

## LA IMPORTANCIA DE GESTIONAR LAS EMOCIONES EN LA ESCUELA: IMPLICACIONES EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE.

**ANDRÉS ALAGARDA MOCHOLÍ.**

**INSPECTOR DE EDUCACIÓN**

### RESUMEN:

El desarrollo de las competencias emocionales y el papel que juega en las escuelas respecto al proceso de enseñanza-aprendizaje, así como en la educación de nuevas generaciones de individuos que deben incorporarse a una sociedad cada vez más compleja, hace que en las últimas décadas hayan surgido diferentes estudios que avalan su importancia en la calidad de la educación y en la lucha contra el fracaso escolar. Todo ello en busca de una educación de calidad centrada en el individuo y en sus potenciales como persona más que en la adquisición de conocimientos.

En consecuencia con ello, el presente artículo trata de ver la importancia que tienen las competencias y gestión emocional en el rendimiento académico y en el comportamiento del alumno en el aula. Al mismo tiempo trata de cómo se desarrollan las competencias emocionales en las escuelas.

*Palabras clave: inteligencia emocional, competencia emocional, gestión de emociones, indefensión aprendida.*

### INTRODUCCIÓN.

Estamos observando a lo largo de las última décadas el auge de nuevas tendencias tanto a nivel educativo como a nivel social. Tendencias relacionadas con aspectos que teníamos olvidados o que no eran el centro de atención. Los

cambios sociales han propiciado establecer nuevas perspectivas sobre la formación permanente de las personas en otros ámbitos que no sean los puramente académicos o basados en la adquisición de conocimientos como tradicionalmente se pensaba.

La postura extrema ha considerado que la cognición y la emoción son entidades opuestas y separadas. De la misma forma, las técnicas tradicionales de medir el rendimiento escolar mediante test de inteligencia (Coeficiente Intelectual), no han dado respuesta a una serie de variables que también influyen en el rendimiento del alumno y que van más allá de interpretar la inteligencia medida bajo esos parámetros como el único factor para el rendimiento académico y desarrollo de la persona.

Por ello han surgido otras investigaciones centradas en establecer que existen diferentes tipos de inteligencia. Un ejemplo de ellas es la realizada por Gardner (1987) en su libro "Teoría de las Inteligencias múltiples", donde describe la inteligencia como: "Es la habilidad para resolver problemas o para elaborar productos que son de importancia en un contexto cultural o en una comunidad determinada". Posteriormente, en su libro "Estructuras de la Mente" (1994) describe 8 tipos de Inteligencia.

Al mismo tiempo, otros autores como Salovey y Mayer en los años noventa centran su investigación en cómo cognición y emoción se combinan para dar como resultado una determinada habilidad. Pero será Goleman (1995) en su libro "Inteligencia Emocional" quien difundirá esta idea entendiendo la Inteligencia Emocional como: "la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos".

A partir de estos estudios se han realizado todo tipo de investigaciones relacionadas con el tema, de la misma manera a nivel mundial se ha ido expandiendo su influencia en la educación. Un ejemplo de ello es la fundación de la organización sin ánimo de lucro Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL), en 1994.

En la misma línea de trabajo en 1993 una serie de investigadores encabezados por Daniel Goleman, empiezan a utilizar la frase “aprendizaje social y emocional”. Por otra parte, la Unesco en el 2002 distribuyó a los Ministerios de Educación de 140 países un comunicado formulando y avalando los principios del aprendizaje social y emocional (SEL en inglés)

Actualmente estamos inmersos en nuevas investigaciones sobre la incidencia del aprendizaje social y emocional en el rendimiento académico. En España en los últimos años se ha generado un movimiento educativo centrado en las emociones que lo podemos encontrar bajo dos denominaciones “Educación Emocional” o “Educación Socio Emocional”

### **La importancia de gestionar las emociones en la escuela.**

Davidson (2012) nos dice que la gestión de las emociones debería preceder a la enseñanza de contenidos académicos. Proporcionar a los individuos las habilidades para gestionarlas les dará la capacidad de controlarlas , sobre todo ante situaciones adversas. Estas situaciones adversas interfieren en la capacidad de aprender de los niños. En estudios realizados por este autor donde se realiza una intervención en aspectos como la compasión, cooperación y altruismo, se dan evidencias de cambios en el cerebro asociados con modificaciones en el altruismo y que se pueden medir conductualmente.

