

EDUCACION Y EMOCIONES

Ana Belen Cicuendez Perona

abcicuendez@hotmail.com

1. CONCEPTO Y CARACTERIZACIÓN DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

1.1. ¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN EMOCIONAL?

Sin ánimo de aportar un batiburrillo de definiciones, e inspirados por un criterio de practicidad, presentamos unas de las definiciones más extendidas en el contexto español, realizada por el Catedrático de y compañero del área de conocimiento de Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación de la Universidad de Barcelona: el profesor Bisquerra, que junto con el grupo de investigación que dirige: GROPE, en los últimos años han dado un gran impulso a la educación emocional, dentro del campo de la psicopedagogía, a saber:

“Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos, cognitivo y emocional, los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral”

(Bisquerra, 2000, p. 243)

Bajo esta definición convive la tesis que afirma que las emociones pueden educarse, sobre todo desde los primeros años de vida hasta la adolescencia. Una lectura psicopedagógica nos lleva a considerar la importancia de reforzar la dimensión emocional en el proceso de aprendizaje de los alumnos, debido a que las emociones tienen una fuerte influencia en la motivación y ayudan a generar un clima idóneo para el aprendizaje en el contexto aula y en el centro. Todo ello, desde una variante preventiva que permite potenciar la acción docente dirigida a la mejora de las relaciones sociales en el marco de una educación inclusiva, como es el caso del modelo educativo de Castilla-La Mancha.

En definitiva, de acuerdo con Bisquerra y siguiendo a Álvarez (2001, p. 11), entendemos que la educación emocional debe aspirar a colaborar en el proceso de desarrollo integral de la personalidad del individuo, dotándole de herramientas y estrategias emocionales que le permitan afrontar de forma coherente, digna y consciente los retos y demandas que le plantea la vida cotidiana. En este sentido, el desarrollo de competencias emocionales, como la inteligencia emocional y su aplicación a la vida, y el desarrollo de habilidades sociales para la mejora de la convivencia son elementos esenciales para contribuir al bienestar personal y social.

1.2. ¿CUÁLES SON LAS CARACTERÍSTICAS Y LOS OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL?

La principal característica de la educación emocional sería que se trata de una formación para la vida. Sus beneficios son de dos tipos: por una parte, es un factor de

calidad para el sistema educativo, y, por otra parte, orienta al individuo a construir un bienestar equilibrado y coherente (Olbiol, 2005). Esto conlleva considerar la educación emocional como una “prevención inespecífica”, debido a que refuerza características personales que pueden actuar como factores preventivos ante problemas con un telón de fondo emocional que afectan a nuestros centros educativos: consumo de drogas, anorexia, conductas temerarias, relaciones sociales basadas en la violencia, intolerancia ante las normas, incapacidad para reconocer la autoridad, entre otras. Así, “sentirse incapaz de controlar las propias emociones puede llevar a este tipo de conductas, y lo que caracteriza a la educación emocional como prevención inespecífica, porque debe atender un sin fin de emociones unidas a situaciones y a las propias percepciones de los sujetos” (Olbiol, 2005, p. 147).

**La Educación Emocional se caracteriza por ser una
“prevención inespecífica”**
(Olbiol, 2005, p. 147)

Para Novak (1997, citado por Abarca, 2003, p. 104), la importancia de las emociones en el proceso de aprendizaje y en el desarrollo emocional saludable y bienestar del alumno conlleva una serie de orientaciones, que van a marcar los objetivos que luego vamos a plasmar, a saber (esto puede servir de referente para elaborar acciones y programas de educación emocional):

- Ser conscientes de que a veces tenemos estados emocionales complejos.

- Ser capaces de discernir los estados emocionales de los otros.

- Ser capaces de establecer y comunicar nuestras emociones.

- Ser capaces de sentirse con los otros y dispuestos para con ellos.

- Entender que nosotros y los otros no mostramos las emociones de forma obvia.

- Ser capaces de afrontar diferentes situaciones emocionales sin escapar de ellas.

- Ser conscientes de la importancia de la comunicación emocional cuando os relaciones con los otros.

Ser conscientes que somos responsables de nuestros propios sentimientos y que podemos escoger nuestra respuesta emocional ante una situación dada.

