

Necesidad de desarrollo emocional en la adolescencia.

Pérez-Escoda, N. (2015, maig). *Necesidad de desarrollo Emocional en la adolescencia*.

Comunicació presentada a Congreso on-line de Equipos de Orientación Educativa, Sevilla, Espanya. Mayo-Junio 2015.

Núria Pérez Escoda
Irene Pellicer Royo
(GROP) Grup de Recerca en Orientació
Psicopedagògica de la UB
nperezescoda@ub.edu

El desarrollo de las competencias emocionales es clave para alcanzar un buen nivel de bienestar personal. La educación emocional tiene necesariamente que contemplarse dentro de los curriculums de los centros educativos.

El fin último del proceso educativo debería estar enfocado al desarrollo integral de la persona. La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (L.O.E.) indica que la educación es el medio más adecuado para construir la personalidad de los jóvenes, desarrollar al máximo sus capacidades, conformar su propia identidad personal y configurar su comprensión de la realidad, integrando la dimensión cognoscitiva, la *afectiva* y la axiológica.

En el preámbulo de la LOE se dice textualmente:

“...se trata de conseguir que todos los ciudadanos alcancen el máximo desarrollo posible de todas sus capacidades, individuales y sociales, intelectuales, culturales y **emocionales** para lo que necesitan recibir una educación de calidad adaptada a sus necesidades”

Así mismo, en el artículo 23 se pueden apreciar diversos objetivos que coinciden con aspectos propios del desarrollo de las competencias emocionales:

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el *respeto a los demás*, practicar la *tolerancia*, la *cooperación* y la *solidaridad* entre las personas y grupos, ejercitarse en el *diálogo* afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la *ciudadanía* democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de *desarrollo personal*.
- c) *Valorar y respetar la diferencia* de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.

d) Fortalecer sus *capacidades afectivas* en todos los ámbitos de la personalidad y en sus *relaciones con los demás*, así como *rechazar la violencia, los prejuicios* de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y *resolver pacíficamente los conflictos*.

.....

g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la *confianza en sí mismo*, la participación, el sentido crítico, la *iniciativa personal* y la capacidad para aprender a aprender, planificar, *tomar decisiones y asumir responsabilidades*.

.....

k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para *favorecer el desarrollo personal y social*. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la *salud*, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.”

Así mismo, desde el Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya se ha incluido recientemente la educación emocional como uno de los pilares de los proyectos de convivencia y éxito educativo que se promueven como herramientas para alcanzar la educación integral y progresar individualmente hacia el éxito personal y colectivo.

Por todo ello, el desarrollo de las competencias emocionales debe estar presente durante todo el proceso evolutivo de la persona. Cada etapa de la vida plantea diferentes situaciones que requerirán ser afrontadas de diversa manera.

Coincidimos con De Andrés (2005) en que el entrenamiento en educación emocional debe comenzar desde el nacimiento. Cuanto antes se fomente el desarrollo de las competencias socioemocionales, más fácil será su aprendizaje y su futura transferencia a nuevas situaciones. La educación emocional actúa de forma preventiva frente a las consecuencias de la mala gestión de emociones negativas. El desarrollo emocional es responsabilidad de todos, se trata de una sabiduría y responsabilidad compartida entre padres, educadores y donde la sociedad también juega un papel importante.

No podemos olvidar que la sociedad globalizada del siglo XXI en que vive el alumno actual de secundaria se caracteriza por vertiginosos cambios y por un ritmo de vida marcado por una intensidad y rapidez muy elevadas. Esta situación afecta a todas las dimensiones de la vida, cambia la manera de trabajar, de relacionarse, de vivir, etc. Este ritmo de vida provoca que en muchas ocasiones se sustituyan las necesidades emocionales por actividades en solitario como: jugar a videoconsolas, ver televisión, navegar por internet, etc. Algunos expertos alertan del vacío emocional que pueden provocar estas situaciones y apuntan que niños y adolescentes se muestran incapacitados para afrontar las contrariedades.

En la etapa adolescente la necesidad de la educación emocional es todavía más ineludible. Así, en el currículum de la ESO, es necesario introducir un cambio en la forma de educar más allá de la transmisión de contenidos. Esta etapa es un momento clave para el crecimiento emocional en el cual experimentan grandes cambios, como la aceleración de su desarrollo físico, la preocupación por su aspecto, la madurez sexual, la búsqueda de la identidad personal, la elaboración del autoconcepto, la rebeldía respecto al adulto, la importancia de la pandilla, los intereses profesionales, etc. los cuales generan una gran ambivalencia emocional. Todo ello justifica la relevancia de intervenir educativamente.

Desde el GROU (Grup de recerca per a l'orientació psicopedagògica) apostamos por un currículum donde la educación emocional esta presente a lo largo del ciclo vital como una forma de prevención primaria inespecífica (Bisquerra, 2000).

