

Pere Darder Vidal (coord.)
Ferran Salmurri Trinxet, Mariano Royo Arpón
Anna Carpena Casajuana, Josefina Sala Roca
Lourdes Marzo Ruiz, Marta Albaladejo Mur

Aprender y educar con bienestar y empatía

La formación emocional del profesorado



Colección Recursos, n.º 113

Aprender y educar con bienestar y empatía. La formación emocional del profesorado

Título original: *Aprendre i ensenyar amb benestar i empatia. La formació emocional del professorat* (Ediciones Octaedro, 2012)

Traducción del catalán por Manuel León Urrutia

 **institut
ramon llull**
Lengua y cultura catalanas

La traducción de esta obra ha contado con una ayuda del Institut Ramon Llull.

Primera edición: diciembre de 2013

© Pere Darder Vidal, Ferran Salmurri Trinxet, Mariano Royo Arpón, Anna Carpena Casajuana, Josefina Sala Roca, Lourdes Marzo Ruiz, Marta Albadalejo Mur

© De esta edición:
Ediciones OCTAEDRO, S.L.
C/ Bailén, 5 – 08010 Barcelona
Tel.: 93 246 40 02 - Fax: 93 231 18 68
<http://www.octaedro.com>
e-mail: octaedro@octaedro.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-9921-419-1
Depósito legal: B. 26.310-2013

Diseño y producción: Editorial Octaedro

Impresión: Press Line

Impreso en España - *Printed in Spain*

Sumario

Prólogo	7
<i>Ignacio Morgado</i>	
Presentación	9
1. Emociones y educación, una integración necesaria	11
<i>Pere Darder</i>	
2. Educación de las emociones, salud psicológica y centro educativo	23
<i>Ferran Salmurri</i>	
3. Centros emocionalmente inteligentes	45
<i>Mariano Royo</i>	
4. Crecimiento emocional en el aula	69
<i>Anna Carpena</i>	
5. Emociones y procesos educativos: los estilos educativos y las emociones	103
<i>Josefina Sala y Lourdes Marzo</i>	
6. El <i>coaching</i> como recurso: herramientas para entrenar las competencias emocionales	123
<i>Marta Albaladejo</i>	
7. Nuevas perspectivas en la formación inicial del profesorado	143
<i>Mariano Royo</i>	
Los conceptos clave en la educación de las emociones	161
Bibliografía	165
Sobre los autores	169

Presentación

Dos hechos consecutivos han sido el punto de partida próximo e incidental de la decisión de realizar esta publicación.

En primer lugar, la participación de los autores en la introducción de la educación emocional en el Curs de Qualificació del Professorat (CQP) experimental, que ha continuado, una vez oficializado, en forma de máster. La labor de todos estos años nos ha ido confirmando en la urgencia de formar al colectivo docente en las dimensiones emocionales de la educación, ya desde la formación inicial de todo el profesorado.

En segundo lugar, la petición por parte del director de la revista *Perspectiva escolar*, de redactar un monográfico sobre las emociones, también influyó en la determinación de llevar a cabo la publicación. Una vez confeccionado el monográfico, creímos que, partiendo de los contenidos ya elaborados, podíamos ampliar el marco de referencia a todo el profesorado y aportar más indicaciones y materiales prácticos.

Pero hay un punto de partida más profundo y general: el descubrimiento que han hecho las neurociencias, a finales del siglo pasado, de la importancia y función de las emociones en el desarrollo personal y social, cosa que exige un cambio profundo, especialmente en la educación.

De alguna manera, queremos hacernos más presentes comunicando a los lectores nuestras propuestas para la mejora de la formación del profesorado, como dimensión indispensable para el progreso de la educación y como muestra de nuestro interés por el desarrollo de las personas y de la sociedad.

Partiendo del tratamiento científico, personas, colectivos e instituciones, con diferentes acentos, han ido impulsando lentamente la introducción de una nueva visión en el campo educativo. Como todos los cambios, este movimiento da lugar a incomprendimientos, resistencias y aplicaciones parciales o de corta duración que influyen poco en su implantación. Pero, paralelamente, detectamos un despliegue de iniciativas de investigación, de formación y una extensión continuada del tema que nos ocupa.

Como otros, los autores hemos participado en muchas de estas iniciativas. A través de las distintas acciones (conferencias, mesas

redondas, cursos, asesoramientos, congresos, intervenciones en grupos y centros, artículos, publicaciones, presencia en colectivos que trabajan en seminarios y aplican técnicas a nivel amplio o restringido...) realizadas individualmente o en colaboración, y también en el marco de una red informal muy activa, los autores hemos intercambiado puntos de vista sobre este tema.