El principal objetivo de la educación emocional es el desarrollar las competencias emocionales y sociales, es decir, que el alumno adquiere conocimientos sobre las emociones, sea capaz de valorarlas (discriminarlas) y regularlas.

Por tanto, supone pasar de la educación afectiva a la educación del afecto, superando la concepción que entendía que educar era poner afecto al proceso educativo, por un concepto del quehacer docente que conlleva educar en competencias emocionales (Olbiol, 2005:157), es decir, no sólo se trata de saber unos conocimientos, sino que también hay que saber aplicarlos a la vida diaria del alumno, siendo el aula el primer lugar de experimentación, sin olvidar la familia y el grupo de iguales, para estos aprendizajes.

De una forma más concreta, Bisquerra (2000, p. 244; 2001, p. 47) establece que los objetivos generales de la educación emocional articulada en programas de intervención serían:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.

- Identificar las emociones en los demás.

- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.

- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.

- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.

- Desarrollar la habilidad de automotivarse.

- Adoptar una actitud positiva ante la vida.

Aprender a fluir (experiencia positiva).

Evidentemente, estos son objetivos generales, que en los módulos siguientes vamos a concretar por etapas educativas, en el marco de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo de Educación, (LOE / BOE 04/05/2006) y el desarrollo normativo propio de Castilla-La Mancha

Para entender adecuadamente el proceso histórico de la educación emocional se hace imprescindible tener presente que: “La educación tradicional ha primado el conocimiento por encima de las emociones” (Bach y Darder, 2002, p. 29). La supremacía de la “razón” promovida por la Ilustración ha sido el motivo principal de esta tendencia. Asimismo, y atendiendo al contexto políticoideológico español y al influjo del conductismo durante mediados del siglo XX, la incidencia sobre el papel de las emociones en el desarrollo de la personalidad integral del alumno debe ser contemplada como un recorrido de avances y retrocesos, hasta llegar a la situación actual, principios de la década de los noventa, cuyo impacto empieza a ser notable, tanto a nivel de normativa como en el desarrollo de prácticas educativas en la escuela.

2. RECORRIDO HISTÓRICO DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

2.1. ANTECEDENTES.

De forma breve, y tomando la revisión de Bisquerra (2001, p. 48-50), los antecedentes, a modo de fundamentación, de la educación emocional son:

Movimientos de renovación pedagógica (finales del siglo XIX y principios del siglo XX): o Cambio en la concepción de la infancia, al considerar al niño no como un “hombre pequeño” sino como una etapa evolutiva con entidad propia. o Educación para la vida, adaptada al niño, que pretendía la formación de la personalidad integral del alumno. Se vio reforzada por el nacimiento de los sistemas educativos. o Educación afectiva basada en la expresión de los afectos. o Nuevos métodos pedagógicos que se traducen en innovadoras metodologías. o Cabe destacar a autores como: Pestalozzi, Montessori o Fröebel, entre otros.

Psicoterapia (principios y mitad del siglo XX): o Tratamiento clínico de los trastornos emocionales. Permitió el desarrollo de numerosas y variadas técnicas que están siendo muy utilizadas, en determinados casos, en programas de educación emocional. o Entre sus precursores encontramos a Freud y Rogers.

Teorías de las emociones (mitad del siglo XX), algunas de las más relevantes son:

- o Teoría de la valoración automática de Arnold.
- o Estudios sobre emociones y motivación de Frijda.
- o Teoría de la valoración cognitiva de Folkman y Lazarus.

Educación emocional bebe de tres referentes muy diversos pero complementarios: Movimientos de Renovación Pedagógica, Psicoterapia y Teorías de las emociones. Estos referentes se integran dentro de las principales tradiciones de la Psicología y de la Pedagogía de principios y mitad del siglo XX

2.2. ORIGEN Y DESARROLLO.

Lejos de establecer una fecha concreta sobre el nacimiento de la educación emocional, se puede afirmar que sin duda alguna le debemos a la psicología el desarrollo de la educación emocional, ya que desde la pedagogía la cuestión emocional ha venido marcada en no pocas ocasiones por la influencia de los valores y las actitudes como tema prioritario de interés.

