Educación emocional para el desarrollo integral en secundaria

Rafael Bisquerra

PALABRAS CLAVE
EDUCACIÓN EMOCIONAL
COMPETENCIAS EMOCIONALES
DESARROLLO INTEGRAL
FORMACIÓN DEL PROFESORADO

La educación emocional es un proceso educativo orientado al desarrollo de competencias emocionales, un aspecto clave del desarrollo integral de la persona. Necesitamos una educación para la vida. Sin embargo, en la práctica, sobre todo en secundaria, nos centramos en la transmisión de conocimientos. De vez en cuando conviene repensar la finalidad de la educación y proponer vías para el desarrollo integral.

DE LA TRANSMISIÓN DE CONOCIMIENTOS AL DESARROLLO INTEGRAL

El profesorado de secundaria ha sido formado en las facultades específicas, recibiendo una formación especializada en su materia, ya sea matemáticas, física, química, biología, filosofía, filología, geografía e historia, etc. Con toda lógica, la mayor parte de los estudiantes de estas facultades, cuando empieza la carrera, lo hace con la intención de dedicarse al ejercicio de una profesión relacionada directamente con su especialidad. Al final de la carrera, todavía la mayoría lo piensa así; si bien un porcentaje, habitualmente inferior al 50%, empieza a contemplar que una de las salidas profesionales posibles es la educación secundaria. En la práctica, la evidencia es que la mayoría de los estudiantes de estas facultades acaba desembocando en la docencia en secundaria, excepto el alumnado de estudios que no tienen una materia clara en la educación secundaria como derecho, economía, las ingenierías, administración y dirección de empresas, medicina, etc.

Esta realidad explica que el profesorado de secundaria está muy implicado en la transmisión de los conocimientos propios de su materia. Además, se ve potenciado por las pruebas de acceso a la universidad, ahora denominadas EBAU (evaluación del bachillerato para el acceso a la universidad), que sustituye a la PAU (prueba de acceso a la universidad).

Cuando realizo formación en centros educativos, a menudo pregunto: ¿cuál es la finalidad de la educación? Se suelen dar diversas respuestas, que en general se pueden resumir en estas tres: transmitir conocimientos, formar técnicos y profesionales, y contribuir a la formación integral de la persona. Al final de un coloquio, normalmente se llega a la conclusión de que su finalidad es el desarrollo humano. El desarrollo integral del alumnado significa atender no solamente a su desarrollo

Cuál es la finalidad de la educación? ¿Transmitir conocimientos o formar personas?

cognitivo, sino también al desarrollo emocional, social, moral, sexual, etc.

Llegados a este punto, nos podemos formular una serie de preguntas: ¿el profesorado, en general, se siente formado para poder contribuir significativamente al desarrollo integral del alumnado? ¿Cuántas horas a la semana dedica realmente a la formación integral de la persona en relación con las horas destinadas a la transmisión de conocimientos? ¿Está suficientemente sensibilizado con la importancia y necesidad del desarrollo integral del alumnado? ¿Está motivado para hacerlo? ¿Tiene tiempo para dedicarse a ello?, etc.

Podríamos pensar que cualquier educación ya es una contribución al desarrollo integral de la personalidad. Pero las evidencias demuestran que no es así. Muchos estudiantes llegan a la universidad con una inmadurez impropia de unos estudios superiores. Hay evidencias de que unos grandes conocimientos técnicos no son garantía de desarrollo integral de la personalidad. Incluso grandes conocimientos técnicos pueden utilizarse en contra de la humanidad. En este sentido, merece la pena recodar una carta escrita por un superviviente de un campo de concentración, recogida por Binaburo (2007, p. 9), que dice así:

> *Apreciados profesores y profesoras:*
> *Yo soy un superviviente de un campo de concentración. Mis ojos vieron lo que ningún hombre debería presenciar: cámaras de gas construidas por ingenieros instruidos. Niños envenenados por médicos profesionales. Niños muertos por enfermeros profesionales. Mujeres y niños asesinados a tiros y quemados por graduados en altas escuelas mayores y universidades. Por eso, yo sospecho de la educa-*

Formar personas en su integridad significa atender a su desarrollo cognitivo, emocional, social, moral y físico

ción. Mi petición es: ayuda a tus estudiantes a llegar a ser humanos. Tus esfuerzos nunca deben producir monstruos, hábiles psicópatas, futuros Eichmans. Leer, escribir, la aritmética, etc., son importantes solo si sirven para hacer a nuestros hijos más humanos.