Entendemos que la competencia emocional se estructura en cinco dimensiones: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencias sociales y competencias para la vida y el bienestar. Estas a su vez se subdividen en componentes más concretos (Bisquerra y Pérez, 2007).

La conciencia emocional es la capacidad para reconocer las propias emociones y la de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional en un contexto determinado. La regulación emocional implica la capacidad para utilizar las emociones de forma adecuada. Supone el tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de "enfrentamiento", capacidad para autogenerarse emociones positivas. En la autonomía emocional se incluye un conjunto de características relacionadas con la autogestión emocional, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva en la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia personal. Las competencias sociales son las que permiten mantener buenas relaciones con las otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes prosociales, asertividad, etc. Y las competencias para la vida y el bienestar hacen referencia a la capacidad de adoptar comportamientos apropiados y responsables para la solución de problemas personales, familiares, profesionales y sociales, orientados hacia la mejora del bienestar de vida personal y social.

El diseño de los programas de educación emocional debe basarse en un estudio riguroso de las necesidades de los jóvenes en estas cinco dimensiones.

	MUESTRA TOTAL ESO	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO
EDAD media	13,82	12,38	13,54	14,52	15,46
Conciencia Emocional	7,20	7,18	7,06	7,21	7,36
Regulación Emocional	5,21	5,13	5,03	5,43	5,25
Autonomía Emocional	5,73	5,67	5,65	5,72	5,90
Competencias Sociales	6,05	5,98	5,97	6,01	6,28
Competencias de vida y bienestar	6,53	6,61	6,23	6,67	6,56
Total competencia emocional	6,08	6,06	5,93	6,16	6,21
N	1105	352	255	253	245

En este sentido, durante el curso 2008-09 se ha realizado un estudio con una muestra de 1105 estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria (501 chicas y 604 chicos) que nos permitirá presentar algunos datos interesantes. A todos estos estudiantes se les aplicó el cuestionario de autoinforme denominado QDE-SEC (Qüestionari de desenvolupament emocional per a secundaria) que permite obtener información sobre la competencia emocional y las subcompetencias que la integran.

En el cuadro siguiente presentamos los resultados principales que comentaremos a continuación. Para interpretar estos resultados tiene que tenerse en cuenta que las puntuaciones oscilan entre 0 y 10 puntos. El primer dato de interés es la puntuación media obtenida por el conjunto de estudiantes en el total de competencia emocional: 6,08. Esto indica que se situarían en un nivel de desarrollo básico y lejos aún de alcanzar un buen dominio de sus competencias emocionales. Así podemos afirmar que a la luz de los resultados obtenidos y para alcanzar la competencia máxima (10) los estudiantes de ESO tienen un potencial de mejora de 3'92 puntos. En consecuencia se evidencia una necesidad de intervenir educativamente para estimular esta posibilidad de desarrollo emocional.

		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Conciencia emocional	Inter-grupos	11,508	3	3,836	1,912	,126
	Intra-grupos	2208,841	1101	2,006		
	Total	2220,349	1104			
Regulación emocional	Inter-grupos	22,726	3	7,575	3,988	,008
	Intra-grupos	2091,373	1101	1,900		
	Total	2114,099	1104			
Autonomía emocional	Inter-grupos	10,419	3	3,473	1,551	,200
	Intra-grupos	2465,136	1101	2,239		
	Total	2475,555	1104			
Competencias sociales	Inter-grupos	16,649	3	5,550	2,350	,071
	Intra-grupos	2600,111	1101	2,362		
	Total	2616,759	1104			
Competencias de vida y bienestar	Inter-grupos	29,785	3	9,928	4,441	,004
	Intra-grupos	2461,474	1101	2,236		
	Total	2491,258	1104			
Total competencia emocional	Inter-grupos	11,565	3	3,855	3,607	,013
	Intra-grupos	1176,648	1101	1,069		
	Total	1188,213	1104			

Siguiendo con el análisis de los datos obtenidos es interesante valorar cual o cuales de las dimensiones obtienen puntuaciones más bajas para tomar consciencia de en que aspectos de la competencia emocional se requiere más atención. En este sentido se observa que en conjunto los estudiantes de secundaria, independientemente de curso que estén realizando, obtienen las puntuaciones más bajas en regulación y autonomía emocional. Así estas dos dimensiones son aquellas en las que deberíamos hacer más hincapié a la hora de diseñar programas de educación emocional.

Como aspecto de interés observamos que en segundo curso de ESO los jóvenes registran un ligero descenso en sus puntuaciones con respecto a los demás cursos, sin embargo la tendencia general observada es un ligero y progresivo aumento a medida que los jóvenes van creciendo y avanzando en su escolaridad. En el análisis de la varianza observamos que cambios son estadísticamente significativos con $p < 0,005$ al comparar la puntuación de

ANOVA

competencia total y también en las dimensiones de regulación y competencias de vida.

