

# EDUCACIÓN EMOCIONAL

Propuestas para educadores y familias

---

**RAFAEL BISQUERRA (Coord.)**

APRENDER A SER  
EDUCACIÓN EN VALORES

DESCLÉE



Rafael Bisquerra (coord.)

Con la colaboración de:

Aina Bisquerra Prohens

Mireia Cabero Jounou

Gemma Filella Guiu

Esther García Navarro

Elia López Cassà

Carolina Moreno Romero

Xavier Oriol Granado

## **EDUCACIÓN EMOCIONAL**

**Propuestas para educadores y familias**



Desclée De Brouwer

# índice

PRÓLOGO .....	11
1. EDUCACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR .....	15
El bienestar como meta de la educación.....	15
Educación emocional para el bienestar .....	17
Educación emocional y principios éticos.....	19
Recomendaciones para la puesta en práctica .....	25
2. LA PSICOLOGÍA POSITIVA .....	29
El surgimiento de la psicología positiva .....	29
Características de la psicología positiva .....	31
Las fortalezas humanas .....	36
Psicología positiva y desarrollo del bienestar .....	39
Las emociones positivas .....	42
Teorías sobre las emociones positivas .....	43
El desarrollo de las emociones positivas .....	52
Efectos de las emociones positivas .....	58
Bienestar y placer .....	62
La sonrisa.....	63
Neuroanatomía de las emociones positivas .....	64
Las neuronas espejo .....	67

Trastornos en la expresión emocional . . . . .	68
Implicaciones para la práctica . . . . .	69
<b>3. BASES DIDÁCTICAS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL:</b>	
UN ENFOQUE PRÁCTICO . . . . .	71
Consideraciones sobre la práctica de la educación emocional . . . . .	71
Metodología y recursos didácticos . . . . .	74
Educación infantil . . . . .	79
Educación primaria . . . . .	82
Educación secundaria. . . . .	85
<b>4. MIEDO, ANSIEDAD Y ESTRÉS . . . . .</b>	89
El miedo como emoción básica. . . . .	89
El Surfista . . . . .	90
¿Gacela o cabra? . . . . .	93
¡Tiro y acierto! . . . . .	95
¿La mesa está estable? . . . . .	97
Respiramos y nos relajamos . . . . .	99
Pedro sin miedo . . . . .	101
¿Miedo yo? . . . . .	103
<b>5. REGULACIÓN DE LA IRA PARA PREVENIR LA VIOLENCIA . . . . .</b>	105
La ira como emoción básica . . . . .	105
¿Cómo regular la ira? . . . . .	106
Importancia de los modelos en la regulación emocional . . . . .	109
Aplicaciones a la educación infantil y primaria. . . . .	111
Aplicaciones a la adolescencia. . . . .	121
<b>6. TRISTEZA. . . . .</b>	129
El origen de la tristeza: el vínculo afectivo . . . . .	129
La tristeza inevitable . . . . .	131
El duelo necesario. . . . .	132
Educar para convivir con la tristeza. . . . .	134
Actividades para educar en la tristeza . . . . .	137

## Índice

7. INSPIRAR LA FELICIDAD . . . . .	153
Dos apuestas para la felicidad . . . . .	153
La identidad positiva . . . . .	158
Mindfulness (consciencia plena) . . . . .	163
El optimismo . . . . .	167
La vida positiva . . . . .	173
La vida con implicación . . . . .	181
La vida significativa . . . . .	183
8. MÚSICA, EMOCIÓN Y MOTIVACIÓN: UNA EXPERIENCIA INTERDISCIPLINARIA . . . . .	187
Música, emoción y motivación . . . . .	187
Una experiencia globalizadora e interdisciplinaria . . . . .	189
Análisis de necesidades . . . . .	190
Formulación de objetivos . . . . .	191
Los contenidos educativos . . . . .	191
Elaborar un plan de acción . . . . .	192
Contar con el apoyo de la dirección . . . . .	193
Desarrollar programas concretos . . . . .	193
Presentación del proyecto . . . . .	197
Festival fin de curso . . . . .	198
Evaluación de la experiencia . . . . .	203
9. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA FAMILIA . . . . .	205
¿Qué significa educar emocionalmente en el entorno familiar? .	205
¿Cuándo debería empezar la educación emocional en la familia? . . . . .	206
¿Cómo llevar a la práctica un programa de educación emocional en la familia? . . . . .	208
Actividades para el desarrollo de competencias emocionales en la familia . . . . .	210
BIBLIOGRAFÍA . . . . .	249