Todo eso nos ha llevado a acercar posturas, a valorar la necesidad de explicitar un marco teórico y a establecer una conexión permanente entre la teoría, la práctica y la experimentación de las diferentes técnicas dentro del marco del aula y del centro educativo. Y a hacerlo desde la vivencia del pensar, sentir y actuar de cada uno de nosotros, desde la propia singularidad, formación y dedicación profesional. Valoramos esta diversidad como un elemento altamente significativo en cuanto a aportar una visión diferenciada del mundo afectivo-emocional en su aplicación al sistema educativo. Nos ha parecido, también, que de esta forma podíamos facilitar que los lectores se orientasen mejor a la hora de emprender su propia formación como condición para ayudar a sus alumnos.

Queremos acabar dando las gracias a todas las personas, los grupos, los centros educativos y las instituciones con las que hemos interactuado con respecto a las emociones. Todos nos han enseñado y nosotros hemos intentado aprender. Gracias. Deseamos continuar con todos el esfuerzo para mejorar la educación y el desarrollo personal y social de todos los ciudadanos.

LOS AUTORES

Barcelona, febrero de 2012

1. Emociones y educación, una integración necesaria

PERE DARDER

Introducción

Progresivamente al cambio de siglo, se impuso la idea de la educación como herramienta fundamental para impulsar la formación y el progreso de los individuos y de la sociedad. Como consecuencia, se promueven una serie de iniciativas en el panorama internacional: mejorar y evaluar los sistemas educativos y adecuar la preparación de los profesionales de la educación, como base del cambio de expectativas de nuestra sociedad sobre la educación. Pensemos en el currículum por competencias, la autonomía de los centros, las pruebas internacionales (PISA, PIRLS y otras), el Plan Bolonia, la formación de los directores. Entre nosotros se ha concretado con la LEC (Ley de Educación de Cataluña), el nuevo currículum por competencias, el incremento de las evaluaciones, los nuevos estudios de Magisterio, el máster de Secundaria y el curso de directores.

Hay muchas consideraciones y valoraciones que hacer sobre la idoneidad y las orientaciones de los diferentes cambios. A pesar de todo, hay que reconocer, por la importancia y cantidad de los cambios, que se trata de una oportunidad excepcional para exponer, profundizar e insistir en lo que supone para el profesional y todo el colectivo la introducción de la función de las emociones en la vida y el logro de los objetivos educativos propuestos para las personas y la sociedad.

Paralelamente y a partir de aportaciones científicas, se ha producido un cambio en la consideración de las emociones y de su función en la vida individual y social, y en el logro de los objetivos educativos. De hecho, estamos asistiendo a una progresiva penetración de las dimensiones emocionales en diferentes campos (medicina, terapia, gestión y liderazgo, conducción de grupos, influencia sobre colectivos...) y también en el educativo (propuestas de formación, tutoría, programas para los diferentes niveles educativos, evaluación y otras). Aun así, estamos lejos todavía de una incorpo-

ración que pueda producir los efectos educativos esperados, muy especialmente en lo que se refiere a la formación del profesional de la educación.

La cuestión es de máxima importancia en un momento de cambios sociales profundos y acelerados que presionan fuertemente sobre el equilibrio personal y la vida social. Pensemos en el incremento de los desajustes psicológicos (individuales: malestar, estrés, descontrol, depresión; y sociales: confrontación, descalificación, violencia, agresividad...). Además, hay que tener en cuenta el acuerdo generalizado a considerar que muchos de los problemas de aprendizaje tienen su origen en disfunciones emocionales y afectivas.

La intención de este capítulo es aportar los elementos básicos para introducir al lector en el tema y para instar a incorporar las emociones en la labor educativa. Garantizar la presencia de la dimensión afectiva dentro de los cambios que se están realizando en los sistemas educativos significa poner el énfasis en el plan de desarrollo de las personas y en la construcción de una ciudadanía activa y emprendedora que busca la mejora de todo el colectivo. Significa optar por la corresponsabilidad en el ejercicio de la educación y en los objetivos que se persiguen.

1. Dimensiones generales

Antes de pasar a presentar la concepción actual de las emociones, queremos exponer algunas dimensiones que las enmarcan y dan una visión de conjunto y forman parte del marco humano, más amplio, donde se inscriben las distintas variables que se deben tener en cuenta y, por lo tanto, también las emociones. Son puntos de partida que nos influyen y se presentan como condicionantes y a la vez como posibilidades.

Los humanos como sistemas sociales abiertos

La noción de sistema destaca la existencia de un conjunto de elementos que interactúan y que funcionan como un todo. Existe una articulación entre las partes y el todo que busca el equilibrio del conjunto. Este hecho reclama que la educación se centre en todas las dimensiones de la persona (salud, crecimiento, aprendizaje y convivencia) para impulsar el desarrollo del conjunto. Como consecuencia, nos sitúa en el concepto de la llamada educación integral.