Así, si podemos establecer un punto de arranque, bajo criterios científicos, sin obviar los múltiples programas que se venían desarrollando en el contexto internacional y nacional sobre habilidades sociales, autoestima y parecidos, sería el año de publicación del artículo de Salovey y Mayer (1990), en el que definen el constructo de “inteligencia emocional”, y popularizado por Goleman (1995). No menos importante nos parece la aportación que Gardner (1995) realiza con su teoría de las inteligencias múltiples.

Para los primeros, la inteligencia emocional se constituye de varios elementos:

Vivir y conocer las propias emociones.

Regular las emociones (toma de conciencia), es decir, se trata de la habilidad que tiene el sujeto para manejar sus propios sentimientos y emociones, siendo capaz de expresarlos de forma adecuada.

Motivarse a sí mismo (autocontrol emocional).

Reconocer las emociones de los demás.

Establecer relaciones.

En el caso de Gardner, sobre inteligencia interpersonal e intrapersonal. Pero si que merece la pena apuntar una reflexión que nos traslada este autor: “concentrarse en las capacidades lingüísticas y lógicas a lo largo de la escolaridad formal puede suponer una estafa para los individuos que tienen capacidades en otras inteligencias” (Gardner, 1999, p. 47).

A partir de estos referentes, la educación emocional no sólo se ha visto reforzada sino que además el grado de concienciación sigue una tendencia positiva.

2. 3.SITUACIÓN ACTUAL.

La situación actual se caracteriza por el desarrollo de multitud de programas de educación emocional, casos como el de la red “Consortium for the Advancement of Social and Emotional Learning” (CASEL), con más de 200 programas, en el que participan 21 universidades norteamericanas y diversas organizaciones no gubernamentales, es un buen ejemplo de lo que se ha afirmado, ya que ahora la educación emocional cuenta con contenido propio: las competencias emocionales y sociales.

Si atendemos a las clasificaciones establecidas, podemos acordar que la educación emocional en la actualidad viene siendo articulada en tres tipos de programas (Álvarez y Bisquerra, 2001):

Programas preventivos: tareas cognitivas y afectivas de 0-5 años.

Programas de desarrollo personal o educación psicológica: habilidades sociales, habilidades para la vida, comunicación interpersonal...

Programas de educación emocional: intervención psicopedagógica en emociones, desde los primeros años de vida y a lo largo de la escolaridad. El nuevo enfoque de las competencias, junto a los cambios metodológicos que empiezan a emerger con fuerza en la escuela está siendo esenciales para avanzar en la introducción en los currículos escolares cuestiones de educación emocional, superando la idea de transversalidad que caracterizó a la LOGSE por contemplar las emociones como una competencia básica, al menos, este es el caso de Castilla-La Mancha. Un ejemplo del avance producido en materia de educación emocional son las múltiples investigaciones, trabajos y publicaciones que se vienen realizando en el contexto español: Álvarez (2001), Arnold (2000), Bach y Darder (2002), Bisquerra (2000), Carpena (2001), Elías et al. (1999,2000), Fernández Berrocal et al. (2002), Gallifa et al. (2002), Gómez (2002), Gómez Chacón (2000), GROPE (1998, 1999), Güell i Muñoz (2000, 2003), López (2003), Pascual y Cuadrado (2001), Renom (2003), Salmurri y Blanxer (2002),

Salvador (2000), Sastre y Moreno (2002), Shapiro (1998), Vallés Arándiga (1999), entre otros.

3. MODELOS DE EDUCACION EMOCIONAL

3.1. MODELO SENTIMENTAL PARA ADOLESCENTES (OLIVEIRA, 1998).

Tipo de modelo:

Se trata de un modelo de educación emocional que pretende cambiar las actitudes y comportamientos de los adolescentes hacia patrones sociales propios de una cultura machista y basada en el patriarcado. El modelo centra toda su atención en el desarrollo de la identidad del adolescente, abogando por el refuerzo del bienestar subjetivo y por la construcción de un autoconcepto adecuado y por reforzar la aceptación en un entorno social. La escuela y el contexto familiar juegan un papel esencial en todo este proceso, sobre todo porque no se suele prestar excesiva atención a las necesidades de los adolescentes. Estas demandas son propias de los cambios del adolescente y que no encuentran con facilidad una respuesta por parte de las organizaciones sociales en las que se encuentran.