De la misma manera, Monjas (1997) nos habla de la necesidad que tiene el ser humano de interactuar con las personas y si no está preparado para ello se generan emociones negativas que interfieren en su bienestar. Por ello dice que es necesario contar con un repertorio de habilidades sociales.

No debemos olvidar que la incorporación del niño en la escuela es una etapa donde se producen unas interacciones entre iguales constantes. Preparar y entrenar en habilidades sociales a estos niños les dará unos mecanismos para poder afrontar sus emociones.

En este sentido, las pautas sociales y emocionales que se dan en la familia deben tener una continuidad en la incorporación al sistema educativo. La integración del niño en la escuela implica el desprendimiento del mundo familiar que conocen y por otra parte, implica al mismo tiempo la interrelación con personas nuevas y ajenas a su círculo familiar. Todo ello demandará nuevas habilidades sociales. Una satisfactoria percepción de aceptación entre iguales, se convierte en un “factor protector” en la infancia (Masten, et al., 1990, citado por Papalia y Wendoks, 2003), este factor posteriormente será motivador y mecanismo de recuperación en casos de crisis emocionales (Davidson, 2012)

Como dice Pascual y Cuadrado (2001) en su libro “Educación Emocional. Programa de actividades para la Educación Secundaria Obligatoria” “Nuestra sociedad está en constante evolución y como consecuencia de ello, los valores, expectativas y metas que plantea, así como las necesidades de los alumnos cambian continuamente. Desde este punto de vista, según Bisquerra (2006) se justificaría la necesidad de desarrollar en el alumnado, capacidades y habilidades tanto sociales como emocionales para su desarrollo integral.

### **Cognición y emoción no van separadas.**

*“Es un error pensar que la cognición y las emociones son dos cosas totalmente separadas. Es la misma área cerebral”. Goleman (2012)*

Efectivamente, otros autores comparten el mismo punto de vista, Actualmente, la postura racionalista extrema, que consideraba a la cognición y la emoción entidades dispares y diametralmente opuestas, ha quedado relegada (Mayer, Roberts & Barsade, 2008), y las emociones juegan un nuevo papel cultural en la sociedad actual (Zaccagnini, 2008) lo que ha contribuido a que la investigación dentro del campo de la Inteligencia Emocional (IE) haya prosperado significativamente en los últimos 15 años (Fernández-Berrocal &

Extremera, 2006), debido a que desde diferentes ámbitos (clínico, educativo, etc.) se ha exigido que predijera criterios sobre y más allá de lo que predecía la inteligencia general (Zeidner, Roberts & Matthews, 2008).

Asimismo, según Parker, Summerfeldt, Hogan & Majeski, (2004), la validez predictiva que han mostrado los test de rendimiento cognitivo basados en medir el coeficiente intelectual ha hecho que las investigaciones se centren en otras variables que puedan presentar mayor capacidad para predecir el desempeño y la adaptación, entre ella la Inteligencia Emocional.

### **Enseñar en habilidades sociales y emociones ayudan a que los alumnos aprendan mejor. Incidencia en el rendimiento académico.**

*“Ahora estamos descubriendo que enseñar habilidades sociales y emocionales a los niños desde que tienen cinco años hasta la universidad es muy eficaz, los vuelve más cívicos, mucho mejor estudiantes” Goleman (2012)*

En los últimos años con el auge de la Inteligencia Emocional y el aprendizaje social y emocional, ha surgido la necesidad de establecer si hay una relación positiva entre la Inteligencia Emocional y el éxito académico. Fueron pioneros Salovey y Mayer (1990) con la idea de integrar la Inteligencia Emocional en los currículos escolares.

Podemos centrar los **estudios** en dos tipos:

**A)** Los que hacen referencia a establecer una relación indirecta entre la Inteligencia Emocional y el rendimiento académico, medida por los efectos sobre el equilibrio psicológico (Extremera y Fernández-Berrocal, 2003)

Estudios recientes muestran que las carencias del alumnado en habilidades de inteligencia emocional afectan a los estudiantes dentro y fuera del contexto escolar (Brackett, Rivers, Shiffman, Lerner y Salovey, 2006; Ciarrochi, Chan y Bajgar, 2001; Extremera y Fernández-Berrocal, 2003; Mestre y Fernández-Berrocal, 2007; Sánchez-Núñez, Fernández-Berrocal, Montañés y Latorre, 2008; Trinidad y Johnson, 2002)

Estos estudios establecen respecto al rendimiento académico que los alumnos que no están entrenados en habilidades sociales y en gestionar sus emociones, es más probable que experimenten estrés y dificultades en atención durante sus estudios lo cual repercutirá en su rendimiento. La Inteligencia Emocional puede actuar como moderador de los efectos de las habilidades cognitivas sobre el rendimiento académico. Recordemos las palabras de Richard Davidson en el punto primero.