El carácter abierto del sistema indica que este mantiene un intercambio constante con el entorno, que nos va configurando e incide en nuestra educación. Todos influimos y somos influidos de forma permanente. El profesor siempre influye, se lo proponga o no, en las dimensiones personales de sus alumnos, a través de la

materia y de las relaciones. La dimensión social recoge el hecho de que los humanos nos necesitamos para crecer y convertirnos en humanos. La ausencia de relación hipoteca la vida, como muestran los casos documentados de niños salvajes. Hay una interdependencia entre el yo y los otros.

En la educación es indispensable velar por las relaciones personales y sociales positivas en el ámbito familiar y escolar para establecer las bases adecuadas para el desarrollo y el aprendizaje.

La supervivencia y el desarrollo

Se trata de dos polos complementarios, necesarios para el desarrollo pleno del individuo. La acción educativa ha de atender la vida para garantizar todos los elementos que la conforman, para impulsar los hábitos básicos de respeto por el espacio y el tiempo, la salud y el entorno que nos acoge y ayuda. Paralelamente hemos de incentivar el desarrollo pleno de todas las capacidades para que cada individuo consiga lo mejor de lo que es capaz. Con nuestra actuación hemos de generar confianza en las fortalezas y posibilidades de las que dispone todo ser humano. Debemos ayudar, equilibrar, abrir caminos, ofrecer recursos, ser profundamente optimistas y contagiar ilusión para la mejora personal y social.

La conciencia de uno mismo y de la realidad

Ser consciente significa percibir, tener conocimiento. Es lo que nos permite descubrir cómo somos y dónde estamos y sentirnos como sujeto en un entorno determinado. De hecho, es lo que nos sitúa en la realidad y nos permite participar y actuar asumiendo los retos de nuestra vida. En la educación es indispensable favorecer el nivel de conciencia (de nosotros mismos, del entorno, de los otros y del contexto y los vínculos establecidos), para que cada uno asuma el gobierno de sí mismo,

Los cambios rápidos y profundos de nuestro momento (globalización, tecnologías de la comunicación, incertidumbres...) exigen un replanteamiento de los esquemas habituales para incorporar nuevos puntos de vista que sitúen y desarrollen adecuadamente las nuevas posibilidades en la línea de la empatía y la colaboración entre los humanos.

Estos cambios afectan profundamente a toda la realidad escolar, desde el aprendizaje, hasta la orientación de la organización escolar y la cultura de los centros.

La complejidad de la vida, de la educación

El reconocimiento de esta realidad nos debe llevar a huir de situaciones simplistas y simplificadas y a asumir que hay que armonizar los distintos elementos del conjunto en lo que se refiere a uno

mismo y a los demás, y a los vínculos que se establecen. Desde el punto de vista de la complejidad de la educación, hay que favorecer por todos los medios la corresponsabilidad de todos los agentes educativos. Este aspecto ha de ser un objetivo fundamental de todo el profesorado. Si pensamos en el colectivo más amplio, eso nos conectará con la denominada ciudadanía planetaria, para que se asuma que todos compartimos la tierra, concebida como biosfera.

El desarrollo y el aprendizaje se producen a lo largo de la vida

Los cambios acelerados de la sociedad (en lo que se refiere a las ciencias y las tecnologías, las formas y duración de la vida, la especialización y el desarrollo de nuevos trabajos y profesiones...) han contribuido a potenciar el aprendizaje a lo largo de la vida. Progresivamente, se ha arrinconado la concepción estática que parecía indicar que había un final del aprendizaje. La educación tiene que reflejar esta situación, dando paso a la innovación y orientando a los niños y jóvenes sobre la función del saber. En ese sentido, hay que potenciar la importancia de la competencia de «aprender a aprender» como motor y la capacidad para hacerlo habitual y autónomamente. La actitud y la práctica del profesorado respecto al aprendizaje y la renovación/innovación personal y profesional es imprescindible para incidir en los alumnos. Hay que atender a la vez el éxito de los estudios y la continuidad del aprendizaje.

2. Las emociones, hoy: cambios de final de siglo

De las emociones siempre se ha hablado. Todos los pensadores han hecho aportaciones, más o menos extensas, sobre el tema. Desde el humanismo, estas reflexiones se han ido revisando y en buena parte se han incorporado a la investigación actual.

Nuestra cultura ha considerado de segundo orden las emociones desfavorables e incontrolables, distorsionando el pensamiento y la actuación. Oímos decir: «Se ha dejado llevar por sus emociones» en clara referencia a un comportamiento de sentido negativo. También hemos oído decir a menudo: «Son las que son». Se nace con unas emociones y con ellas nos toca vivir. La frase: «Tengo mal carácter, soy así» ejemplifica esta valoración. En consecuencia, se deben reprimir para evitar sus efectos negativos.

