



Educación emocional

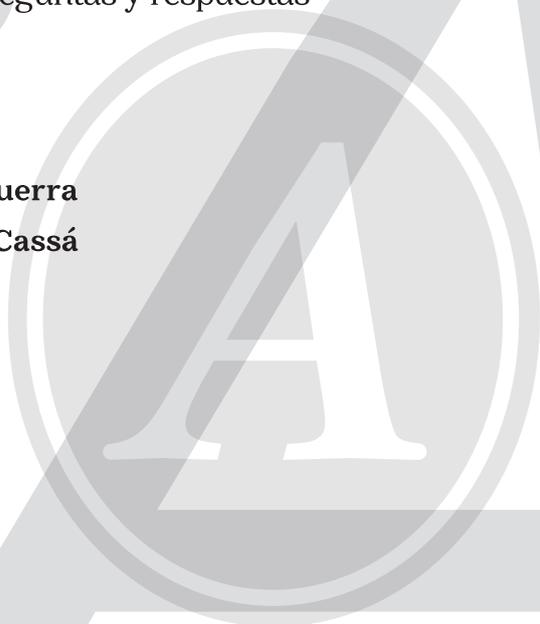
50
preguntas y respuestas

Educación emocional

50
preguntas y respuestas

Rafael Bisquerra

Èlia López-Cassà



Bisquerra, Rafael

Educación emocional : 50 preguntas y respuestas / Rafael Bisquerra ; Èlia López-Cassá.- 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : El Ateneo, 2020.
176 p. ; 20 x 14 cm.

ISBN 978-950-02-1061-4

1. Desarrollo Emocional. 2. Pedagogía. 3. Didáctica. I. López-Cassá, Èlia. II. Título.
CDD 370.1534

Educación emocional. 50 preguntas y respuestas
© Rafael Bisquerra y Èlia López-Cassá, 2020

Derechos mundiales exclusivos en castellano
© Grupo ILHSA S. A. para su sello Editorial El Ateneo, 2020
Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina
Tel: (54 11) 4943 8200 - Fax: (54 11) 4308 4199
editorial@elateneco.com - www.editorialelateneo.com.ar
Dirección editorial: Marcela Luza
Coordinación de la colección: Elena Luchetti
Edición: Marina von der Pahlen
Producción: Pablo Gauna
Diseño de cubierta e interiores: Claudia Solari

ISBN 978-950-02-1060-7

1ª edición: mayo de 2020

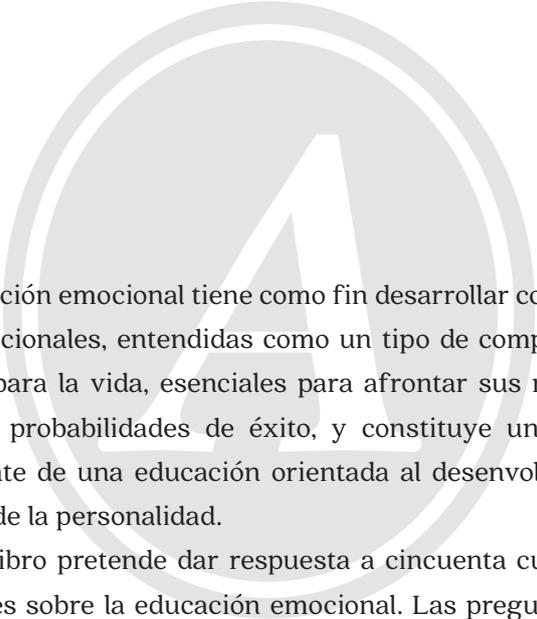
Impreso en Printing Books,
Mario Bravo 835, Avellaneda,
provincia de Buenos Aires,
en mayo de 2020.

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.
Libro de edición argentina.

Introducción	7
Las emociones y su clasificación	11
1 ¿Qué son las emociones?	12
2 ¿Qué diferencia hay entre emociones y sentimientos?	17
3 ¿Cómo se pueden clasificar las emociones básicas?	18
4 ¿Qué son las emociones secundarias?	19
5 ¿Hay emociones positivas y negativas?	23
6 ¿Qué son los fenómenos afectivos?.....	27
7 ¿Qué relación hay entre emociones, actitudes y valores?.....	30
El cerebro y las emociones	33
8 ¿Cómo se activan las emociones en el cerebro?	34
9 ¿Cómo se regulan las emociones en el cerebro?	35
10 ¿Qué es el cerebro triuno?.....	38
11 ¿Cómo se estructura el sistema nervioso desde el punto de vista emocional?	40
12 ¿Cómo funcionan las neuronas?.....	43
13 ¿Qué son los neurotransmisores?.....	45
14 ¿Es importante la neurociencia para la educación emocional?	47
Inteligencia emocional o competencia emocional	51
15 ¿Qué es la inteligencia emocional?	52
16 ¿Qué son las competencias emocionales?.....	54
La educación emocional	69
17 ¿En qué consiste la educación emocional?	70
18 ¿Cuáles son los objetivos de la educación emocional?	72
19 ¿Cuáles son los contenidos de la educación emocional?	73
20 ¿Por qué es importante la educación emocional?	75
21 ¿Cuáles son los efectos de la educación emocional?	79
El papel de la psicología positiva en la educación emocional	81
22 ¿Qué es la psicología positiva?	82
23 ¿Cuáles son los temas centrales de la psicología positiva?	83
24 ¿Qué son las fortalezas humanas?	88
25 ¿Cómo poner en práctica la psicología positiva en la escuela?	91
26 ¿Qué es el <i>mindfulness</i> (atención plena) y cómo ponerlo en práctica en la escuela?	93