## Introducción

La educación emocional es una respuesta a las necesidades sociales que no están suficientemente atendidas en el currículum académico ordinario. Entre estas necesidades están la presencia de ansiedad, estrés, depresión, violencia, consumo de drogas, suicidios, comportamientos de riesgo, etc. Todo ello es, en gran medida, consecuencia del *analfabetismo emocional*.

La educación emocional tiene como objetivo el desarrollo de competencias emocionales. Entendemos las competencias emocionales como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. Dentro de las competencias emocionales están la conciencia y regulación emocional, autonomía emocional, competencias sociales, habilidades de vida y bienestar.

El desarrollo de competencias emocionales requiere de una práctica continuada. Por esto, la educación emocional se inicia en los primeros momentos de la vida y debe estar presente a lo largo de todo el ciclo vital. Por lo tanto, debería estar presente en la educación infantil, primaria, secundaria, familia, formación de adultos, medios sociocomunitarios, organizaciones, personas mayores, etc.

El libro tiene un enfoque eminentemente práctico. Después de unos primeros capítulos de carácter conceptual y de fundamentación, el resto de la obra son básicamente actividades prácticas para el desarrollo de competencias emocionales. Estas actividades van dirigidas al alumnado de educación infantil, primaria, secundaria y, también, para las familias. Una posible sistemática para esta práctica puede consistir en abordar las cinco categorías de las competencias emocionales para aplicarlo a las diversas emociones. Se recomienda empezar por las emociones básicas, principalmente miedo, ira, tristeza, alegría. Así se hace en la parte práctica.

Miedo, ansiedad y estrés constituyen un grupo de emociones que afectan a muchas personas y son una de las causas principales de malestar. Aprender a tomar conciencia de estas emociones para regularlas de forma apropiada puede contribuir a prevenir trastornos emocionales y potenciar el bienestar. En diversos capítulos se tratan las principales emociones básicas. Lo que se ha denominado *the big three*: miedo, ira y tristeza. Cada una de ellas con sus “familiares”. De tal forma que hay un capítulo sobre el miedo, ansiedad y estrés. Otro sobre la ira y otro sobre la tristeza.

Una de las preocupaciones prioritarias de la sociedad actual es la violencia de todo tipo: violencia juvenil, bullying, inseguridad ciudadana, violencia de género, delincuencia, etc. La ira es uno de los factores desencadenantes de la violencia. Cuando se habla de ira, nos referimos a una emoción básica que incluye una serie de matices como rabia, enfado, indignación, cólera, odio, etc. Conseguir que las personas sean capaces de regular su ira es un paso decisivo para la prevención de la violencia y para la mejora de la convivencia. La ira y sus “familiares” (rabia, enfado, cólera, furia, odio, etc.) están en el origen de muchos conflictos y comportamientos violentos, lo cual es una clara manifestación del *analfabetismo emocional*. Aquí se propone la regulación de la ira para la prevención de la violencia, y se aportan sugerencias para la práctica.