Pero actuamos siempre con ellas, y la sociedad también. Pensemos en la publicidad, el consumismo y en la comunicación de contenidos culturales, políticos y religiosos, que quieren conducirnos a través de ellas. No nos preocupan las emociones, pero las sufrimos, especialmente si no conocemos las que nos mueven. Insistiendo en este hecho, se ha dicho que quien conoce las que orientan nuestra

conducta puede influir más en nosotros. De hecho, las primeras emociones a las que se atendió desde la salud fueron las que decantaban negativamente el razonamiento y el desarrollo. En este sentido, la aportación de Freud representa un paso adelante fundamental porque abre la puerta al hecho de actuar sobre las emociones.

El tratamiento científico de final de siglo

La investigación científica sobre las emociones produce el cambio de óptica sobre el papel que tienen y las posibilidades del sujeto de gestionarlas. Se destacan especialmente las aportaciones procedentes de tres ámbitos de investigación:

- La teoría de las inteligencias múltiples, formulada por Howard Gardner. Distingue hasta ocho inteligencias. A partir de ahí se configura la inteligencia emocional.
- El estudio del cerebro, desde las denominadas neurociencias, la fisiología, la biología, la química, la medicina, la psicología, la filosofía (Le Doux, Damasio...), pone de manifiesto la plasticidad del cerebro y la interrelación entre pensamiento y emoción.
- La teoría de la complejidad (Priogine, Maturana, Morin...), según la cual simplificar la realidad es deformarla; por lo tanto, hay que considerar todos los elementos y su significación cuando se interrelacionan.

Recordemos que el detonante a nivel internacional es la publicación de D. Goleman, *Inteligencia emocional*, en 1995, superventas mundial, traducido a la mayoría de idiomas. A través de las diferentes investigaciones, se afirma la función fundamental de las emociones y la capacidad de influir en ellas mediante la inteligencia emocional. Se aportan datos sobre su significación, su funcionamiento y sobre cómo hay que actuar.

Algunas afirmaciones fundamentales sobre el alcance de las emociones

- La presencia permanente y activa de las emociones en todas las actividades humanas. Frente al predominio exclusivo del razonamiento, se afirma la influencia de las emociones en todo el proceso de desarrollo vital, desde el crecimiento y el aprendizaje, hasta el afecto y la estima. Se destaca su intervención en la toma de decisiones.
- La conexión cerebral entre razón (lo que pienso y entiendo), emoción (lo que siento y deseo) y acción (lo que hago). Existe una relación permanente entre razón, emoción y acción, a través de las conexiones neuronales. Es lo que se denomina plasticidad del cerebro, lo que refuerza el aprendizaje a lo largo de la vida.

- También existe una fuerte vinculación entre emociones y cuerpo. De hecho, no tenemos, sino que somos un cuerpo. De ahí la importancia de la biología en nuestra vida, que abarca desde la lucha por la supervivencia hasta el papel de las emociones en la salud. Nuestra realidad corporal nos aporta información sobre el estado emocional propio y el trabajo corporal es indispensable para la gestión de nuestras emociones.
- Existe un intercambio permanente entre el interior (yo) y el exterior (los otros, el mundo, el universo). Se afirma, por lo tanto, la noción de sistema, que es la base de la dinámica del desarrollo y el aprendizaje de los seres vivos.
- La afirmación anterior da lugar a la interdependencia entre yo y el otro o los otros, como la condición para ser humanos. El contacto humano nos instala en nuestra condición. Históricamente existen situaciones que avalan este hecho, que van de la supervivencia a la adaptación a formas de vida inferiores.

La consecuencia de estas afirmaciones es que las emociones forman parte esencial de los humanos y afirman la unidad de la persona. Prescindir de las emociones es una simplificación que mutila la complejidad de la realidad y de la educación. Las vivencias emocionales y afectivas del sujeto intervienen y condicionan su desarrollo personal y, por lo tanto, el aprendizaje.

La gestión de las emociones no ha penetrado suficientemente en la educación, aunque sí lo ha hecho en el campo de la terapia. Tendríamos que profundizar en la relación que puede haber entre los dos hechos. Un posible intercambio y trasvase podría ayudar a la educación y ahorrar situaciones posteriores no deseadas.

Tras haber constatado el papel central de las emociones hay que ver qué elementos introducen las emociones, en qué línea actúan y, también, cómo podemos influir en ellas y gestionarlas. Es lo que aparecerá en los dos apartados siguientes y que tiene que permitirnos, a continuación, considerar globalmente la dinámica del desarrollo personal y social.

Caracterización de las emociones. ¿Qué nos aportan?

Recogemos brevemente las dimensiones que tienen un amplio consenso.

Las emociones nos aportan una **valoración** de uno mismo, de los demás y de la realidad. La manera en que nos vemos/valoramos nosotros y nos ve/valora el exterior influye en la confianza o inseguridad en nosotros mismos y en las relaciones que establecemos.

Todos somos humanos, pero irrepetibles. Las emociones conforman la manera individual de vivir nuestra vida y son la base de la

singularidad personal. La conciencia permite contrastarlo a través de la relación con el otro, que también se produce a partir de su singularidad.

