

Pérez Escoda, N. (2007). Ámbitos de aplicación de la educación emocional: proyectos innovadores y temáticas emergentes. En Álvarez, M. y Bisquerra, R. (Coords.). Manual de orientación y tutoría (versión electrónica). Barcelona: Praxis

Ámbitos de aplicación de la educación emocional: proyectos innovadores y temáticas emergentes

Núria Pérez Escoda

Mireia Cabero Jounou

Segundo cuatrimestre de 2007

Los resultados de muchas investigaciones han demostrado que el desarrollo emocional puede ser mucho más importante que el desarrollo de la dimensión cognitiva. A partir de esta premisa son ya numerosas las propuestas educativas de las que se tiene constancia cuyo propósito es desarrollar las competencias emocionales de las personas. Estas propuestas se caracterizan por una gran variedad metodológica, por sus diversos destinatarios y se enmarcan en tres ámbitos de referencia: el educativo, las organizaciones y el ámbito socio-comunitario.

1. ANTECEDENTES

Ya hace más de diez años que la publicación de Goleman dejó constancia de la existencia de diversas investigaciones (Gardner, 1995; Salovey y Mayer, 1990) que ponían de manifiesto que el desarrollo emocional puede ser incluso más importante que el desarrollo de la dimensión cognitiva.

Desde entonces, diversos profesionales (orientadores, pedagogos, psicopedagogos, psicólogos, profesorado de Educación Infantil, Primaria y Secundaria, tutores, educadores sociales, trabajadores sociales, técnicos en recursos humanos, especialistas en formación, etc.) y otros profesionales de la ayuda (médicos, enfermeros, abogados y otros), que interactúan continuamente con otras personas, en situaciones delicadas, donde las emociones están a flor de piel y pueden ser motivo de conflicto, han tomado conciencia de la importancia de educar las emociones.

Desde el GROU (Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica de la Universidad de Barcelona) y concretamente desde 1997, estamos investigando la educación emocional y sus aplicaciones y beneficios. En estos momentos estamos en disposición de afirmar que muchos de los problemas que afectan a la sociedad actual (consumo de drogas, violencia, anorexia, prejuicios étnicos, ansiedad, etc.) tienen un trasfondo emocional.

Así pues, es necesario desarrollar competencias que nos permitan modificar las respuestas emocionales que damos ante los acontecimientos y poder, así, prevenir ciertos comportamientos. Afortunadamente, no estamos solos en este proyecto: diferentes grupos de profesionales tanto en el Estado español como en otros países están trabajando también en esta línea.

Evidencias de este interés las encontramos en el aumento de publicaciones relativas al tema de las emociones, tanto divulgativas como científicas, de estos últimos años; en la diversidad de oferta y demanda formativa en temas de educación emocional e inteligencia emocional; en la divulgación de la investigación en esta temática en diferentes jornadas y congresos; etc. Todo esto, como comenta Bisquerra (2003), nos permite considerar la educación emocional como una *Zeitgeist* o espíritu de la época que caracteriza el final de los noventa y el principio del siglo XXI. La educación emocional se va configurando como un tipo de movimiento, de pensamiento y de práctica educativa que caracteriza la época actual y que puede ser, además de una innovación educativa, una auténtica revolución. Se trata de sumar esfuerzos y compartir experiencias e ilusiones para ir comenzando a ver los resultados de estos esfuerzos. Esperamos que lo sepamos aprovechar positivamente.

2. LA PRÁCTICA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL: TEMÁTICAS ACTUALES Y EMERGENTES

Se concibe la educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como un elemento esencial del desarrollo integral del individuo, con el objeto de capacitarlo para la vida. Podemos decir que la educación emocional tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. Desde esta perspectiva, la educación emocional se presenta como un **proceso educativo continuo y permanente durante toda la vida** (Bisquerra, 2000).

De aquí se deriva una primera conclusión sobre la práctica de la educación emocional: esta es una innovación educativa que actúa como prevención primaria inespecífica que pretende minimizar la vulnerabilidad de la persona a determinadas disfunciones (**impulsividad, estrés, depresión, agresividad, comportamientos de riesgo**, etc.) o prevenir su ocurrencia.

La segunda conclusión que podemos extraer gira en torno a las posibilidades de desarrollar actividades de educación emocional (proyectos, programas formativos, talleres, seminarios, etc.) en una inmensa variedad de situaciones y con un amplio espectro de objetivos.