Casas (2003) nos dice que los alumnos que se sienten ansiosos, enfurecidos o deprimidos no aprenden. La gente que se ve atrapada en esos estados de ánimo no asimilan la información de manera eficaz ni la maneja bien.

**B)** Las centradas en el empleo de medidas de ejecución (tales como el MSCEIT), donde se encuentran correlaciones positivas y significativas entre Inteligencia Emocional y Rendimiento Académico (Gil-Olarte, Palomera y Brackett, 2006)

Muchos autores se hacen eco de la necesidad de formación en competencias socio-emocionales, a pesar de ello los estudios en el tema aún no son definitivos. El estudio del rendimiento académico abarca muchas variables difíciles de controlar, más aún cuando mucho de estos estudios están centrados en las notas o calificaciones.

### **Repercusiones del aprendizaje social y en emociones en el comportamiento del niño y la persona. Influencia en la escuela y vida adulta.**

*“Las relaciones durante la infancia podrían afectar al desarrollo físico y sexual” Belsky (2012)*

*“Las investigaciones del psicólogo Jay Belksy ponen de manifiesto cómo una crianza sin cariño y con una gestión deficiente de las emociones puede desembocar en adultos con vidas problemáticas” Punset (2012)*

Efectivamente, como ya hemos comentado anteriormente, **la falta de habilidades sociales y gestión de sus emociones hace que el niño no sepa afrontar situaciones estresantes o adversas. Si estas habilidades no se potencian desde la infancia pueden afectar a su desarrollo en la vida adulta.** Las habilidades que incluyen la Inteligencia Emocional y aprender a gestionar sus emociones son clave para controlar la aparición de conductas disruptivas en las que subyace un déficit emocional. Podemos pensar que alumnos que carecen de habilidades sociales desarrollen comportamientos antisociales. Cada vez encontramos más en nuestras escuelas alumnado con problemas de conducta. Estos problemas pueden llegar a la adolescencia y edad adulta.

Estudios han comprobado que adolescentes que tienen habilidades sociales y gestionan mejor sus emociones tiene menor riesgo de consumo abusivos de sustancias como drogas, alcohol y tabaco (Ruiz-Aranda, Fernández-Berrocal, Cabello y Extremera, 2006). De la misma manera y en esta línea de investigación, varios estudios españoles afirman que la Inteligencia Emocional aporta cierto grado explicativo en aspectos como el estrés en el aula, la ansiedad del alumnado como en las conductas disruptivas. Estos estudios también constatan la necesidad de realizar programas de intervención en habilidades y competencias emocionales con el objetivo de aumentar el desarrollo personal y dotar al alumnado de esas habilidades para gestionar mejor sus emociones.

Glover, V. (2012) va más allá, planteando la necesidad de estudiar las emociones desde el propio embarazo: “fijarnos en la salud emocional de las mujeres embarazadas, no sólo en la salud física”

En un estudio que realizó en Bistol, concluye que “el 15% de madres más ansiosas duplicaban el riesgo de que el niño manifestara problemas de atención, déficit de atención e incluso trastornos como la hiperactividad”

### **Situación de la educación actual y papel de las emociones en la misma. Como entrenar en emociones.**

Está claro que las escuelas tienen que hacer un cambio radical e incorporar definitivamente el aprendizaje social y emocional en las clases si queremos consolidarnos en una sociedad avanzada. Pero la gestión de las emociones debe comenzar mucho antes de que los niños ingresen en el sistema educativo –incluso ya se pone en marcha en el útero materno, como veremos más adelante. *Punset (2012)*

Como hemos comentado en la introducción, las nuevas perspectivas de la educación centradas en los alumnos y en las variables que intervienen en su desarrollo más allá de contemplar una vertiente únicamente cognitiva, nos lleva a plantearnos nuevos propósitos donde el aprendizaje social y en emociones tiene un papel fundamental.

