



## PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

### JUSTIFICACIÓN

Las diversas situaciones escolares que acontecen en la escuela generan determinadas **emociones, sentimientos y estados de ánimo** en las personas que forman parte de la comunidad escolar. Así, por ejemplo, en las situaciones en las que se producen dificultades de aprendizaje un alumno puede experimentar ansiedad, inquietud, temor... o, por el contrario, experimentar satisfacción, alegría, sosiego, orgullo... cuando percibe su progreso en el aprendizaje. Del mismo modo, en las relaciones interpersonales con los demás compañeros se producen emociones que pueden ser negativas o positivas. Cuando aparecen los conflictos entre alumnos se genera miedo, enfado, rabia, tristeza... Son emociones que los alumnos deben aprender a identificar, expresar, valorar y gestionar de manera personal y socialmente inteligente con la ayuda proporcionada por el docente.

Del mismo modo, el deterioro de la **convivencia escolar** ocasiona emocionalidad negativa en todas aquellas personas que son protagonistas de los conflictos, enfrentamientos, agresiones, disrupciones o faltas de disciplina en el seguimiento de las normas que rigen el buen funcionamiento de la convivencia entre el alumnado y el profesorado en la escuela.

En este escenario de problemática en la convivencia, en donde incluso aparecen problemas de **bullying o acoso escolar**, se hace necesario el desarrollo de una de las competencias emocionales básicas: las habilidades empáticas y las emociones morales (compasión, vergüenza, culpa, temor... ) ante la violación de las normas de convivencia. También implica el aprendizaje de un lenguaje comunicativo eficaz, la tolerancia a las frustraciones, el control de los impulsos y el desarrollo de los valores humanos básicos de respeto, solidaridad, prosocialidad, etc.

En este escenario escolar, y también en la vida personal y familiar de cada uno, es donde los alumnos y las alumnas deben mostrar sus competencias emocionales para lograr su mayor **bienestar psicológico** posible, lo cual les permitirá **aprender mejor**.

Recordemos que un buen clima emocional en clase es aquel en el que los alumnos se sienten bien queridos, aceptados o valorados, y experimentan sentimientos de serenidad, sosiego, ilusión, satisfacción... Del mismo modo, las competencias emocionales les permitirán gestionar mejor sus estados de ánimo negativo y las relaciones con los demás, especialmente cuando hayan de prevenir o resolver los inevitables conflictos interpersonales que acontecen como consecuencia de la convivencia diaria y la diversidad de intereses, motivaciones, aspiraciones, rasgos de personalidad y otros factores que están presentes en cualquier situación escolar.

Desde esta perspectiva de mejorar la convivencia escolar y de prevenir la conflictividad, la escuela debe plantearse enseñar a sus alumnos a ser emocionalmente más inteligentes y competentes, dotándolos de estrategias y habilidades emocionales básicas que los protejan de los factores de riesgo o, al menos, que palién sus efectos negativos.

A la educación de las emociones se la ha denominado alfabetización emocional, y pretende enseñar a los alumnos (a todos, a los conflictivos en las relaciones interpersonales y a los que no lo son) a gestionar su emocionalidad desarrollando su inteligencia emocional.



En el desarrollo de las competencias emocionales, los alumnos deben aprender a prevenir y a resolver bien los conflictos interpersonales; a gestionar sus alteraciones emocionales, especialmente el enfado y el miedo; y a tener una adecuada autoestima y autocontrol, para mostrarse asertivos y relacionarse eficazmente con los iguales.

Las competencias emocionales de percibir, expresar, comprender y regular las emociones propias y las de los demás deben ser objeto de enseñanza y no dejarlas solamente al arbitrio de las exposiciones indirectas en las interacciones familiares, sociales o interpersonales de la vida diaria. No deberíamos esperar a que los alumnos crezcan y aprendan libremente de sus experiencias para que la vida los haga más inteligentes emocionalmente; ya en la escuela deberían aprender a serlo mediante la educación emocional.