A continuación, intentaremos presentar esquemáticamente algunos proyectos o temáticas emergentes como muestra de buenas prácticas educativas que tal vez pueden servir de punto de partida o inspiración para nuevas propuestas en el futuro.

Ejemplos de proyectos y temáticas de educación emocional

- Programa de educación emocional para la prevención de la violencia y educación para la paz: en centros escolares, en el seno de centros penitenciarios, en comunidades de riesgo, etc.
- La educación emocional en situaciones de crisis (atentados, desastres naturales, etc.) y procesos de duelo.
- La dimensión emocional en los cursos de preparación a la maternidad/paternidad.
- Investigación de instrumentos de evaluación de competencias emocionales desde una perspectiva evolutiva.
- El desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes en riesgo social.
- La educación emocional a través de las técnicas de estudio de ESO y Bachillerato.
- La dimensión emocional en la resolución de conflictos.
- La educación emocional en la enseñanza/aprendizaje de lenguas extranjeras.
- Elaboración de materiales de educación emocional utilizando medios audiovisuales.
- La educación emocional en el proceso de recuperación de la salud: fibromialgia, cáncer, reducción del dolor, etc.
- Estudio de las emociones en la literatura, el cine, etc.
- Propuestas de educación emocional en el ámbito familiar: escuelas de padres, talleres de crianza, etc.
- Educación emocional para personas con necesidades educativas especiales.
- La educación emocional en la programación de las actividades de tiempo libre.
- Desarrollo de la regulación emocional de los niños y adolescentes agresivos.
- El componente emocional en la prevención de las drogodependencias.
- Vivir y expresar emociones en la Educación Infantil.
- Programa de educación emocional/socioemocional en la Educación Primaria.
- Propuestas de educación emocional en ESO y Bachillerato.
- Propuestas de educación emocional en la educación universitaria.
- Emociones estéticas y educación emocional: música, danza, pintura, etc.
- Propuestas de educación emocional para personas mayores.
- Las necesidades de educación emocional en profesionales de diferentes campos: cuidados paliativos, maestros, personal de seguridad, cuerpos de emergencias, comadronas, directivos,

etc.

- Las competencias emocionales en la empresa.
- La educación emocional en la prevención de la violencia doméstica.
- Uso de la expresión artística como herramienta de comunicación y regulación emocional.
- La educación emocional y los medios de comunicación.
- El análisis de recursos para la educación emocional: cuentos, películas, canciones, etc.
- Las necesidades de educación emocional en la población inmigrada.
- La educación emocional en los procesos de inserción sociolaboral.
- La educación emocional para la mejora de las relaciones de pareja.
- Actividades de educación emocional para enfermos de Alzheimer y sus familias.
- La educación emocional y la mediación familiar en procesos de divorcio.
- La educación emocional en la formación ocupacional.
- Investigación sobre el impacto de las acciones de educación emocional.
- Investigación de estrategias de evaluación de competencias emocionales.
- El deporte como estrategia de educación emocional.
- Las emociones a través de la historia de la filosofía.
- Taller de educación emocional para la prevención de trastornos alimentarios.

Estas experiencias se enmarcan en tres ámbitos de referencia: el educativo, las organizaciones, y el ámbito sociocomunitario. Justo es decir que no descartamos la posibilidad de que en el futuro se puedan desarrollar proyectos que impliquen a la vez más de un ámbito. En el ámbito educativo, la educación emocional cuenta con diversas experiencias que incluyen todos los niveles educativos. La aparición, en los últimos años, de diversas publicaciones que contienen fundamentación teórica y propuestas prácticas o programas concretos ha constituido un factor de gran importancia para el aumento de experiencias educativas en este sentido. Sin embargo, no podemos olvidar que los maestros y profesores muchas veces se sienten inseguros y reclaman una formación previa al desarrollo de este programa.

En este sentido, en Cataluña empiezan a proliferar, desde finales de los años noventa, diversos cursos de formación en educación emocional como propuestas de formación continua de los profesionales de la educación. Podríamos destacar los cursos incluidos en las escuelas de verano desde el Colegio de Licenciados, desde los Institutos de Ciencias de la Educación, y el posgrado en educación emocional de las Universidades de Barcelona y Lérida, entre otros.

De la misma manera, se ha comenzado a introducir la educación emocional en la formación inicial de los profesionales de la educación, con el intento de contribuir al desarrollo de las competencias emocionales que todo profesional necesita, pero en particular de los educadores, con el propósito de que les sirva de estímulo y ayuda para incorporar la educación emocional a su práctica profesional.

