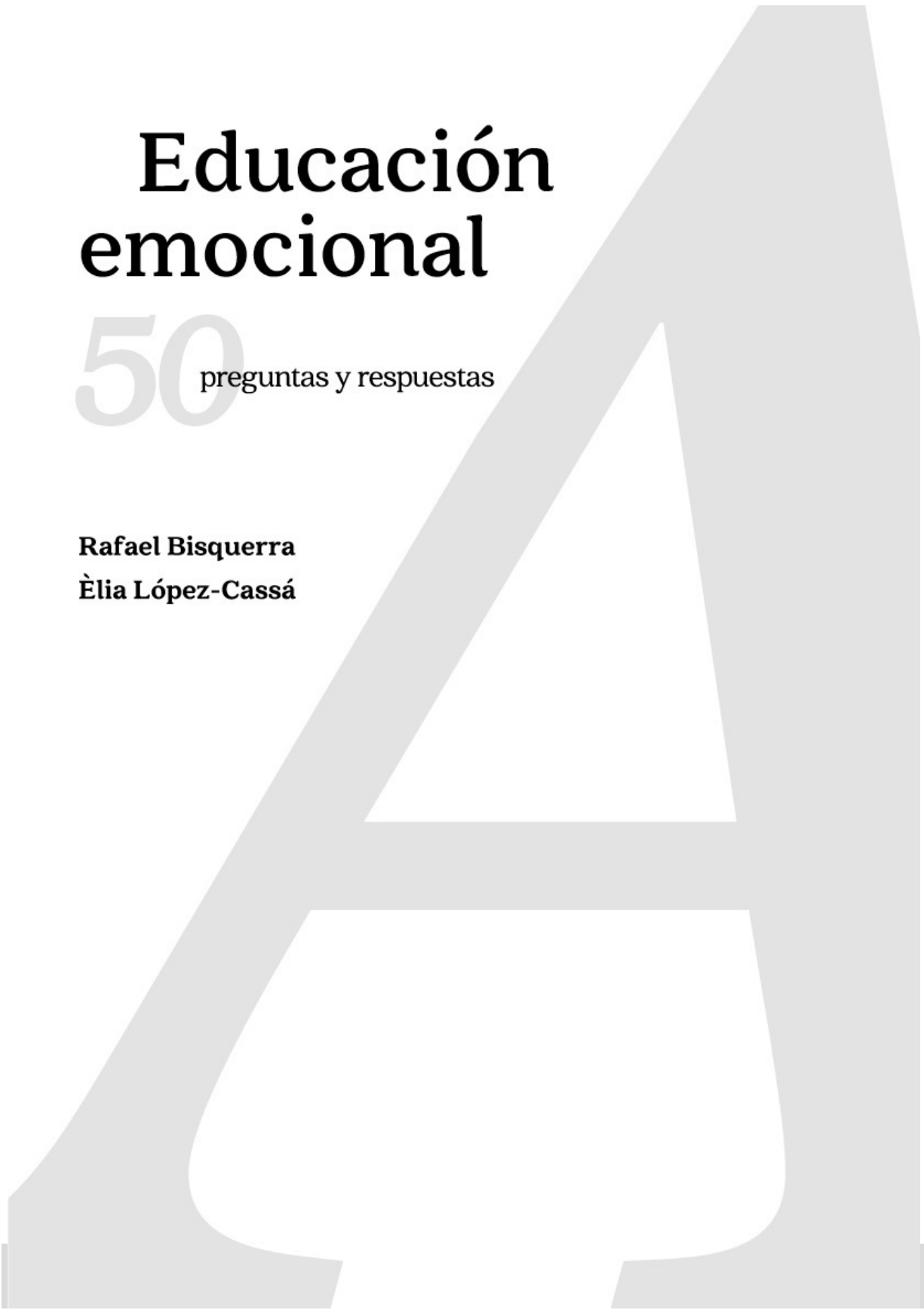


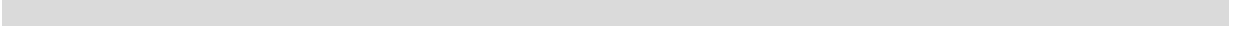
Educación emocional

50 preguntas y respuestas

Rafael Bisquerra

Èlia López-Cassá





Introducción

La educación emocional tiene como fin desarrollar competencias emocionales, entendidas como un tipo de competencias básicas para la vida, esenciales para afrontar sus retos con mayores probabilidades de éxito, y constituye un aspecto importante de una educación orientada al desenvolvimiento integral de la personalidad.

Este libro pretende dar respuesta a cincuenta cuestiones relevantes sobre la educación emocional. Las preguntas han sido recogidas a partir de las necesidades de profesionales y personas interesadas en la educación.

La obra se estructura en diez capítulos. Las preguntas y sus respuestas combinan aspectos de fundamentación y aplicaciones prácticas. Se procura en todo momento que el contenido sea útil y comprensible para su conocimiento y aplicación.