Es más que necesario este cambio, las habilidades sociales y emociones tienen un papel fundamental en la escuela y en el posterior desarrollo humano. Como establece Collel (2003)

El desarrollo de habilidades sociales durante la época escolar contribuye a disminuir también otras situaciones problemáticas presentes en las aulas, tales como: los problemas de relación con los demás compañeros, el aislamiento, falta de solidaridad, agresividad y peleas; que a su vez derivan en desmotivación, señalada frecuentemente como una de las causas del fracaso escolar.

La educación de habilidades sociales y emociones aparecen de manera transversal en nuestros currículos, siendo los aspectos de transmisión de los conocimientos académicos como única tarea de la escuela.

Otros organismos oficiales a nivel mundial establecen que:

Aprendizaje vinculado a la formación de la identidad de las personas y de su capacidad para convivir, hacer y emprender de un modo continuo. El

pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y las libertades fundamentales... UNESCO (1996)

En España se está haciendo hincapié en la necesidad de diseñar, aplicar y evaluar programas de intervención sobre habilidades o competencias en inteligencia emocional, lo que hemos llamado aprender a gestionar emociones. Siempre teniendo en cuenta, como veremos en el próximo apartado, que el aprendizaje de estas competencias debe ser basado en la práctica y entrenamiento más que en la instrucción verbal (Fernández-Berrocal y Extremera, 2002)

La enseñanza de estas habilidades depende de forma prioritaria de la práctica, el entrenamiento. Lo esencial es convertir las habilidades emocionales en una respuesta adaptativa del propio alumno a las diferentes situaciones, una respuesta más del repertorio natural del individuo.

Richard (2012) pone un ejemplo de ello haciendo referencia a la manera de concentrarse mediante la respiración. Como calmar la mente y “utilizar esta mente un poco más flexible para cultivar el altruismo, la compasión o lo que quieras”, dejando claro que hace falta un entrenamiento al igual que pasa con la adquisición de las habilidades o competencias en inteligencia emocional. “No es culpa de la meditación, es porque la mente no está entrenada y, si no perseveras, nunca aprenderás nada”

Existen estudios contrastados en la eficacia de estos programas específicos de entrenamiento en las habilidades emocionales, en el ámbito educativo los programas llevados a cabo en EEUU bajo la denominación de SEL han mostrado resultados muy prometedores (Weissberg y O’Brien, 2004). Un ejemplo de estos programas es el Public School 24 (PS24) de un centro educativo de Nueva York, programa basado en integrar el aprendizaje social y emocional en la escuela.

Según la pedagoga Linda Lantieri (directora del Programa estadounidense de Resiliencia Interior y cofundadora del CASEL) , en la actualidad podríamos decir que a nivel mundial existen a grandes rasgos dos estrategias más importantes para implementar el aprendizaje social y

emocional en la escuela. Una centrada en una instrucción explícita que puede proporcionarse de manera sistemática en el aula permitiendo involucrarse a los alumnos de forma activa en su propio aprendizaje, reflexionar y reforzar competencias. Y otra que consiste en crear entornos y ambientes propios, donde las relaciones entre alumnos y profesores sea abierta y de apoyo mutuo, cambiar y gestionar el entorno en todo el centro educativo.

Ambas estrategias comparten la importancia de centrarse en cinco grupos de competencias sociales emocionales: autoconciencia, autogestión, conciencia social, habilidades de relación y toma de decisiones.

Pues bien, no solo somos conocedores de esa necesidad en el alumnado sino también de formar al profesorado para que sea capaz de transmitir esas habilidades. Somos conscientes que tanto la sociedad como el profesorado las está demandando. Más aun teniendo en cuenta los problemas conductuales que nos estamos encontrando en las aulas. Cabe decir que aunque sí hay actuaciones puntuales, falta una mayor investigación sobre su implementación y sus repercusiones, así como un desarrollo normativo que facilite el cambio.

### **Consecuencias de una mala gestión de las emociones: la indefensión aprendida.**

En un currículo cargado de contenido como es el español, muchos de los docentes se centran en el desarrollo del mismo olvidando aspectos tan importantes como el enseñar al alumnado a desarrollar habilidades y destrezas para el aprendizaje social y emocional, a ser creativos, a creer en ellos mismos y a ser competentes en la sociedad actual. En definitiva, potenciar su desarrollo integral. De lo contrario nos encontramos con lo que llamamos la indefensión aprendida.