Los contenidos de la educación emocional pueden variar en función de:

- a) Los destinatarios (nivel educativo, conocimientos previos, madurez personal, etc.).
- b) Las necesidades concretas del momento: indisciplina, violencia, transiciones, conductas de riesgo (prevención de drogas, sida, anorexia, etc.).
- c) Las posibilidades o intereses de aquellos educadores que asuman la responsabilidad: programas específicos en el marco de algunas asignaturas, programas de acción tutorial, créditos variables, trabajo coordinado entre diversas asignaturas, profesores y cursos, etc.

En este momento disponemos de una propuesta de contenidos fundamentada en un marco teórico sólidamente definido (Bisquerra, 2000). En el marco de esta propuesta, de acuerdo con lo que acabamos de mencionar, podemos encontrar propuestas y experiencias muy diversas, centradas en una temática concreta o estructuradas más globalmente en el desarrollo de la competencia emocional que incluiría el conociendo emocional, la regulación emocional, la autonomía personal, la competencia social y las competencias de vida y bienestar.

En el ámbito de las organizaciones, debemos tener presente que la empresa de hoy en día vive enmarcada en un entorno competitivo y cambiante que exige a sus equipos de trabajo un alto rendimiento y un eficaz liderazgo de proyectos, especialmente a aquellas personas que ocupan cargos directivos.

El profesional, en el desarrollo de sus funciones, puede vivir momentos emocionalmente perturbadores que desembocan en ciclos de ansiedad, angustia, estrés, depresión, etc., y estas situaciones pueden afectar su propio potencial, su sentimiento de autoeficacia, y menguar su satisfacción laboral, personal y grupal. Los perfiles profesionales que, a priori tienen un riesgo más alto de sufrir estrés emocional son: los sanitarios, maestros, equipos de emergencias y profesionales con alta responsabilidad dentro de su organización.

Liderar proyectos, equipos, y la propia trayectoria profesional, desde el autoconocimiento, la autogestión emocional y la autonomía personal, se convierte en la clave que facilita afrontar de un modo más eficaz las situaciones y la capacitación para un mejor rendimiento, para una mayor satisfacción. Asimismo, favorece el clima emocional del grupo y de la organización.

Por todo eso, la consultoría emocional en los últimos años está consolidando y perfeccionando los servicios de diagnóstico emocional, intervenciones para el entrenamiento en competencias emocionales y evaluación continuada de los planes de mejora personal, de la transferencia al puesto de trabajo y de la sostenibilidad de los nuevos aprendizajes.

Son diversas las metodologías utilizadas para la educación emocional en la empresa (formación *indoor, outdoor, workshop, coaching* emocional, entrenamientos personales, asesoramiento a responsables, entrenamientos grupales, etc.) con un único objetivo: desarrollar las competencias emocionales de las personas (*fitness* emocional) para alcanzar el bienestar personal y grupal en la organización, con las consecuencias a nivel de productividad y calidad que de ello se derivan.

Nos encontramos, así, con un amplio abanico de programas formativos: cursos para liderar emocionalmente, para generar autoestima y proactividad en el equipo, para la gestión eficaz del estrés, para la regulación emocional en crisis y emergencias, para las relaciones con los clientes, para gestionar la ansiedad en procesos de abstinencia al tabaco, para la toma de decisiones, para la comunicación emocional, etc.

El *fitness* emocional se consolida en las empresas, en empresas de servicios y de productos, de grandes y pequeñas plantillas, con sede en el Estado español y también en el extranjero.

Si un cambio de procesos, de calidad o de organización no va acompañado de un facilitador emocional para el cambio, los resultados son menores.

A su vez, en el ámbito socio-comunitario, la educación emocional se plantea cómo acompañar, desde la pedagogía de los sentimientos y las emociones, los procesos vitales de las personas para facilitarles un estado del bienestar.

La vida a menudo nos sitúa ante retos y adversidades cuyo afrontamiento nos demanda coraje, madurez personal y recursos para hacer frente a estos retos de manera eficaz. Cuando no podemos afrontar esas circunstancias, cuando los recursos de los que disponemos no nos facilitan la superación de esas dificultades, las personas podemos llegar a sufrir tal desajuste o desequilibrio emocional que supone un gran riesgo para nuestra vida afectiva, física, psicológica, social y profesional.