La tristeza es la emoción que se experimenta ante la pérdida. En primer lugar la pérdida de seres queridos. Es inevitable que a lo largo de la

vida se experimenten pérdidas. Tal vez los padres, quizás hermanos, familiares, amigos, compañeros de trabajo, personas apreciadas, etc. Por tanto es inevitable la tristeza. Pero como estas pérdidas o el peligro de tenerlas pueden ser constantes, la tristeza podría ser permanente. Es importante aprender a regular la tristeza, sobretodo en situaciones de duelo muy sentido, para no caer en la depresión.

Las emociones negativas son inevitables. Por esto es importante aprender a regularlas de forma apropiada. En cambio las emociones positivas hay que buscarlas. Y aun así a veces no se encuentran. Por esto, tal vez, sea mejor aprender a construirlas. Desde la educación emocional en general, y en este trabajo en particular, se propone un énfasis especial en las emociones positivas, que son la base del bienestar subjetivo. Una repercusión en la educación en general es proponer el bienestar emocional como uno de los objetivos de la educación. Una persona educada es aquella que está en condiciones de construir su propio bienestar y contribuir al bienestar general, en colaboración con los demás. Se puede afirmar que el bienestar es la finalidad de la educación emocional. Conviene tener presente que la construcción del bienestar incluye la regulación de las emociones negativas y la potenciación de las positivas.

Hasta bien entrada la década de los 2000 las emociones positivas han estado ausentes de la investigación científica. A partir de estos momentos se producen aportaciones significativas en el marco de la neurociencia y la psicología positiva, que son el fundamento para la acción educativa. Por esto hay un capítulo sobre *Inspirar la felicidad*. Hasta ahora, no se ha planteado la educación para la felicidad. Tal vez haya llegado el momento para ello. Una educación para la felicidad basada en los conocimientos científicos podría ser una innovación educativa revolucionaria.

La música tiene un gran poder para suscitar emociones. Curiosamente, las investigaciones sobre música y emoción han brillado por su ausencia hasta época muy reciente. Con la intención de avanzar en esta línea, se propone un capítulo sobre música, emoción y motivación, con la presentación de una experiencia interdisciplinaria, que esperamos

que pueda servir de modelo y ejemplo para experiencias similares en centros educativos de primaria y, también, secundaria.

En todo este proceso de desarrollo de competencias emocionales el profesorado puede jugar un papel muy importante. La tutoría es un espacio idóneo para la educación emocional. La educación para la ciudadanía (EpC) también lo es. Conviene insistir en que la tutoría y la EpC se proponen, prácticamente, el desarrollo de las mismas competencias: aquellas que hacen posible la convivencia en paz y en democracia y así poder construir el bienestar personal y social.

La educación emocional debe contar con las madres y padres ya que juegan un papel esencial en el desarrollo de estas competencias. La primera educación emocional la recibe el bebé de sus padres. Por esto se dedica un capítulo a poner un énfasis especial en la educación emocional en la familia, con la presentación de propuestas para la práctica. Desde la escuela, a través del “espacio familiar”, antes denominado escuela de padres, se puede hacer una labor excelente en este sentido.

---

14

Los autores de este libro pertenecen al GROP (*Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica*), de las Universidades de Barcelona y Lleida, que inició sus investigaciones en educación emocional en 1997. Este grupo toma como fundamentos de la educación emocional a la teoría de las inteligencias múltiples, la inteligencia emocional, las aportaciones de la neurociencia, la psiconeuroinmunología, las investigaciones sobre el bienestar subjetivo, el concepto de fluir, el *counseling*, etc. Si bien la psicología positiva no surge hasta el año 2000, cuando la educación emocional ya llevaba algunos años de vida, sus aportaciones deben considerarse como uno de los fundamentos importantes. En este libro se pone un énfasis especial en las emociones positivas y se dedica un capítulo a la psicología positiva.

Esperamos que este libro contribuya a la difusión de la educación emocional, tanto en la educación formal como en la familia. Investigaciones diversas han demostrado sus efectos positivos en las relaciones interpersonales, en la disminución de la conflictividad, en el rendimiento académico y en el bienestar.