Las líneas que anteceden tienen como objetivo sensibilizar sobre la importancia de atender al desarrollo integral del alumnado. No es ni fácil ni sencillo. En el siguiente punto vamos a centrarnos en la dimensión emocional, entendida como un aspecto importante del desarrollo integral.

ANALIZAR LAS EMOCIONES ES ANALIZAR LA COMPLEJIDAD

Una emoción es una respuesta compleja del organismo, que incluye un aspecto neurofisiológico (taquicardia, hipertensión, secreción de hormonas y neurotransmisores, etc.), una dimensión comportamental (expresión de la emoción experimentada a través de la cara y el lenguaje no corporal) y una dimensión cognitiva que permite tomar conciencia de las emociones que estamos experimentando. Esto último hace posible gestionar nuestras emociones de forma apropiada. Pero para que esto sea así, se requiere formación. En otros documentos se analiza el fenómeno de las emociones (Bisquerra, 2009 y 2016) y sus repercusiones en la educación. Para lo que aquí nos interesa detallar, con relativa frecuencia experimentamos emociones como miedo, ansiedad, ira, rabia, enfado, enojo, tristeza, frustración, etc. Estas emociones tienen un gran poder para influir en el pensamiento y comportamiento de las personas. Es decir, en palabras de Conangla y otros (2016), tienen una gran fuerza de gravitación emocional que puede dejar atrapadas a las personas, haciendo muy difícil su bienestar y felicidad.

La empatía es la capacidad para conectar con la emoción de otros individuos. Una persona que haya desarrollado la empatía siente el sufrimiento ajeno como propio. Por esto, la empatía es un factor importante para la prevención de la violencia, del acoso escolar y de muchos conflictos. El ser humano nace con capacidad empática, pero necesita desarrollarla a través de la educación para ponerla en práctica de forma efectiva.

Una persona que nace con grandes dotes para tocar el violín solamente llegará a tocarlo y ser un virtuoso, si recibe educación en tal sentido y se entrena para ello. Algo similar pasa con la empatía y con las competencias emocionales. Para desarrollarse necesitan educación. Nadie nace con competencias. Las competencias se caracterizan porque requieren de educación para desarrollarse.

La fuerza de la gravitación emocional puede atrapar a personas en torno al miedo, ansiedad, estrés, rabia o tristeza

LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES

Lo que acabamos de afirmar respecto a la empatía, podemos aplicarlo al conjunto de competencias emocionales: necesitan educación para desarrollarse. Entendemos las competencias emocionales como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. Entre las competencias emocionales que conviene desarrollar están las que pueden verse en el cuadro 1 (Bisquerra y Pérez-Escoda, 2007; Bisquerra, 2009, 2016).

Cuadro 1. Modelo de competencias emocionales desarrollado por GROP (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica)

La conciencia emocional consiste en conocer las propias emociones y las emociones de los demás. Para ello se requiere capacidad de observación del propio comportamiento, así como del comportamiento de las personas que nos rodean. Ello supone comprender las causas y consecuencias de las emociones; evaluar su intensidad; reconocer y utilizar el lenguaje emocional, tanto en comunicación verbal como no verbal, etc. Algunas técnicas de conciencia emocional son la introspección, meditación, conciencia plena, etc.

La regulación de las emociones significa cambiar el comportamiento impulsivo por una respuesta apropiada a las emociones que experimentamos. No hay que confundir la regulación emocional con la represión. La regulación consiste en un difícil equilibrio entre la represión y el descontrol. Son componentes importantes de la habilidad de autorregulación la tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, las habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo (inducción al consumo de drogas, violencia, etc.), la capacidad de transformar emociones, etc. Algunas técnicas de regulación emocional son: diálogo interno, control del estrés (relajación, meditación, respiración), autoafirmaciones positivas, asertividad, reestructuración cognitiva, imaginación emotiva, atribución causal, etc. El desarrollo de la regulación emocional requiere de una práctica continuada. Es recomendable empezar por la regulación de emociones como ira, miedo, ansiedad, tristeza, vergüenza, timidez, culpabilidad, envidia, alegría, amor, etc.

La autonomía emocional es la capacidad de no verse seriamente afectado por los estímulos del entorno. Se trata de tener sensibilidad con invulnerabilidad. Esto requiere de una sana autoestima, autoconfianza, percepción de autoeficacia, automotivación y responsabilidad. La autonomía emocional es un equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación.