En función de la aceptación o rechazo del objeto focalizado se despierta el deseo de actuar para conseguirlo o desestimarlos. **El impulso a la acción** lleva a buscar lo que se desea o a alejarse del peligro. Representa la garantía de la supervivencia.

Globalmente, las emociones se ven como **mecanismos de regulación y adaptación** a la realidad interna y externa. Actúan como censores de alerta sobre la situación de la persona («Lo deseo», «Estoy a gusto», «Estoy incómodo»). Permiten al sujeto orientar el desarrollo individual y social.

Podemos gestionar nuestras emociones

La inteligencia emocional aparece como la competencia para gestionar las propias emociones, orientar y desarrollar la propia vida y, a la vez, establecer relaciones constructivas con los demás. La conexión entre pensar, sentir y actuar es la base de la educación emocional. Se distinguen dos dimensiones:

- Las capacidades intrapersonales, referidas a uno mismo. Consisten en la vivencia de nuestras emociones y en el conocimiento de cuáles son, cuándo se inician, cómo se incrementan, se manifiestan o se desactivan. A partir de la conciencia de la propia realidad emocional se pueden aplicar las estrategias adecuadas. Este proceso fundamenta la **autoestima** como el sentimiento de sentirse digno, capaz, como los otros, para hacer frente a los obstáculos y dificultades de la vida. La presencia de la autoestima se manifiesta en la confianza, la resistencia/resiliencia, el reconocimiento del otro. Su ausencia, a través de la inseguridad, genera miedo, malestar, alejamiento o negación del otro.
- Las capacidades interpersonales, referidas a los otros. Son las competencias que nos permiten tener relaciones positivas con los demás, convivir y trabajar juntos. Todas tienen una fuerte relación con la **empatía**, o sentimiento del otro, que nos acerca al otro bajo su condición de yo como yo, digno y humano, cada uno con sus fortalezas y carencias frente a su proyecto vital. En este campo se consideran las habilidades referidas a la convivencia (escucha, diálogo, apertura, confianza, asertividad) que apuntan directamente al intercambio y las habilidades referidas al trabajo conjunto (animación y conducción de grupos, resolución pacífica de conflictos, toma de decisiones, liderazgo...).

Ambas dan lugar a la dimensión ética y social, que se resuelve en la dedicación a la mejora y transformación colectiva, a la coope-

ración en el incremento de la salud social y a lo que se denomina espiritualidad. Hay interdependencia entre autoestima y empatía, en la génesis y en el ejercicio. Porque la hay entre yo y el otro. Todos necesitamos reconocimiento y afecto. Consecuentemente, todo ello fundamenta la madurez personal.

Hay que destacar la necesidad de profundizar en el desarrollo de las dos dimensiones. El sentirse digno y capaz de la autoestima garantiza la confianza en uno mismo para superar dificultades y para abrir nuevos caminos. La empatía es la base de la acción educativa que se vehicula mediante la relación y el intercambio entre todos los implicados. Ha de ser objeto de una atención continuada, dada su variedad por el número y la diversidad de interlocutores, y para garantizar la adecuada transferencia de contenidos, y de todos los elementos relacionales y afectivos de una buena comunicación. Por otro lado, y desde instancias diversas, se insiste en la función troncal de la empatía en la supervivencia y mejora de nuestra civilización.

Es necesario decir que ambas dimensiones tienen correspondencia directa con las competencias personales y las competencias sociales del currículum de la Enseñanza Básica y se deberían introducir y trabajar explícitamente.

3. La dinámica del desarrollo

Hemos presentado las posibilidades que ofrecen la presencia y el tratamiento de las emociones y las aportaciones de la educación emocional en el desarrollo de la vida de las personas. Hay que avanzar en ese camino. No se trata de una formación adquirida de hoy para mañana, como sabemos los que nos dedicamos a la educación. Pero también nos consta que es posible mejorar si nos lo proponemos. La preparación, el esfuerzo, el convencimiento y la confianza nos lo garantizan.

Hemos hablado de la noción de sistema de los seres vivos. Hemos insistido en el intercambio constante entre el yo, los otros y el entorno, que se produce a lo largo de la vida y que nos influye en función de la aceptación o rechazo que hace el sujeto. Y hemos destacado la función fundamental de la relación con los demás, como unidades que dan sentido a la realidad. La conciencia del hecho y las relaciones y decisiones del sujeto han de permitir que se vaya orientando el desarrollo. En definitiva, construir nuestra vida. La educación es una influencia intencional dirigida al desarrollo de los individuos, de ahí su importancia.