Cambiar un sistema que ha estado muy centrado en la reproducción de los contenidos de unas materias para ir a otro que enseñe a los alumnos a pensar, a aplicar de forma creativa lo que saben, en el que se deje de decir a los profesores qué tienen que hacer, qué tienen que enseñar, para articular en su lugar lo que los alumnos deben ser capaces de hacer y que los docentes

decidan qué y cómo enseñar para llegar a conseguirlo. (Schleicher, A. 2010)

El término **indefensión adquirida** fue introducido por Martin Seligman en 1975 (investigador de la Universidad de Carolina del Norte, y ex presidente de la American Psychological Association EEUU). El mismo expresa un estado psicológico en el que un sujeto se cree incapaz de modificar, mediante sus conductas, la situación *displacentera* en la que está inserto. Esta condición refleja la convicción de la falta de control sobre el ambiente. Trasladado al mundo educativo, encontramos diferentes situaciones donde se da este estado psicológico debido sobre todo a las siguientes causas:

- **Falta de motivación.** Los alumnos que adoptan una indefensión aprendida no tienen expectativas ni intereses sobre el resultado de sus tareas. El alumno está desmotivado, pasivo, paralizado ante los procesos de enseñanza-aprendizaje.
- **Desinterés por el conocimiento:** el alumno pierde el interés por lo que está aprendiendo ya que el resultado de lo aprendido no es algo prioritario para él. El alumno siente que su aprendizaje no tiene ninguna utilidad ni le va a servir para nada.
- **Falta de autoestima:** el alumno tienen un autoconcepto de si mismo negativo, ha perdido la confianza (en si mismo).
- **Miedo:** la indefensión aprendida provoca miedo en el alumnado ante la realización de tareas, miedo por hacer mal las cosas o porque los resultados no sean satisfactorios.

Estas causas muchas veces son extrínsecas al propio individuo y aparecen en el proceso de enseñanza-aprendizaje suscitado por el propio docente.

En nuestras aulas cada vez es más frecuente encontrarnos a alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo (denominación según la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, en su título II, capítulo I y Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, en

su artículo 14) Este alumnado, dadas sus características, es el más propenso a desarrollar indefensión aprendida en el aula. Se encuentran en una situación de desventaja respecto al resto y los docentes en muchos casos no tienen las estrategias adecuadas para dar respuesta a sus necesidades. Alumnos que tienen un rendimiento inferior a los demás y/o son incapaces de seguir el ritmo de aprendizaje que exige el docente. Se establecen situaciones que llevan al fracaso escolar, a la desmotivación, a la frustración frente a tareas que cada vez son más difíciles de realizar y que en muchos casos es debido a la metodología empleada por el docente que induce a desarrollar la indefensión aprendida en el alumnado. La desesperanza creada en estos alumnos les lleva a abandonar los estudios antes de tiempo y a lo que es peor, a sentirse inferiores respecto a sus compañeros, a ser mal vistos, a ser considerados los torpes del grupo e incluso los que retrasan el avance de los demás.

Pongamos un **ejemplo concreto**, alumno que presenta una disgrafía catalogada en el DSM IV como un trastorno en la expresión escrita. Este alumno recibe la burla de los demás ya que no se entiende lo que escribe. A lo largo de su escolarización se le han intentado aplicar varias medidas correctoras. La metodología utilizada y la evaluación siempre ha sido la tradicional, centrada en los resultados. Se ha pensado por parte de los docentes que su dificultad impedía la adquisición de los objetivos establecidos sin haber tenido en cuenta la posibilidad de un cambio metodológico y del tipo de evaluación.

### **Gestionar la indefensión aprendida en el aula.**

Para empezar debemos mejorar nuestro método de trabajo, dejar de centrarnos en el currículo para hacerlo en el alumno, en sus intereses, inquietudes, necesidades y sacar el potencial que todos llevamos dentro. Demostrándoles que todo es posible y alcanzable, motivándoles y haciendo que sus aprendizajes sean prácticos, reales y útiles para su vida cotidiana. Enseñarles que todo lleva un proceso, unos pasos, un entrenamiento. Un método donde el maestro se centre en el proceso y no únicamente en el

resultado, donde sepa alentar al alumno en sus avances por pequeños que sean, donde errar no es negativo. Enseñar que el fracaso existe y que el éxito depende de saber afrontarlo. Hacerles ver que la diferencia es enriquecedora y nos aporta nuevas perspectivas, que todos tenemos algo que aportar.