Concepto de Educación Emocional:

La educación emocional es un proceso encaminado a restaurar el equilibrio sentimental del adolescente, así como a fortalecer mediante la creación de ambientes de confianza el desarrollo de una identidad acorde a las necesidades del proceso evolutivo del adolescente.

Postulados fundamentales:

Hay que prestar atención a las demandas de los adolescentes para que construyan una identidad equilibrada, a partir de un proceso de potenciación de los sentimientos y las emociones. La familia y la escuela deben colaborar en esta tarea. Este tipo de actuaciones no puede circunscribirse únicamente a un horario reducido y parcelado. Hay que extenderlo a los diferentes escenarios de experimentación del alumno. El profesorado debe conocer muy bien los principales hitos del desarrollo, prestando especial atención al tránsito entre la niñez y la adolescencia: la pubertad.

3.2. MODELO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL (SHAPIRO, 1997).

Tipo de modelo:

Se trata de un modelo mixto: conjuga el desarrollo de la inteligencia emocional y la inteligencia social, desde una perspectiva educativa, y no sólo psicológica. Toma como referente de su modelo las aportaciones de Salovey y Mayer en torno al constructo de inteligencia emocional, posteriormente las vincula con la inteligencia social, primer referente teórico de la educación emocional.

Concepto de Educación Emocional:

Para Shapiro, la educación emocional debe servir para desarrollar en el alumno un conjunto de cualidades que tienen que ver con el éxito en la vida. Algunas de estas cualidades son: la empatía, la expresión y comprensión de los sentimientos, el control del genio, la adaptación, la resolución de problemas interpersonales, el respeto, entre otros. De este modo, la educación emocional tendría por objetivo el desarrollar en el alumno la inteligencia social, en la que la inteligencia emocional sería un subconjunto de ésta y que vendría ser un saber controlar los sentimientos y emociones, tanto propios como de los otros, así como la capacidad para influir en ellos y utilizar esta información para orientar el pensamiento y las propias acciones.

Postulados fundamentales:

La educación emocional debe servir para desarrollar en el alumno la capacidad empática. La forma pedagógica de hacerlo se debe basar en el establecimiento de normas claras, el entrenamiento en la asunción de responsabilidades, la creación de situaciones que propicien la autonomía y el uso de la sinceridad.

Otro aspecto importante, es el uso de pensamientos realistas. Ante un problema hay que facilitar la explicación, la búsqueda de soluciones, hacer uso del modelado para la Resolución de problemas y potenciar juegos de intercambio de ideas, en las que quién propone no es sometido a juicio o crítica destructiva. Es a partir de los cinco años, cuando se debe ir articulando experiencias, actividades y tareas que permitan abordar idácticamente el potencial de las emociones en el éxito para la vida, es decir, en alcanzar unos niveles adecuados de bienestar subjetivo y felicidad. Lo importante es que esta tarea trate de forma progresiva los dos frentes del aprendizaje emocional: la comprensión y el control emocional.

3.3. MODELO DE CO-EDUCACIÓN SENTIMENTAL (ALTABLE, 1997).

Tipo de modelo:

Es un modelo que pretende educar en la expresión saludable de los sentimientos y de las emociones, a partir de la superación de los estereotipos de género.

Su metodología de trabajo es la investigación-acción, articulada en tres niveles de ejecución: primer nivel, actividad centrada en el alumno; un segundo nivel, la actividad centrada en el profesorado; y, un tercer nivel, la comunicación en base a la cooperación, la escucha activa y el respeto mutuo.

Concepto de Educación Emocional:

Para este autor la educación emocional debe centrarse en crear un clima de relaciones basadas en la justicia y la igualdad entre géneros, estimulando la aceptación del propio cuerpo, el desarrollo de la autoestima y favoreciendo al expresión de los sentimientos libres de estereotipos de género.

Postulados fundamentales:

La base de la educación de las emociones es la coeducación sentimental y sexual.

La comunicación real es la base para una educación emocional libre de estereotipos.

La forma de abordar didácticamente este tipo de educación emocional es mediante el uso de estrategias didácticas como:

la visualización, la evocación, el dibujo libre, el silencio reflexivo y creador, la expresión verbal y corporal, entre otras.