Ajuste y conflicto

La vivencia interna de uno mismo y el intercambio con el exterior, especialmente con los demás, da lugar a dos situaciones contrarias, que pueden presentar muchos matices. El ajuste con uno mismo, con los demás y con el entorno genera satisfacción, equilibrio personal y mejora de la energía personal («Estoy animado, con fuerzas para vencer dificultades»). La situación contraria provoca malestar y, si es persistente, acaba desembocando en trastornos psíquicos, como hemos comentado antes. Detectado el conflicto a partir del malestar, es necesario analizarlo y buscar un nuevo equilibrio, actuando sobre el interior (la forma en que afronto las dificultades) y el exterior (modificar las relaciones y estrategias). El bienestar nos da fuerza para avanzar y el malestar nos aboca a cambiar para superarlo. Muy diferente, por cierto, de situaciones en las que se permanece en el malestar que nos perjudica sin que tomemos medidas de signo positivo. Nos hacen malvivir, enrarecen el ambiente, intoxican al colectivo y lo desmoralizan.

De forma esquemática, estas situaciones ilustran la dinámica del desarrollo personal y social en el que el conflicto, los obstáculos y las dificultades representan una oportunidad y un reto para alcanzar un nuevo equilibrio. La vivencia de las afirmaciones que hemos presentado, así como de lo que aportan las emociones y las capacidades que envuelven la autoestima y la empatía, nos permite avanzar, si nos fijamos en cómo evoluciona nuestra vida, si somos conscientes de lo que nos pasa, por qué y cómo nos pasa.

Emociones positivas y negativas

Hemos hablado de dos situaciones contrarias: el ajuste y el conflicto. Cada una de ellas está correlacionada con una de las clasificaciones en que se dividen las emociones: las positivas y las negativas. Hay que afirmar, antes de hablar de unas y otras, que todas son necesarias. Entre las primeras están: la esperanza, la alegría, la compasión y el amor, que nos posibilitan la identificación con el colectivo humano... Entre las negativas destacan la ira, la ansiedad, la tristeza, la envidia, el miedo, el disgusto... Indirectamente ya hemos destacado cómo las negativas deterioran la capacidad de reacción, mientras que las positivas mejoran la actitud y la energía para avanzar a través de las nuevas estrategias.

No es lo mismo apostar y ejercer de forma continuada las unas o las otras, por encima de los episodios vitales (conflictos, pérdidas, fracasos...) que nos sitúan en las negativas y que hemos de reelaborar, reconducir y superar. Según la opción elegida como proyecto y estilo de vida, apostamos por vivir la vida desde las dimensiones que nos activan para mejorar y establecer relaciones positivas con los demás, o para vivir en el malestar permanente y

tener una actitud individualista y despreciarlos. Y esta posición, a través de nuestra condición de sistemas sociales abiertos y del contagio emocional, influye en el predominio social de la actitud correspondiente.

Emociones positivas y eficacia educativa

Si pensamos que se establece un paralelismo entre las emociones negativas, la supervivencia física y la continuidad de la vida del sujeto, y entre las positivas y la supervivencia y evolución de los humanos como humanos, entenderemos que instalarse en las positivas como opción de nuestro proyecto de vida es apostar por el desarrollo personal y social, por la mejora continuada, por la creatividad de todo el colectivo humano, cada uno según su singularidad.

No es necesario destacar la importancia que supone para la educación lo que estamos diciendo. Esta opción representa presencia constructiva e ilusionada, actitud de aceptación de los otros, disposición a resolver con rigor las dificultades de la enseñanza-aprendizaje y a superar las incertidumbres, establecimiento de vínculos afectivos y de convivencia, esfuerzo continuado y apasionado por atender las demandas de toda clase que plantea la vida individual y colectiva, y llamada permanente a acercarse a la felicidad y al amor.

La acción educativa en el centro se produce en un contexto que comprende desde la relación con el alumno y la conducción del grupo, hasta el intercambio y trabajo conjunto con los demás profesionales, los padres, la comunidad educativa y el territorio, pasando por las disposiciones y políticas administrativas y laborales, por el currículum, por el proyecto educativo, la enseñanza y la didáctica de las materias, las evaluaciones... y también la vida personal, familiar y el cúmulo de intereses del profesor.

Todo ello en el marco de una situación de complejidad creciente, por los cambios sociales y la acumulación de elementos que hay que atender y armonizar en el acto educativo. Es lógico encontrar resistencias, inconvenientes, conflictos e intereses que soliciten nuevas soluciones. Pero solo se pueden encauzar desde la calma, la empatía y la convivencia colectiva orientada a la resolución pacífica de conflictos para crear un futuro mejor, y desde la atención y superación del presente real, lejos del llamado malestar docente, que con frecuencia otorga culpas en lugar de afrontar los retos. De ahí que se tenga que atender en profundidad la formación de los profesionales de la educación, más allá de «saber la materia», que es indispensable y se ha de revisar y renovar constantemente.

4. Algunas consideraciones finales sobre la formación emocional del profesorado

Hemos aportado los elementos fundamentales que permiten plantearse la formación emocional. Existen suficientes materiales prácticos, cuyo uso permite progresar y asumir la propia parte emocional e integrarla con el pensamiento y la acción. La asistencia a cursos o el trabajo en grupo de profesores ayudan a avanzar en la formación personal y social, favorecen la toma de conciencia y el contraste de información a través del intercambio y el compromiso colectivo.