Según Anna Forés “Aprendiendo desde, en y para la vida. Alguien dijo: “educar es mostrar que es posible”.

Podemos empezar a producir el cambio en el aula integrando los dos apartados que vamos a detallar a continuación: cambios a nivel metodológico y el entrenamiento en habilidades para un aprendizaje social y emocional.

**A) Cambios metodológicos:** el docente utilizará estrategias que tendrán como eje principal la participación activa del alumnado en la toma de decisiones sobre sus procesos de aprendizaje, adaptando estos a sus intereses y motivaciones, haciéndolos más atractivos para ellos y que no estén alejados de su contexto real y social. Unos procesos que produzcan resultados visibles y que sean evaluables por el propio alumno (autoevaluación) mediante una reflexión activa de su propio aprendizaje.

Una forma de hacerlo es mediante actividades lúdicas y cercanas a la realidad social del alumno por ejemplo con la integración de las tecnologías, el trabajo cooperativo y la gamificación. Según Lee, Ceyhan, Jordan-Cooley y Sung (2013), la *gamificación* consiste en utilizar una actividad lúdica para aprender o llevar al aula la organización y las reglas de un juego, con el objetivo de implicar a los alumnos y ofrecerles una forma diferente de aprendizaje. Para ello, se recompensa la realización de ciertas tareas establecidas con puntos, niveles o rankings, fomentando el esfuerzo, la autoafirmación y la colaboración. Cada alumno se ve premiado por sus progresos todo ello en un entorno lúdico de aprendizaje. Los criterios para la adquisición de puntos son consensuados por el propio alumnado y son ellos mismos los que ponen sus objetivos y metas a cumplir en cualquier momento del proceso de enseñanza y aprendizaje mediante la autoevaluación del mismo. De la misma manera establecen las recompensas por los puntos adquiridos.

**B) Entrenar en habilidades de aprendizaje social y emocional:** una forma de gestionarlo en el aula es formar al alumnado en destrezas y habilidades en aprendizaje social y emocional, en otras palabras, enseñarles a gestionar sus emociones. Todo ello a través de cinco competencias según los programas SEL (aprendizaje social y emocional en inglés). Esta frase fue acuñada en 1993 por Daniel Goleman, Eileen, Rockefeller Growald y otros para describir la enseñanza sistemática de las competencias sociales y emocionales en el contexto escolar.

Las competencias serían:

**Autoconciencia:** valorar de forma precisa los propios sentimientos, intereses, valores y fuerzas.

**Autogestión:** regular las emociones propias para lidiar con el estrés y el impulso de control y para perseverar ante los obstáculos; ponerse metas personales y académicas y monitorizar su progresión; expresar adecuadamente las emociones.

**Conciencia social:** ser capaz de ponerse en el lugar del otro y de empatizar con los demás; reconocer y apreciar la semejanzas y diferencias individuales y de grupo; reconocer y utilizar los recursos familiares, escolares y comunitarios.

**Habilidades de relación:** Establecer y mantener relaciones saludables y gratificantes basadas en la cooperación; resistir la nociva presión social; prevenir, gestionar y resolver los conflictos interpersonales; buscar ayuda si es necesario.

**Toma de decisiones responsable:** tomar decisiones basadas en la consideración de las normas éticas, las preocupaciones de seguridad, las normas sociales apropiadas, el respeto por los demás y las probables consecuencias de las acciones; aplicar la habilidad de tomar decisiones en situaciones académicas y sociales, contribuir al bienestar en la escuela y en la comunidad.

Las enseñanzas de estas competencias deben hacerse de manera integrada en el currículo, deben formar parte del proceso enseñanza-aprendizaje y no de manera aislada.

**Los dos apartados tratados de manera integrada nos llevarían a las siguientes ventajas:** fomentar la autoconciencia donde el alumno valora sus propios intereses y los expresa de una forma concreta y a lo largo de las actividades. La autogestión, regulando sus emociones mediante una actividad que le permite gestionar sus progresos a través de la autoevaluación y la autogestión de sus logros mediante puntos. La conciencia social donde el alumno es capaz de ponerse en lugar del otro y empatizar con los demás a través de participar en trabajos en grupo y así conocer diferentes puntos de vista y opiniones sobre un mismo tema. Las habilidades de relación donde el alumno establece una una relación de cooperación con sus compañeros y aprende a gestionar los posibles conflictos que aparezcan en el grupo. Y por último a tomar decisiones responsables sobre su evolución en el proceso de enseñanza y la autoevaluación que va a realizarse.