Por otra parte, es creemos necesario disponer de un Programa que defina y desarrolle los contenidos emocionales con sus correspondientes elementos curriculares: objetivos, actividades, metodología y criterios de evaluación.

Del mismo modo, es imprescindible contar con estrategias metodológicas que permitan al profesorado la enseñanza de dichos contenidos. En esta línea, en nuestro Programa se ofrecen procedimientos concretos para desarrollar los componentes de la inteligencia emocional a través de actividades y sugerencias metodológicas que refuerzan las cuatro competencias de la inteligencia emocional.

Desde la perspectiva de las competencias básicas educativas, la educación emocional se incardina en las competencias sociales y cívicas, dirigidas a aprender a «convivir en sociedad: comunicarse, dialogar y participar». Los alumnos deberán aprender a expresar sus ideas, y a defender y asumir los puntos de vista propios con autonomía y de acuerdo con su propio sistema de valores.

Deberán comprender y respetar el punto de vista de los otros (dimensión cognitiva de la empatía) y utilizar el diálogo para favorecer los acuerdos (habilidades conversacionales). Tendrán en cuenta las motivaciones y los intereses individuales y colectivos a la hora de explicar los hechos sociales y serán capaces de prevenir y resolver los conflictos que puedan acontecer en el centro escolar.

Trabajarán en equipo y colaborarán con los demás. Participarán en la toma de decisiones del grupo para favorecer acuerdos y asumir sus obligaciones.

La educación emocional permite el desarrollo de la inteligencia emocional y sus competencias básicas, y está dirigida a lograr uno de los fines fundamentales de la educación: el desarrollo integral de la personalidad.

Nuestro **Programa de Educación Emocional** integra los siguientes elementos:

- a) **Entrenamiento educativo.** Es necesario proporcionar a los estudiantes información sobre la inteligencia emocional y su relación con la convivencia escolar, con las buenas relaciones interpersonales, familiares y con el bienestar personal; y explicarles cómo influye el tipo de emociones, sentimientos y estados de ánimo que vivimos y provocamos en los demás en el comportamiento personal e interpersonal. De este modo, los estudiantes podrán ser conscientes de las consecuencias saludables que una buena



educación emocional tiene sobre su bienestar personal y social en el plano del conocimiento propio y en la mejora de las relaciones entre iguales.

- b) **Entrenamiento en habilidades emocionales.** Está constituido por las prácticas emocionales que deben realizar los alumnos: técnicas, deberes emocionales, estrategias y recursos personales y sociales de afrontamiento emocional (relajación, respiración, distracción, control del enfado, resolución de conflictos...). Estas prácticas, referidas en el PEE, incluirán guiones o procesos a realizar para abordar problemas emocionales como la ansiedad, el control de la ira, la expresión adecuada del enfado, la superación de la tristeza y el desarrollo de la empatía, del altruismo, de la asertividad, de la responsabilidad..., y de todas aquellas habilidades necesarias en cada una de las competencias emocionales básicas. Así mismo, mediante la práctica de determinadas actividades, se podrán generar estados de ánimo positivos que permitan una mejor adaptación personal y social y un mejor aprendizaje escolar.
- c) **Entrenamiento cognitivo.** El PEE debe incluir propuestas fundamentadas en la Terapia Cognitiva de Beck, con el formato A-B-C de Ellis (1981) para “discutir con los pensamientos”, poniendo en tela de juicios los *pensamientos irracionales* (sesgos perceptivos e interpretativos del pensamiento), que producen estados emocionales inadecuados, y proponiendo la generación de otros modos de interpretar la realidad más adecuados y racionales. El fundamento cognitivo es el siguiente: *no nos emocionamos por lo que ocurre, sino por cómo interpretamos lo que ocurre.*

Con este componente, los estudiantes aprenderán a analizar, cuestionar y modificar, mediante la reflexión personal, los pensamientos inadecuados que generan estados emocionales como la tristeza, la preocupación, la ansiedad, el temor, etc., para proponer pensamientos alternativos más eficaces para sentir estados de ánimo favorables.