3.4. MODELO TRIDIMENSIONAL (HERNÁNDEZ, 2000).

Tipo de modelo:

Un modelo de enfoque constructivista de la educación socioafectiva. Una enseñanza constructivista que no contemple las variables socioafectivas, no permite potenciar el desarrollo del autoconcepto y de la autoestima, menguando, por tanto, una construcción del respecto hacia los demás adecuada. Se trata, por tanto, de un modelo de educación emocional tridimensional, es decir, entiende que la personalidad está formada por tres aspectos: cognición, afectividad y conductas.

Concepto de Educación Emocional:

Para Hernández, la educación socioafectiva debe abordar metas vinculadas con el bienestar subjetivo (grado de felicidad y satisfacción con la vida), la adaptación y la realización personal.

Postulados fundamentales:

Toda educación emocional debe contemplar tres aspectos:

- Procedimientos cognitivos: propiciar la detección de modos inadecuados de interpretar y valorar la realidad y sustituirlos por otros más adaptados.
- Procedimientos afectivos: propiciar la mejora de los niveles de adaptación a través del control y la canalización de los sentimientos y las emociones.
- Procedimientos conativos: control de antecedentes y consecuentes de la conducta con la ayuda del profesor. Hernández (2000), nos propone una serie de orientaciones didácticas para trabajar la educación emocional en el aula:
- Exponer algunas ideas básicas respecto a los comportamientos y resaltar los moldes cognitivos utilizados.
- Ilustrar los moldes cognitivos con alguna historia, anécdota o analogía.
- Procurar que el alumno conecte lo expuesto con su propia experiencia, de forma individual y, posteriormente, de forma colectiva.
- Comentar en gran grupo las aportaciones más comunes, para facilitar el descubrimiento de los propios moldes cognitivos.
- Reforzar las principales ideas con actividades de expresión corporal, plástica, psicodramas o trabajos escritos.
- Promover la asunción de compromisos de cambio con planteamientos realistas y su revisión en sesiones sucesivas.

3.5. MODELO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL (BISQUERRA, 2000).

Tipo de modelo:

Se trata de un modelo mixto: conjuga el desarrollo de las competencias emocionales y de las competencias sociales.

Intervención psicopedagógica basada en el modelo de programas y de apoyo colaborativo. Recomendado para las unidades de orientación, departamentos de orientación, CRAER, etc..., así como para el apoyo en tutorías y acciones de convivencia.

Concepto de Educación Emocional:

“Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos, cognitivo y emocional, los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral” (BISQUERRA, 2000:243)

4. EL APRENDIZAJE EMOCIONAL EN CONTEXTOS SOCIOEDUCATIVOS: IMPLICACIONES PARA LA TAREA DOCENTE

4.1. EL CONCEPTO DE COMPETENCIA EMOCIONAL.

Sin más preámbulos, (quién esté interesado puede revisar el documento de apoyo I del módulo, recordamos que en el siguiente módulo III llenaremos de contenido esta cuestión adaptándola a la normativa de Castilla-La Mancha), compartimos con Bisquerra (2003, p. 21) que las competencias emocionales son: *“un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia”*. Al estar hablando de competencias tenemos que señalar que este término nos remite a la integración de un saber, un saber hacer y un saber ser, en conexión con lo recogido en el informe Delors, sobre la Educación encierra un tesoro del año 1996. Cabe tener en cuenta que el debate sobre qué cabe entender por competencia emocional está todavía abierto, por lo que existe cierto margen, siempre y cuando tomemos algunos de los modelos teóricos que lo refrenden. Pero no es menos cierto que podemos identificar, tal y como nos advierte Olbiol (2005:96), que cuando hacemos referencia a las competencias emocionales, podemos identificar dos bloques:

Capacidades de auto-reflexión (inteligencia intrapersonal): identificar las propias emociones y regularlas de forma apropiada.

Habilidad de reconocer lo que los demás están pensando y sintiendo (inteligencia interpersonal): habilidades sociales, empatía, asertividad, comunicación no verbal, entre otras.

4.2. CONSECUENCIAS EDUCATIVAS DE LA COMPETENCIA EMOCIONAL.

Como hemos afirmado antes, nosotros apostamos por la línea de Goleman, en clara conexión con lo planteado por Bisquerra, y entendemos que en toda educación emocional se genera una atención por las competencias emocionales y sociales, ya que como diría Bar-On, las emociones no viven aisladas del contexto cultural en el que se dan.