Para poder implementar el cambio en las escuelas podemos basarnos en las siguientes finalidades y necesidades:

**- Finalidad y necesidad del cambio a nivel personal para:**

- Adquirir conciencia de nuestra vulnerabilidad frente lo que estamos haciendo. Ser capaz de ver la realidad desde diferentes perspectivas para que se pueda actuar de manera diferente: reflexionar, observar e interpretar todo aquello que le rodea. Ampliando nuestra percepción del mundo y nuestra forma de experimentar esa realidad y vivirla (**autoconciencia**). “Solo puedo controlar aquello de lo que soy consciente. La conciencia lleva a la habilidad” (Whitmore 2012).

–Desarrollar **autoconfianza** para ser capaz de tomar decisiones y asumir responsabilidades de manera que a partir de ello alcanzar los objetivos y metas propuestas.

-Desarrollar la **responsabilidad personal** que nos permita resolver por nosotros mismos nuestros conflictos ya que la conciencia que se tendrán de ellos será mucho mayor así como el autoconcepto y autoestima.

-Desarrollar el **feedback** para tomar conciencia de nosotros mismos, de nuestras acciones y tener una mayor percepción de la realidad.

**-Finalidad y necesidad del cambio a nivel profesional para:**

- Adquirir el aprendizaje de técnicas y estrategias de desarrollo personal, el manejo de habilidades en la comunicación y habilidades en el control de las emociones. En definitiva, adquirir capacidad de comunicación, diálogo y sobre todo de introspección (**autoconciencia**) sobre su labor directiva y docente para producir un cambio de actitud en su acción y reiventarse como docente.

**- Finalidad y necesidad del cambio a nivel del alumnado para :**

El desarrollo del alumno en todos los ámbitos de la vida. **Desarrollo integral.**

– Desarrollar la toma de **conciencia** de las diferentes realidades que les rodea ampliando la forma que tiene de percibir el mundo y sus propias experiencias. Para poder reflexionar y actuar en consecuencia a sus propias capacidades y habilidades para que se den cuenta de todo su potencial (**autoconciencia**). Todo ello creando un clima de confianza, abierto y positivo.

– Mejorar el **autoconocimiento** de los alumnos para provocar cambios en ellos, aumentando su autoestima y potenciando la comunicación consigo mismos y con los demás (**trabajo cooperativo**)

– Aumentar su **autoestima** y **autoconfianza**, desarrollando un **autoconcepto** positivo de si mismo y fomentando así la seguridad en su persona. *Manifestando al alumno que lo que hacen lo hacen bien.*

- Asesorar, inspirar y orientar al alumno para que busque sus propias respuestas y dejar que sea el mismo el protagonista de su aprendizaje y de la toma de sus propias decisiones para alcanzar sus metas (**responsabilidad personal y feedback**)
- Motivar al alumno, transmitirle valores y actitudes positivas y no únicamente la transmisión de conocimientos.

### **Importancia del papel de la familia en aprender en emociones.**

Estudiar la inteligencia emocional se ha convertido en algo necesario en el ámbito educativo y bien acogido por familias y docentes que consideran que el dominio de estas destrezas y habilidades es primordial para el desarrollo evolutivo y socioemocional de sus hijos y alumnos.

Así lo pone de manifiesto la encuesta que se realizó en Estados Unidos en 2007 que hizo pública la Partnership for 21st Century Skills, donde informó que el 66% de los encuestados creía que los estudiantes necesitan saber algo más que leer, escribir y matemáticas. El 80% afirmó que las habilidades que los estudiantes necesitan para afrontar los trabajos de la sociedad actual son muy diferentes de las que se necesitaban hace 20 años.

Como consecuencia de lo anterior afirmamos que **la aplicación de programas para el desarrollo y entrenamiento de habilidades sociales y emocionales en las escuelas requerirá de la participación de las familias ya que estos son , en primera instancia, los referentes fundamentales en la madurez afectiva de los niños y al mismo tiempo supondrían un recurso de feedback para el centro educativo. Por ello, las familias tendrán que conocer lo que sus hijos aprenden para poder comprenderles y seguir estimulándoles en casa.**

### **CONCLUSIÓN**

Los cambios producidos en la sociedad actual nos ha llevado a buscar nuevas perspectivas y líneas de actuación en la educación. Muchas de ellas

---

pasan por desprendernos de paradigmas educacionales tradicionales centrados tan solo en la adquisición de conocimientos académicos.