Las habilidades sociales constituyen un conjunto de competencias que facilitan las relaciones interpersonales. Las relaciones sociales están entretejidas de emociones. La escucha y la capacidad de empatía abren la puerta a actitudes prosociales, que se sitúan en las antípodas de actitudes racistas, xenófobas o machistas, que tantos problemas sociales ocasionan. Estas competencias sociales predisponen a la constitución de un clima social favorable al trabajo en grupo productivo y satisfactorio. Las habilidades sociales junto con la empatía son factores importantes para la prevención del acoso escolar, la violencia y los comportamientos de riesgo.

Las competencias para la vida y el bienestar son un conjunto de habilidades, actitudes y valores que promueven la construcción del bienestar personal y social. El bienestar emocional es lo más parecido a la felicidad, entendida como la experiencia de emociones positivas. No podemos esperar a que nos vengan estos estados emocionales, sino que hay que construirlos conscientemente, con voluntad y actitud positiva. Esto es posible y deseable. Es más, es conveniente y necesario. Una persona que se siente bien y que experimenta felicidad no tiene ninguna necesidad de agredir a nadie.

La educación emocional en secundaria puede trabajarse en tutoría, pero debería estar presente de forma transversal

LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

La educación emocional tiene como objetivo el desarrollo de competencias emocionales, entendidas como competencias básicas para la vida. En el apartado anterior se ha presentado un marco de las competencias emocionales. Conviene tener claro que estas son de las más difíciles de desarrollar, pero que es necesario que los profesionales de la educación se impliquen en ello. Solo la capacidad de regulación de la ira como estrategia para la prevención de la violencia ya justificaría por sí misma la importancia y necesidad de la educación emocional, y debería figurar entre los objetivos básicos de la educación en general.

La educación emocional en secundaria tiene en la tutoría un espacio idóneo para su puesta en práctica (Bisquerra, 2012). Pero no debería ser la única, ya que la educación emocional es como un tema transversal que habría de estar presente en todas las materias a lo largo de todos los cursos. De ahí la importancia de la formación del profesorado en educación emocional.

Los primeros destinatarios de la educación emocional deben ser el profesorado, que lo necesita por tres razones esenciales: primero, para gestionar mejor sus propias emociones en el aula; segundo, para poder ser un modelo de comportamiento, ya que el alumnado aprende más por lo que ve hacer a los adultos (principalmente: madre, padre, profesorado) que por lo que los adultos le dicen que tiene que hacer; y por último, para poder ayudar a los estudiantes a desarrollar sus competencias emocionales.

La educación emocional todavía no forma parte del currículo académico de la formación inicial del profesorado de secundaria. Por esta razón, la Universidad de Barcelona creó en el 2002 el primer Postgrado en Educación Emocional. Desde entonces han surgido otros para ayudar a la formación continua del profesorado. También

existe bibliografía para ayudar al profesorado, de la cual se presentan algunos ejemplos a continuación. La educación emocional, cuando se pone en práctica con los requisitos necesarios, tiene efectos favorables en la convivencia, el rendimiento y el bienestar. •

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BINABURO, J.A. (2007): *Educar desde el conflicto*. Barcelona. CEAC-Junta de Andalucía.

BISQUERRA, R. (2009): *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid. Síntesis.

— (2012): *Orientación, tutoría y educación emocional*. Madrid. Síntesis.

— (2016): *10 ideas clave. Educación emocional*. Barcelona. Graó.

BISQUERRA, R.; PÉREZ ESCODA, N. (2007): «Las competencias emocionales». *Educación XX1*, núm. 10, pp. 61-82.

CONANGLA, M.; BISQUERRA, R.; SOLER, J. (2016): *La fuerza de la gravitación emocional*. Barcelona. Ediciones B.

BIBLIOGRAFÍA

BISQUERRA, R. (coord.) (2011): *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao. Desclée de Brower.

— (coord.) (2014): *Prevención del acoso escolar con educación emocional*. Bilbao. Desclée de Brower.

— (2015): *Universo de emociones*. Valencia. PalauGea.

BISQUERRA, R.; LAYMUNS, G. (2016): *Diccionario de emociones y fenómenos afectivos*. Valencia. PalauGea.

BISQUERRA, R.; PÉREZ-GONZÁLEZ, J.C.; GARCÍA NAVARRO, E. (2015): *Inteligencia emocional en la educación*. Madrid. Síntesis.

HEMOS HABLADO DE:

- Educación afectiva emocional.
- Formación y desarrollo del profesorado.

AUTOR

Rafael Bisquerra
Director del Postgrado en Educación Emocional. Universidad de Barcelona
rbisquerra@ub.edu

Este artículo fue solicitado por Aula de Secundaria en mayo de 2018 y aceptado en julio de 2018 para su publicación.