En el primer capítulo, “Las emociones y su clasificación”, se refiere de forma general al concepto de emoción; la diferencia entre emoción, sentimiento y fenómenos afectivos; la tipología y clasificación de las emociones; y la relación existente entre emoción, actitudes y valores. Estos conceptos son el primer paso para hablar de educación emocional.

En el segundo capítulo, “El cerebro y las emociones”, se ofrece información sobre cómo el cerebro procesa las emociones, incluyendo la regulación emocional, y otras competencias y procesos emocionales. Es un capítulo dedicado a la neurociencia como base de la educación emocional.

En el tercer capítulo, “Inteligencia emocional o competencia emocional”, se trata el concepto de inteligencia emocional desde diferentes modelos teóricos, se define la competencia emocional y se presenta el modelo

pentagonal de competencias. La pregunta que encabeza permite argumentar por qué utilizamos la expresión “competencias emocionales”.

“La educación emocional” encabeza el cuarto capítulo, donde se incluye la definición, los objetivos y contenidos de la educación emocional, se resalta su importancia y necesidad, así como las evidencias de los beneficios de su puesta en práctica, considerando investigaciones científicas de reconocido prestigio.

En el quinto capítulo, “El papel de la psicología positiva en la educación emocional”, se aporta un marco general de las aplicaciones de la psicología positiva a la educación, como el estudio sobre las fortalezas y virtudes humanas, y el Programa Aulas Felices, entre otras.

“La educación emocional en la práctica” es, probablemente, uno de los temas de mayor interés. En este capítulo se ofrecen ejemplos factibles de realizar en las instituciones educativas, qué metodologías resultan más eficientes, el papel del docente ante el aprendizaje emocional, la educación emocional como tema transversal y su transferencia a la comunidad.

El séptimo capítulo, “Los recursos para la educación emocional”, da respuesta a qué tipo de medios utilizar para la educación emocional, el valor de los materiales y una variedad de actividades destinadas a la educación inicial, primaria y secundaria.

Uno de los objetivos en los que está puesto el foco de la educación emocional es la prevención de la violencia, y a esto apunta el octavo capítulo, “La educación emocional para prevenir la violencia”. La regulación emocional y, en concreto, la gestión de la ira como estrategias para prevenir la violencia son una propuesta que debería estar presente en todas las instituciones educativas del mundo.

En el noveno capítulo de preguntas se plantea la cuestión acerca de “El papel de la evaluación en la educación emocional”, y en él se expone la

necesidad de evaluar la práctica de la educación emocional. Se hace referencia a qué aspectos evaluar, además de ofrecer ejemplos de instrumentos para la evaluación de la educación emocional y el desarrollo de las competencias emocionales.

El capítulo diez va más allá de la educación emocional: “La finalidad última de la educación emocional”. Sería conveniente que esta reflexión la hiciera todo el profesorado en ejercicio, ya que muchas veces no tener clara la finalidad lleva a centrarse en los medios. Dicen, en tono humorístico, que el fanatismo consiste en redoblar los esfuerzos cuando se han perdido de vista los objetivos. Se reflexiona sobre este tema con la intención de relacionar la finalidad de la educación con la de la educación emocional.

Uno de los propósitos de este libro es sensibilizar sobre la importancia y necesidad de la educación emocional y promover una práctica fundamentada. Con la intención de facilitar y ampliar lo que en esta obra se expone, al final de ella se ofrece una bibliografía bajo la pregunta “¿Qué bibliografía consultar para saber más?”.

Confiamos en que la lectura de este texto responda a algunas de las cuestiones más relevantes que se formulan los profesionales de la educación y otras personas interesadas en la educación emocional. Nos gustaría que su lectura fuera un primer paso para abrir el apetito sobre este tema y saber más, de cara a una puesta en práctica con las mayores probabilidades de acertar y de ser eficientes.

Las emociones y su clasificación



1

¿Qué son las emociones?

Para entender qué son las emociones ayuda mucho pensar en alguna emoción fuerte que se haya experimentado en un tiempo relativamente reciente. Sobre la base esta experiencia, que cada lector aplicará a su caso particular, vamos a revisar la naturaleza de las emociones.

Una emoción se activa a partir de un acontecimiento externo o interno; por ejemplo, un pensamiento, un recuerdo. Contamos con un mecanismo de valoración automática de los acontecimientos que llegan a nuestros sentidos, ya sean reales o imaginarios. Si la valoración que hacemos de los acontecimientos es que estos nos afectan de alguna forma, entonces se activa la respuesta emocional.

Una vez activada la respuesta emocional se pueden distinguir tres componentes: psicofisiológico, comportamental y cognitivo.