- d) **Entrenamiento en resolución de conflictos interpersonales.** Se debe procurar presentar a los alumnos situaciones escolares en las que se producen conflictos: situaciones de acoso, de amenaza, de falta de respeto de los derechos de los demás, de problemas habituales de enfrentamiento..., y abordarlas bajo el siguiente esquema:
1. Definición y formulación del problema.
  2. Generación de soluciones.
  3. Toma de decisiones.
  4. Ejecución y verificación de la solución.

## **LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES QUE DEBEN DESARROLLAR LOS ALUMNOS y ALUMNAS**

Para desarrollar competencias emocionales, objetivo fundamental de nuestro programa de educación emocional, los alumnos deben aprender contenidos emocionales, adquirir habilidades o destrezas sociales y afectivas y aprender a gestionar inteligentemente los pensamientos y los sentimientos. Su mayor grado de dominio sobre estos aspectos les permitirá desarrollar las competencias emocionales básicas: profundizar en el conocimiento de la propia emocionalidad, expresarla y vivirla de un modo socialmente adecuado, desarrollar su empatía para reconocer la

emocionalidad ajena y regular y autocontrolar los estados de ánimo negativos (ira, enfado, ansiedad...).

Los diferentes componentes que los alumnos van a necesitar para desarrollar las competencias emocionales pueden agruparse dentro de las siguientes dimensiones:

- a) Dimensión cognitiva.** Los alumnos deben aprender a realizar reinterpretaciones de las situaciones de interacción social, para atribuir significados emocionalmente más desarrollados e inteligentes.

Muchas de las alteraciones de la emocionalidad negativa, como el miedo, la ansiedad, la tristeza, la ira, la furia o el enfado, tienen su origen en cómo los estudiantes perciben las actitudes, las expresiones faciales y motoras o el metalenguaje en los demás. El análisis reflexivo acerca de uno mismo da lugar al desarrollo de la conciencia de sí mismo en el ámbito personal, escolar, familiar y social (diferentes tipos de autoconcepto), a la modificación de aspectos mejorables de la propia conducta y a la valoración positiva del yo (autoestima).

- b) Dimensión emocional.** La percepción, la expresión, la evaluación, la comprensión y la regulación emocional son competencias que el alumno debe desarrollar. Ello implica el aprendizaje de contenidos conceptuales (referidos a emociones, sentimientos y estados de ánimo), procedimentales (estrategias de afrontamiento, especialmente para el control de las alteraciones emocionales) y actitudinales (adquisición de actitudes ante comportamientos personales e interpersonales que son necesarias en la convivencia escolar, por ejemplo: la prosocialidad y la empatía).

El desarrollo de estas competencias emocionales incrementa la IE, necesaria para el bienestar personal y el del conjunto de la comunidad escolar en el marco de la convivencia diaria en el centro educativo.

- c) Dimensión conductual.** El dominio de las habilidades y destrezas sociales básicas permite al alumno adquirir competencias sociales adecuadas en las relaciones interpersonales.

A través de actividades de *role-play* se aprenden actividades motoras y verbales que mejoran las habilidades comunicativas, y con el ensayo de situaciones de conversación se favorece el autocontrol de respuestas agresivas y se practican expresiones verbales, asociadas a pensamientos más adecuados, que generan emocionalidad positiva.

En nuestro programa de educación emocional se integran constructos de corte cognitivo (autoconcepto, autocompetencia percibida, atribuciones, expectativas, valores, creencias), emocional (emociones y sentimientos, su percepción, expresión, conocimiento y regulación o afrontamiento) y conductual (habilidades sociales asertivas verbales y no verbales, habilidades comunicativas) con el fin de completar un programa unificado que ayude al alumnado tanto en el proceso de construcción de su identidad personal como en el de socialización (Muñoz de Morales, 2004).