El desarrollo de las competencias básicas para la vida por medio de la plataforma pedagógica que ofrecen los medios socio-comunitarios constituye una nueva línea de trabajo surgida durante los últimos años. Como muestra de algunas de las experiencias iniciadas en esta línea encontramos proyectos de educación emocional desarrollados en los centros cívicos

(formaciones para aprender a vivir más positivamente, para aumentar el autoconocimiento, para la expresión artística de las emociones, para desarrollar las habilidades sociales, para aprender a tener cuidado de uno mismo, etc.), en las asociaciones y/o fundaciones (la educación emocional en la pareja, en la maternidad, en colectivos de mujeres maltratadas, en procesos de duelo, en cárceles, en enfermedades específicas como la fibromialgia, el cáncer, etc.), en las organizaciones no gubernamentales (resolución de conflictos en procesos de guerra, análisis de los efectos emocionales de la publicidad y los medios de comunicación en general, etc.).

En la intervención socio-comunitaria es frecuente el trabajo con personas que se encuentran en situaciones personales delicadas o de riesgo que les llevan a estados emocionales alterados, en crisis. El hecho de intervenir eficazmente con estas personas no pasa sólo por acompañarlas en su proceso legal, asistencial y educativo, sino que es necesario que incluya, también, un acompañamiento emocional que sea fuente de adquisición de competencias emocionales básicas para la vida de estas personas.

Es preciso que los profesionales que trabajan con estas poblaciones sean también usuarios de la educación emocional (profesionales de riesgo: equipos de emergencias, trabajadores de prisiones, trabajadores sociales, educadores sociales, trabajadores familiares, etc.).

La educación emocional en los medios socio-comunitarios se dirige al desarrollo de competencias emocionales de todos los colectivos sociales, y a la prevención de trastornos emocionales de los profesionales de la ayuda.

Finalmente, otro centro de interés que implica la práctica de la educación emocional y que es transversal a los tres ámbitos mencionados, es el de la investigación educativa. Actualmente, esta se plantea retos importantes tanto en el diseño y desarrollo de acciones innovadoras y creativas, como en la búsqueda de estrategias de evaluación de los efectos de las actividades de educación emocional sobre quienes las reciben y de las propias competencias emocionales de las personas.

En último término, cualquier propuesta de educación emocional debe procurar el desarrollo de la capacidad de fluir y la capacidad para adoptar una actitud positiva ante la vida, todo eso de cara a posibilitar un mayor bienestar subjetivo que repercuta en un mayor bienestar social.

3. BIBLIOGRAFÍA

- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona. PRAXIS.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación educativa*, Vol. 21, 1, págs. 7-43.
- Canto, J.; Fernández-Berrocal, P.; Guerrero, F y Extremera, N. (2005). Función protectora de las habilidades emocionales en las adicciones. En J. Romay Martínez y R. García Mira (Eds.), *Psicología Social y Problemas Sociales* (págs. 583-590). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Caruso, D.R. y Salovey, P. (2004). *The Emotionally Intelligent Manager: How to Develop and Use the Four Key Emotional Skills of Leader*. NY: Jossey-Bass.
- Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. y Cherniss, C. (2005). *Inteligencia emocional en el trabajo*. Barcelona: Cairós.
- Grupo de aprendizaje emocional (2005). Programa de educación emocional para la prevención de la violencia. En A. Caruana (Coord.), *Propuestas y experiencias educativas para mejorar la convivencia*. Valencia: Generalitat Valenciana.
- Extremera, N.; Durán, A. y Rey, L. (2005). La inteligencia emocional percibida y su influencia sobre la satisfacción vital, la felicidad subjetiva y el «engagement» en trabajadores de centros para personas con discapacidad intelectual. *Ansiedad y Estrés*, 11, págs. 63-73.
- Extremera, N. y Fernández Berrocal, P. (2004). La inteligencia emocional en la vida cotidiana. *Universidad para Mayores. Aula de Formación Abierta 2003-2004*. Págs. 111-116. Málaga: Gráficas Anarol.

Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2003). Emoción en las organizaciones. En E. Fernández-Abascal, M.P. Jiménez y M.D. Martín (Eds.), *Emoción y Motivación. La adaptación humana*, págs. 449-476. Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces.

Pérez Escoda, N. (2005). Competencias para la vida y el bienestar. En M. Álvarez y R. Bisquerra (Coords.), *Manual de orientación y tutoría* (versión electrónica). Barcelona: Praxis.

Redorta, J.; Obiols, M. y Bisquerra, R. (2005). *Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones*. Barcelona: Paidós.

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

Vallés Arándiga, M.A. y Vallés Tortosa, C. (2000). *Inteligencia emocional. Aplicaciones educativas*. Madrid: EOS.