➤ El componente **neurofisiológico** o **psicofisiológico** consiste en las respuestas del organismo, como taquicardia, sudoración, temblor en las piernas, secreción de hormonas (adrenalina) y neurotransmisores, etc. Es importante comprender que, ante una emoción, reaccionamos con el cuerpo (temblor de piernas, rubor en la cara, piloerección —piel de gallina— en los brazos, etc.) y que, por lo tanto, nos podemos llevar la mano a alguna parte del cuerpo donde sentimos la emoción con más intensidad. Por ejemplo, el corazón, el estómago.

➤ La respuesta o componente **comportamental** se manifiesta principalmente en el lenguaje no verbal. El cuerpo, además de sentir (respuesta neurofisiológica), también expresa lo que siente. En la cara es donde se manifiestan con más claridad las emociones: a través de la

sonrisa, reír, llorar, mostrar gestos de espanto, de ira, entre otros. El semblante, la postura del cuerpo, de los brazos, etc. reflejan la emoción que uno experimenta y son el componente comportamental.

➤ El componente **cognitivo** hace referencia a tomar conciencia de la emoción que experimentamos y ponerle nombre en función del dominio del vocabulario. La toma de conciencia de las emociones que experimentamos se ve potenciada con el uso del lenguaje. De ahí la importancia del dominio del lenguaje de las emociones.

Los tres tipos de respuesta emocional (neurofisiológica, comportamental y cognitiva) predisponen a la acción. Cualquier emoción induce a hacer algo: si tenemos miedo, sentimos necesidad de huir; si experimentamos ira, deseamos atacar; si estamos tristes, queremos llorar; si estamos alegres, reímos.

De esta forma, podemos resumir los elementos esenciales de la naturaleza de una emoción: acontecimiento, valoración, triple respuesta (neurofisiológica, comportamental o cognitiva) y predisposición a la acción. La figura que se incluye a continuación, basada en trabajos anteriores de Bisquerra (2016), resume el concepto de *emoción*.

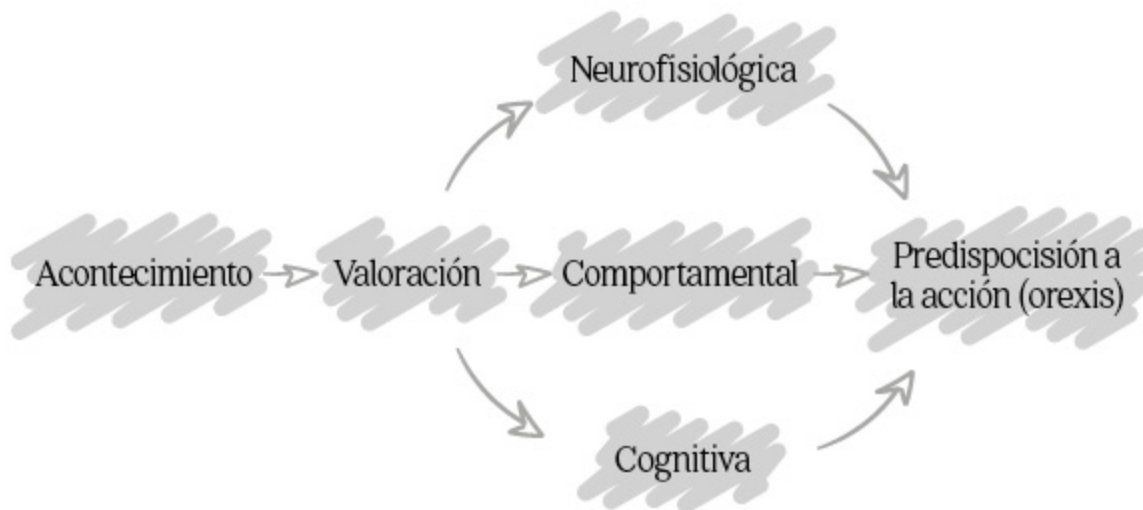


Figura 1.1. Emoción: concepto.

Sobre cada uno de los componentes (o respuestas) que caracterizan la emoción, se puede intervenir desde la educación emocional.

Las personas desarrollan un **estilo valorativo** que condiciona la forma de valorar los acontecimientos, es decir, la manera de ver el mundo. Hay personas que tienden a valorarlo todo de forma negativa y, ante los mismos acontecimientos, otras personas los valoran de forma más aceptable. Por esto, se dice que lo que nos afecta no son los acontecimientos, sino la forma que tenemos de valorarlos. Un ejemplo sencillo puede dejar esto claro. En un partido de fútbol importante para un espectador en concreto, si su equipo marca un gol, experimenta una gran alegría. Ante el mismo acontecimiento, los seguidores del otro equipo experimentan una decepción que predispondrá a la tristeza y al desánimo. Fijémonos que, desde el punto de vista objetivo, solo se trata de que una pelota pase o no por una puerta imaginaria formada por tres palos. La trascendencia histórica de que una pelota entre en el arco, es decir, pase entre los tres palos, se puede considerar nula. Pero, para los seguidores de