Entre las consecuencias educativas de aplicar la competencia emocional en el aula, podemos destacar algunas:

- Mejora del clima y de las relaciones inter/intrapersonales.
- Aumento de la motivación del alumno.
- Fortalecimiento de la confianza.
- Impulso del aprendizaje colaborativo y de la participación.
- Mejora del conocimiento del profesorado del alumnado que tiene en el aula.
- Desarrollo de nuevos materiales e instrumentos de evaluación.
- Formación del profesorado en cuestiones emocionales.
- Fortalecimiento de las acciones compartidas y globales entre departamentos.
- Aumento de la autoestima y autoconcepto del docente.
- Adquisición de estrategias y técnicas para la gestión del conflicto.
- Integración más ajustada y adecuada de realidades culturales diversas.
- Aumento de la conciencia sobre el hecho de que todos los docentes son orientadores, y que por tanto tienen su responsabilidad en ser tutores de los alumnos.
- Desarrollo de la responsabilidad social en los alumnos.
- Cambios metodológicos importantes.
- Disminución de los índices de violencia y agresiones.
- Menor número de expulsiones del aula.
- Mejora de la adaptación escolar, entre otros.

4.3. LA SOCIALIZACIÓN EMOCIONAL: EL PAPEL DE LA UNIDAD DE CONVIVENCIA Y DE LOS IGUALES.

Un aspecto importante que como maestros, profesores, educadores sociales y PTSC tenemos que tener siempre presentes es la importancia de la socialización, y en el caso que nos ocupa, de la socialización emocional.

Recordad que la socialización es “el proceso mediante el cual el niño adquiere opiniones, valores y conductas que la familia (en sentido amplio) trasmite a sus hijos en consonancia con su cultura y con la social en que se desarrollan”.

La familia, mediante la socialización primaria, transmite a sus hijos formas de expresión y regulación emocional, favoreciendo el desarrollo de habilidades y capacidades que permiten a sus hijos adaptarse o no a su entorno social, lo que significa, que reproducen el orden social, es decir, un niño expresará y regulará sus emociones según la influencia, en los primeros años de vida, del orden emocional que impere en la familia. Así, el niño incorporará los potenciales y los déficits emocionales que existan en su contexto familiar. Según un estudio realizado por Ortiz (2001, p. 119-124), existen tres tipos de formas que tiene la familia para socializar emocionalmente durante los primeros años de vida:

Expresión emocional de los cuidadores.

Enseñanza indirecta: la forma en que se establezca el apego. Estos es fundamental.

Enseñanza directa: educación emocional, estrictamente hablando.

El grupo de iguales tiene una influencia importante en la socialización emocional del niño. A medida que este va incrementado y mejorado el conocimiento de sí mismo, el entorno social se diversifica en espacios y personas. Fruto de ello es la interacción que produce una diferenciación del propio yo y el entrenamiento de habilidades sociales que se irán sumiendo y perfeccionando. Y, como todos sabemos a medida que el niño avanza en edad se ve expuesto con mayor intensidad a la influencia de sus iguales en detrimento, en muchos casos, de la de su entorno familiar. En este proceso se van a producir situaciones de aprendizaje que van a configurar nuevos desarrollos emocionales, que en unos casos pueden ser positivos y en otros negativos. Asher y Rose (1997) identificaron que la amistad es un factor esencial para el desarrollo emocional con los iguales, por lo que concluyeron que podemos saber si existe un ajuste social a partir de:

1. Grado de aceptación.
2. Tener un mejor amigo.
3. Capacidad del mejor amigo para dar un apoyo afectivo.

Por su parte, Dodge y Col. (1986) perfilaron cuatro tipos de estrategias utilizadas por los niños para solucionar los problemas entre ellos, con claras consecuencias emocionales según se use una u otra, a saber:

1. Estrategias competentes: se afronta la situación sin vulnerar los derechos del otro y se soluciona.
2. Estrategias agresivas: se afronta la situación vulnerando los derechos del otro y se agrava.
3. Estrategias pasivas: se produce la huida o el no afrontamiento de la situación, el Problema queda pendiente.
4. Estrategias refugio: se busca en la figura de autoridad (maestro, etc.) que solucione los problema.