En nuestras escuelas del siglo XXI estamos viendo cada vez más como hay situaciones que nos desbordan, los cambios sociales están derivando en nuevas situaciones muy diferentes de las que vivíamos apenas hace 10 años. Para afrontar estas nuevas situaciones debemos ser miembros activos del cambio y buscar soluciones más allá de las puramente académicas. Las teorías de las inteligencias múltiples y la inteligencia emocional mencionadas, nos abren nuevos caminos para entender cómo aprenden nuestros alumnos y que necesitan para ello. Centrarnos en ellos, en sus deseos, sentimientos y extraer su máximo potencial. Entender la educación desde una perspectiva más integradora y global nos ayudará a dar respuesta a nuestros alumnos y a las situaciones que se nos plantean en el aula.

Crear escuelas emocionalmente inteligentes con la ayuda de las familias nos llevará a tener alumnos que sepan gestionar sus emociones y que sepan afrontar de manera positiva las situaciones adversas que se encontrarán a lo largo de su vida. A su vez, el aprendizaje de estas habilidades sociales y emocionales hará que asimile más conocimientos en el aula, se reduzcan las situaciones conflictivas en las mismas, que mejorará la convivencia del mismo centro, se favorezca el desarrollo de habilidades tan importantes como el trabajo en grupo y equipo, la asertividad, manejo de conflictos... Y sobre todo, que sean menos propensos a presentar trastornos emocionales vinculados con las relaciones interpersonales en su vida adulta.

Para aprender a gestionar las emociones hace falta entrenamiento en las destrezas y habilidades mencionadas y sobre todo hacerlas parte integrada del mismo centro y no solo como una pequeña parte dentro de un todo. Debemos ser conscientes que la cognición y emoción forman un todo y que el alumno debe ser capaz de alcanzar su desarrollo integral a partir del mismo. Gestionar las emociones en el aula debe ser un trabajo conjunto de las familias y el profesorado. Un profesorado formado en destrezas y habilidades emocionales, capaz de dar respuesta a las diferentes situaciones que se dan

en el aula. Una de las formas de gestionar las emociones en el aula es mediante un cambio metodológico que implemente el aprendizaje social y emocional en la escuela a través de la adquisición de las competencias sociales y emocionales.

En definitiva, se trata de aprender desde edades tempranas a compartir y comprender las emociones, a gestionarlas y a interactuar con los demás. A fomentar el compañerismo, trabajo en equipo y altruismo, los cuales tienen una fuerte incidencia en el rendimiento académico, en el desarrollo personal y en la vida laboral y adulta.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

-Bisquerra. R. (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. Revista de Investigación Educativa, 21, 7-43.

-Fernández-Berrocal, P. & Extremera, N. (2006). *Emotional Intelligence: A theoretical and empirical review of its first 15 years of history*. *Psicothema*, 18, 7-12.

-Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.

-Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado, 106, 4 de mayo de 2006, 17158 -17207.

-Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. Boletín Oficial del Estado, 295, 10 de diciembre de 2013, 97858 - 97921.

-Maldonado, A. (1981). *Indefensión aprendida*. En Tudela, P. (Ed.) *Psicología Experimental*, vol. 1 UNED, Madrid.

-Maldonado, A. (1983). *Indefensión Aprendida Humana: Un estudio experimental de la inadecuación de la inducción cognitiva como método de*

estudio de la indefensión aprendida. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 38, 834-854.

-Mayer, J. D., Roberts, R. D. & Barsade, S. G. (2008). *Human abilities: Emotional Intelligence. Annual review of Psychology*, 59, 507-536.

-Parker, J., Summerfeldt, L., Hogan, M. & Majeski, S. (2004). *Emotional Intelligence and academic success: examining the transition from high school to university. Personality and Individual Differences*, 36(1), 163-172.

-Seligman, M.E.P. (1983). *Indefensión*. Ed. Debate, Madrid.

-Zaccagnini, J. L. (2008). *La comprensión de la emoción: una perspectiva psicológica. En M. S. Jiménez (coord.)*. Educación emocional y convivencia en el aula. Madrid. Ministerio de Educación, Política social y Deporte.

-Zeidner, M., Roberts, R. & Matthews, G. (2008). *The Science of Emotional Intelligence: current consensus and controversies. European Psychologist*, 13 (1), 64-78.