En cuanto a la necesidad de formarse, de gestionar nuestras emociones, ya hemos presentado y comentado los beneficios que comporta. Además de la mejora del bienestar, hay que destacar la orientación positiva de cara al trabajo y al desarrollo, y a las relaciones personales y la salud social del colectivo. En lo que respecta a la educación, se debe insistir en el hecho de que, como sistemas sociales abiertos y por contagio emocional, influimos por el hecho de relacionarnos. Instruimos y educamos a la vez. En cambio, prescindir de las emociones falsea la visión que se tiene del alumno y de sus necesidades y nos impide disponer de los recursos adecuados para ayudarlo a mejorar.

Hay que adquirir progresivamente nuevas emociones, actitudes y competencias para instalarnos en un comportamiento global de signo positivo que determine nuestra influencia sobre los niños y los jóvenes. Como ejemplo, enumeramos algunas pautas de este comportamiento, que pueden añadirse a aquellas que cada uno ha comprobado, desde su singularidad, que le han resultado positivas:

- Calma, acogida, calidad en la enseñanza y el trabajo, justicia.
- Respeto y confianza en uno mismo y en los otros, comprensión, aceptación, ayuda continuada al alumno y al colectivo.
- Comunicación, intercambio y trabajo individual y en grupo.
- Comprensión de las situaciones, convencimiento entusiasta por los objetivos y finalidades, participación activa en el proceso.
- Creación de complicidades, sinergias y sintonía afectiva. Actuar positivamente y desvelar emociones positivas. Asertividad y espíritu crítico.
- Autoridad moral para impulsar la libertad del niño.
- Exigencia, esfuerzo y rigor durante el proceso. Actitud facilitadora, estimulante, optimista, ilusionada.
- Capacidad para conducir grupos, para tomar decisiones, liderazgo.
- Iniciativa, investigación, innovación, eficacia.

Sobre los autores

Pere Darder Vidal

Licenciado en Filosofía. Doctor en Ciencias de la Educación. Emérito de la UAB. En el marco de los movimientos de renovación pedagógica inició la vida profesional impulsando las dimensiones afectivas en lo que se llamó la educación integral, en el trabajo en equipo y en el establecimiento de relaciones empáticas en el aula y en el centro educativo. Fue una iniciación, de larga duración, intensa y gratificante en la labor docente y de gestión en primaria y secundaria.

En la universidad, la ampliación de la experiencia docente y de gestión, la profundización en los descubrimientos científicos, individualmente y en grupo, y la experimentación en centros educativos han afianzado en él la necesidad de extender las dimensiones emocionales a la educación y a todos los ámbitos de la vida. Las relaciones personales se han presentado como un factor omnipresente, necesario e indispensable para las personas y los colectivos. La mayor parte de publicaciones y de experimentaciones las ha dedicado a profundizar en la empatía, la participación, la colaboración y en la construcción de un estilo de vida impregnado de realismo, ilusión y cariño.

Ferran Salmurri Trinxet

Psicólogo clínico con experiencia como terapeuta tanto con jóvenes como con adultos. Interesado en el hecho de que los conocimientos de que disponemos salgan de las aulas de las facultades de Psicología o de las consultas clínicas para ayudar a mejorar la vida diaria de las personas. Parte de la idea de que gran parte de los esfuerzos deberían ir encaminados a conseguir una preparación más adecuada de la población y que eso actúe como factor de protección del sufrimiento emocional de los seres humanos. Así, desde hace un cierto tiempo, ha orientado su actividad, además de la clínica, a la prevención. Más concretamente, a la búsqueda de factores de protección y puesta en marcha de planes para una mejor educación de las emociones, tanto en ámbitos escolares o familiares con menores, como en ámbitos académicos o profesionales con población adulta.

Mariano Royo Arpón

Profesor de filosofía. Ha hecho diversos estudios sobre gestión educativa y sobre inteligencia emocional. Ha trabajado en la escuela privada y en la pública, en secundaria (instituto y profesional), en la universidad y también como formador de directores y como asesor de centros. Ha sido, entre otras, director de instituto, miembro del Consejo Escolar de Catalunya, e investigador en formación inicial a cargo del Instituto de Formación del Profesorado, Investigación e Innovación Educativa del MEC.

Sus estudios y acciones han sido regidos por la idea de que la educación se hace principalmente en el centro educativo. Siempre ha trabajado por la mejora educativa, pensando que es en el centro donde se puede actuar para disfrutar de la profesión más profundamente humana y humanizadora, a condición de mejorar su organización, defender su autonomía y liderarlo adecuadamente para conseguir un clima emocional alegre y eficaz.