Otro dato interesante ha sido la constatación de diferencias de género en la percepción de las competencias emocionales de los adolescentes.

Estadísticos de grupo

	SEXO	N	Media	Desviación típ.	Significación T Student
Conciencia Emocional	Mujer	501	7,2382	1,32511	,402
	Varón	604	7,1664	1,49125	
Regulación Emocional	Mujer	501	5,0646	1,46280	,002
	Varón	604	5,3216	1,30449	
Autonomía Emocional	Mujer	501	5,4206	1,46185	,000
	Varón	604	5,9825	1,47988	
Competencias Sociales	Mujer	501	6,0453	1,57810	,900
	Varón	604	6,0570	1,50815	
Competencias de vida y bienestar	Mujer	501	6,5133	1,52250	,809
	Varón	604	6,5352	1,48633	
Total competencia emocional	Mujer	501	5,9943	1,07152	,008
	Varón	604	6,1598	1,00301	

Curiosamente, observamos una puntuación ligeramente superior en los varones que resulta estadísticamente significativa cuando hablamos de regular las emociones y de autonomía emocional. Este dato puede parecer contradictorio con otros estudios que afirman que las mujeres disponen de mayores competencias emocionales que los varones, sin embargo es frecuente que en los estudios de autoinforme las mujeres sean más autoexigentes y se puntuén con mayor rigor. En este sentido podemos observar como obtienen mejores resultados en conciencia emocional. Como consecuencia de ello constatamos como recomendable trabajar con mayor intensidad el desarrollo de la autoestima en el caso de las chicas.

Finalmente, queremos destacar que en todos los grupos-clase que han conformado nuestra muestra hemos podido observar diferencias importantes en las puntuaciones de los alumnos integrantes de cada grupo. Así mientras algunos alumnos obtienen puntuaciones próximas al máximo en algunas dimensiones otros obtienen puntuaciones que manifiestan niveles de incompetencia importantes. Por ello, para facilitar la atención individualizada, cuando se trabaja con un grupo-clase es de gran utilidad conocer además de las puntuaciones grupales las obtenidas por cada alumno en particular. Estos datos son sumamente importantes para el desarrollo de las tareas propias de la acción tutorial.

En resumen, disponemos de numerosas investigaciones que evidencian la eficacia de intervenciones a este nivel. Schutte, Malouff, Bobik *et al.*, (2001) observaron que el desarrollo de las competencias emocionales ayuda al alumnado a tener unas mejores relaciones interpersonales, les permite mejorar la capacidad para percibir y entender sus emociones y las de los demás, y de ahí que se muestren más hábiles a la hora de comunicarse. En los estudios de Fernández-Berrocal y Extremera, (2002) y Mestre Navas, (2005) se demuestra como las puntuaciones más elevadas en autoestima, felicidad, salud mental y satisfacción vital y por extensión el rendimiento académico están asociadas a altos niveles de inteligencia emocional.

A su vez otras investigaciones muestran como la regulación no adecuada de las emociones tiene repercusiones a nivel físico sobre el organismo. Liau *et al.* (2003) encontraron un mayor nivel de estrés, depresión y quejas somáticas en aquellos estudiantes de secundaria que indican menores niveles de inteligencia emocional.

Por todo lo expuesto queda plenamente justificada la necesidad de realizar un trabajo específico sobre la educación de las emociones.

Bibliografía

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

Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXL*, 10, 61-82

De Andrés C. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. *Tendencias Pedagógicas* 10, 121.

Elias, M. J.; Tobias, S. E.; Friedlander, B. S. (2001) *Educar adolescentes con inteligencia emocional*. Barcelona: Plaza Janés.

Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de Educación*, 29, 1-6.

Gullón, A. (2005). Importancia de la educación emocional, en el alumno en edad adolescente, aplicación en el aula. La importancia de las emociones en la evolución de la inteligencia. *Investigación y educación* 20, (3) Disponible en: http://www.csic.es/andalucia/modules/mod_revistaense/archivos/N_20_2005/educa_emo.pdf [Consulta do el 9 de mayo de 2009]

Mestre Navas, J. M. et al (2005) La inteligencia emocional como variable predictora del rendimiento académico. *Psicología social y problemas sociales*, 5, 351-358

Liau, A. K., Liau, A. W. L., Teoh, G. B. S., Liau, M. T. L. (2003). The Case for Emotional Literacy: the influence of emotional intelligence on problem behaviours in Malaysian secondary school students. *Journal of Moral Education*, 32 (1), 51-66.

Mestre Navas, J.M. y Fernández-Berrocal, P. (2007). *Manual de inteligencia emocional*. Madrid: Pirámide.

Schutte, N. S., Malouff, J., Bobik, C., Coston, T., Greeson, C., Jedlicka, C. et al. (2001). Emotional intelligence and interpersonal relations. *Journal of Social Psychology*, 141 (4), 523-536.