La educación emocional en la práctica.....	95
27 ¿Qué prácticas existen?	96
28 ¿Qué es el modelado?.....	99
29 ¿Con qué metodología didáctica?	102
30 ¿Y el aprendizaje emocional?.....	105
31 ¿Qué son prácticas eficientes?	106
32 ¿Es necesaria la comunidad?	108
33 ¿Es un tema transversal?.....	111
Los recursos para la educación emocional	113
34 ¿Qué tipo de recursos?	114
35 ¿Son necesarios?	115
36 ¿Tenemos ejemplos de actividades?.....	116
La educación emocional para prevenir la violencia	127
37 ¿Cómo prevenir?	128
38 ¿Cómo regular la ira?	129
39 ¿Cómo gestionar los conflictos?	131
40 ¿Qué son la negociación, la mediación y el arbitraje?	133
41 ¿Con qué actividades?.....	135
El papel de la evaluación en la educación emocional	139
42 ¿Es necesaria la evaluación?.....	140
43 ¿Qué debe evaluarse?	141
44 ¿Cómo evaluar?	145
45 ¿Qué evaluar?.....	146
La finalidad última de la educación emocional.....	155
46 ¿Para qué educamos?.....	156
47 ¿Qué se entiende por bienestar?	161
48 ¿Qué relación hay entre bienestar y felicidad?.....	163
49 ¿Se aprende a ser feliz?.....	164
50 ¿Qué bibliografía consultar para saber más?	170

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*.

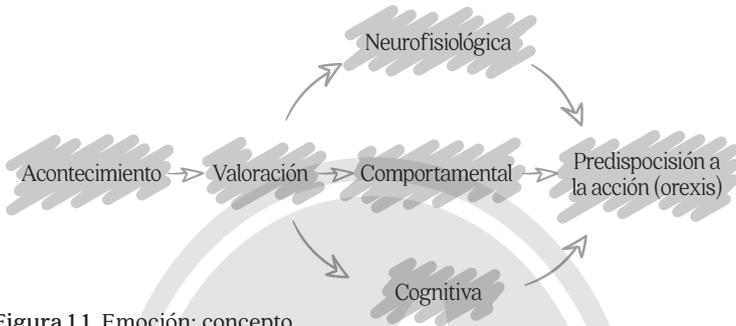


Figura 1.1. Emoción: concepto.

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 los equipos, o para los aficionados que miran o escuchan el partido, este acontecimiento tiene el poder de activar emociones fuertes.

Las personas aprendemos a valorar los acontecimientos en un contexto social que crea contagios emocionales y climas emocionales. Según cómo sean estos en nuestra familia, en la escuela, con los amigos, en los medios de comunicación, etc., influirá en la forma en que experimentamos y expresamos ciertas emociones. Por eso, es importante tomar conciencia del estilo valorativo que cada uno ha desarrollado en una interacción permanente entre las características personales y un contexto ambiental. Al tomar conciencia de nuestro estilo valorativo, podemos cambiarlo con la intención de que sea más adaptativo.

Respecto del componente neurofisiológico, la intervención educativa puede utilizar técnicas de relajación, respiración, control físico corporal, etc. Desde la educación emocional se recomienda que la práctica del *remind* (relajación, respiración, meditación, *mindfulness*) sea continua, de ser posible cada día, en las instituciones educativas.

La educación de la respuesta comportamental puede incluir habilidades sociales, control de la impulsividad, expresión ma-

tizada de las emociones, entrenamiento y gimnasia emocional, etc. La educación emocional tiene por objetivo ayudar a que se adopten comportamientos apropiados a los estímulos que recibimos en un contexto dado.

La educación de la respuesta cognitiva consiste en tomar conciencia de nuestras decisiones sobre qué emociones queremos alargar o acortar. Fijémonos en la diferencia entre alargar la ira, el enojo, el miedo, la ansiedad o la tristeza, y en cambio acortar las alegrías y el bienestar, o todo lo contrario. Las decisiones que adoptamos sobre las emociones que alargamos o acortamos van a afectar de manera directa nuestro bienestar emocional o la felicidad. Esto es particularmente importante y conviene tener una clara conciencia de ello. A veces no le damos la importancia necesaria a la regulación emocional, por eso este es uno de los aspectos esenciales de la educación emocional.

En resumen, es posible considerar que una emoción es una respuesta compleja del organismo, que se activa a partir de acontecimientos externos o internos que valoramos como importantes (para la salud, la supervivencia, el bienestar), lo cual a su vez activa una triple respuesta neurofisiológica, comportamental y cognitiva, que predispone a actuar de determinada forma (Bisquerra, 2009, 2016).