4.4. UNA PROPUESTA CURRICULAR SOBRE COMPETENCIAS EMOCIONALES (Bisquerra, 2004).

Bisquerra una propuesta curricular para abordar las competencias emociones en el sistema educativo sería aquella que integrará, componentes tanto teóricos como prácticos, inculados con estos bloques y contenidos:

1. Conciencia emocional:
 - Auto-observación y reconocimiento de las emociones.
 - Comprensión de las causas y consecuencias de las emociones.
 - Evaluación de la intensidad de las emociones.
 - Lenguaje de las emociones.
 - Reconocimiento de las emociones de los otros.
2. Regulación emocional:
 - Manejo de las emociones.
 - Tolerancia a la frustración.
 - Autocontrol de la impulsividad.
 - Manejo de la ira y de los comportamientos agresivos.
 - Retraso de las gratificaciones.
 - Actitud positiva ante la vida.
 - Estrategias de regulación emocional.
3. Autonomía emocional:
 - Autoconcepto.

Autoconfianza.
Autoestima (añadiríamos).

4. Habilidades socioemocionales.
Habilidades sociales básicas.
Comportamiento pasivo y agresivo.
Asertividad.
Entrenamiento asertivo.
Negociación.
Solución de conflictos.
Mediación.
5. Habilidades para la vida y el bienestar.
Emociones, bienestar subjetivo y calidad de vida.
Aprender a fluir.

5. PROGRAMAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

5.1. EXPERIENCIAS INTERNACIONALES (REVISIÓN DE Agulló, 2003).

A continuación se relacionan una serie de programas internacionales organizados por los componentes que recoge:

PROGRAMAS

CONCIENCIA EMOCIONAL
REGULACIÓN EMOCIONAL
AUTONOMÍA EMOCIONAL
HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES
HABILIDADES PARA LA VIDA
PROGRAMAS HABILIDADES PARA LA VIDA
HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES
AUTONOMÍA EMOCIONAL
REGULACIÓN EMOCIONAL
CONCIENCIA EMOCIONAL

5.2. EXPERIENCIAS EN ESPAÑA (REVISIÓN DE Olbiol, 2005 y Agulló, 2003).

Algunos de los programas (existen más) que se han venido desarrollando en nuestro país y que cuentan con un grado elevado de aceptación son:

- Programa de educación emocional (Olbiol, 2005).
- Programa de educación emocional para 3-6 años (López, 2003).
- Programa de educación emocional para 6-12 años (López, 2003).
- Programa educación social y afectiva (Trianes, Muñoz y Jiménez, 2000).
- Programa Siendo inteligente con las emociones (SICLE) (Vallés Arándiga, 1999).
- Programa de competencia social. Decídete (Segura, Expósito y Arcas, 1999).
- Programa educación emocional (Díez de Ulzurum y Martí, 1998).
- Programa de refuerzo de las habilidades sociales, autoestima y solución de problemas (Vallés Arándiga, 1994)

6. BIBLIOGRAFÍA BÁSICA.

- ABARCA, M. (2003). *La educación emocional en la educación primaria: currículo y práctica*. Barcelona: UB, Tesis Doctoral (inédita).
- AGULLÓ, M. J. (2003). *La educación emocional en ciclo medio de primaria*. Lleida: Universitat de Lleida, Tesis Doctoral (inédita).
- ÁLVAREZ GONZÁLEZ, M. (coord.) (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Madrid: Escuela Española.
- ASHER, S. & ROSE, A. (1997). Promoting children's social-emotional adjustment with peers. In P. SALOVEY & J.S. SLUYTER. *Emotional development and emotional intelligence*. New York: Basic Books, 196-224.
- BAR-ON, R. & PARKER, B.A. (2000). *The hand-book of emotional intelligence*. San Francisco CC: Jossey-Bass.
- BAR-ON, R. (1997): *The emotional Quotient Inventory (EQ-I). A test of emotional intelligence*. Toronto: Multi-Health System.
- BISQUERRA, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- BISQUERRA, R. (2002). Educación emocional y competencias emocionales. En Asociación de Psicopedagogía, colectivo Pabellón Sur (Ed), *Reflexiones sobre la práctica psicopedagógica en el siglo XXI*. Huelva: Hergué Ed.
- BISQUERRA, R. y PÉREZ, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- DARDER, P. y BISQUERRA, R. (2001). Programa de Educación socio-emocional. Formación para profesores y alumnos. *Temáticos escuela española*, 1, 14-25.
- DÍEZ DE ULZURRUN, A. y MARTÍ, J. (1998). La educación emocional. Estrategias y actividades para educación infantil, primaria y secundaria. *Aula de Innovación Educativa*, 75, 83-89.
- DODGE, K.A. et al. (1986). *Social competence in children*. Monographs of the Society for Research in Child Development, 51, serial 213.
- EXTREMERA, N. y FERNÁNDEZ-BERROCAL, P. (2003). La inteligencia emocional: Métodos de Evaluación en el Aula. *Revistaberoamericana de Educación*.
- EXTREMERA, N. y FERNÁNDEZ-BERROCAL, P. (2001). *¿Es la inteligencia emocional un adecuado predictor del rendimiento académico en estudiantes?* III Jornadas de Innovación Pedagógica: Inteligencia Emocional. Una brújula para el siglo XXI, 146-157.
- GOLEMAN, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- GOLEMAN, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- GOLEMAN, D.; BOYATZIS, R. & MCKEE, A. (2002). *El líder resonante crea más*. Barcelona: Plaza y Janés.
- GROP. (2001). *Programa de educación emocional. 12-16 años*. Barcelona: Ciss-praxis.
- GÜELL BARCELÓ, M. y MUÑOZ REDON, J. (2000). *Desconócete a ti mismo. Programa de alfabetización emocional*. Barcelona: Paidós.
- LÓPEZ, E. (Coord.) (2003). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Cisspraxis.
- LÓPEZ, E. (Coord.) (2003). *Educación emocional. Programa para 6-12 años*. Barcelona: Cisspraxis.
- MAYER, J., CARUSO, D. & SALOVEY, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 267-298.
- MAYER, J., SALOVEY, P. & CARUSO, D. (2001).

Models of emotional intelligence. In R. STERNBERG (dir), *Handbook of intelligence*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

OLBIOLS, M. (2005). *Disseny, desenvolupament i avaluació d'un programa d'educació emocional en un centre educatiu*. Barcelona: UB, Tesis Doctoral (inédita).

ORTIZ, M.J. (2001). Desarrollo emocional. En LÓPEZ, F y otros (Coord.). *Desarrollo afectivo y social*. Madrid: Pirámide.

SALOVEY, P. y MAYER, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.

SALOVEY, P. y SLUYTER, D. (eds.) (2001). *Emotional development and emotional intelligence. Educational implication*. New York: BasiBooks.

SEGURA, M; EXPÓSITO, J. R. y ARCAS, M. (1999). *Programa de competència social. Habilitats cognitives. Valors morals. Habilitats socials. Educació Secundaria Obligatoria, 1r cicle*. Barcelona: Departament d'Ensenyament. Generalitat de Catalunya.

TRIANES, M. V; MUÑOZ, A. M. y JIMÉNEZ, M. (2000). *Competencia social: su educación y su tratamiento*. Madrid: Pirámide.

VALLÉS ARÁNDIGA, A. (1994). *Cuaderno para mejorar las habilidades sociales, autoestima y solución de problemas*. Madrid: EOS.

VALLÉS ARÁNDIGA, A. (1999). *SICLE. Siendo inteligente con las emociones*. Valencia: Promolibro.

Publicación:

Oliveira, M. (1998). *La educación sentimental: Una propuesta para adolescentes*. Barcelona: Icaria Editorial

Autores:

BISQUERRA y miembros del GROUP.

BISQUERRA, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

BISQUERRA, R. (2002). Educación emocional y competencias emocionales. En Asociación de Psicopedagogía

(Ed), *Reflexiones sobre la práctica psicopedagógica en el siglo XXI*. Huelva: Hergué Ed.

BISQUERRA, R. y PÉREZ, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.

Hernández, P. y García, M.D. (1992). *Programa Instruccional para la Educación y iberación Emotiva. "Aprendiendo a vivir"* (P.I.E.L.E.). Madrid: TEA Ediciones, S.A.

Shapiro, L.E. (1997). *La inteligencia emocional de los niños. Una guía para padres y maestros*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor, S.A.