Anna Carpena Casajuana

Maestra. Especialista en Educación especial. Con dedicación al estudio y aplicación de la educación emocional en docentes y alumnado desde 1997. Tiene diversas publicaciones sobre este tema.

Su trayectoria durante estos años ha estado orientada a sensibilizar a educadores y educadoras sobre la necesidad de estar emocionalmente formado para educar tanto al alumnado como a hijos e hijas. Este principio la ha acompañado en toda la actividad formativa —en asesoramientos a centros escolares de primaria y de secundaria, en cursos, talleres y seminarios y en escuelas de padres— presentando propuestas a dos bandas: profesorado/alumnado, padres/hijos. Su contenido educativo ha tenido siempre esta doble vertiente que converge en un objetivo: el desarrollo de seres humanos felices, sanos, sensibles y responsables con la humanidad y la biosfera.

Josefina Sala Roca

Profesora de la Universidad Autónoma de Barcelona. Buena parte de su labor investigadora se ha centrado en las competencias emocionales en profesionales, niños y jóvenes en diferentes ámbitos educativos. Gran parte de su investigación ha sido publicada en revistas científicas. Ha desarrollado diversas acciones formativas orientadas a promover las competencias emocionales en los educadores. Actualmente, como profesora de la UAB, dedica su docencia, principalmente, a la formación de las competencias emocionales de los futuros educadores.

Lourdes Marzo Ruiz

Técnica de formación en el Instituto de Ciencias de la Educación de la Universidad de Barcelona y profesora asociada en la Universidad Autónoma de Barcelona. Su tesis doctoral se centra en las competencias socioemocionales, tanto del alumnado de educación primaria como de los profesionales de esta etapa. Ha desarrollado, junto con la Dra. Josefina Sala, un programa de formación para el desarrollo de las competencias socioemocionales de los niños dentro de la escuela. Su labor profesional e investigadora ha estado siempre vinculada a la docencia.

Marta Albaladejo Mur

Maestra. Licenciada en Filología. Máster en Gestión de la comunicación. Pedagoga sistémica. Psicoterapeuta en análisis transaccional y *coach*. Se ha especializado en comunicación interpersonal y análisis de la conversación. Su último libro lleva por título: *Cómo decirlo. Entrevistas eficaces en el ámbito educativo*.

Ha ejercido como docente en primaria y en Comunicación Audiovisual de la Universitat Pompeu Fabra. Desde 1983 se ha dedicado intermitentemente a la formación de profesorado. Desde 2002 se dedica al *counselling* y al *coaching* (entrenamiento emocional); es coordinadora de la formación en *Coaching* Sistémico Transaccional de *Coaching* & Comunicación; sigue colaborando con programas de formación de profesorado e imparte conferencias para padres y madres con la voluntad de aportar recursos y dar soporte a la educación emocional de los niños y jóvenes.

Índice

Sumario	5
Prólogo	7
Presentación	9
1. Emociones y educación, una integración necesaria	11
Introducción	11
1. Dimensiones generales	12
Los humanos como sistemas sociales abiertos	12
La supervivencia y el desarrollo	13
La conciencia de uno mismo y de la realidad	13
La complejidad de la vida, de la educación	13
El desarrollo y el aprendizaje se producen a lo largo de la vida	14
2. Las emociones, hoy: cambios de final de siglo	14
El tratamiento científico de final de siglo	15
Algunas afirmaciones fundamentales sobre el alcance de las emociones	15
Caracterización de las emociones. ¿Qué nos aportan?	16
Podemos gestionar nuestras emociones	17
3. La dinámica del desarrollo	18
Ajuste y conflicto	19
Emociones positivas y negativas	19
Emociones positivas y eficacia educativa	20
4. Algunas consideraciones finales sobre la formación emocional del profesorado	21
Bibliografía	22
2. Educación de las emociones, salud psicológica y centro educativo	23
1. La vida cambiante y el necesario cambio de formación	23
2. Desde la prehistoria educativa	25
3. Educación y salud psicológica	25
4. Adivinar para qué sirve	27
5. La mejora personal	28
6. Prevención en el centro educativo	30
7. El índice de bienestar emocional o de felicidad	32

8. Signos de alarma y síntomas para la derivación.....	33
Referencias bibliográficas	37
Anexos	40
3. Centros emocionalmente inteligentes	45
1. Escuela-santuario	45
La actual política educativa.....	46
Observaciones	47
2. El centro es donde se educa	48
La dimensión olvidada.....	49
Experiencias.....	50
Anécdotas o categorías.....	50
¿Concretamos?.....	51
Poesía o prosa	51
3. El pensamiento de los profesores	53
Cultura positiva o negativa.....	54
4. La cultura profesional como autoimagen	55
El primer paso, conocer	56
5. Una propuesta de análisis de autoimagen de un centro educativo.....	57
Dos ejemplos comentados	59
¿Qué hacer?.....	65
Referencias bibliográficas	67
4. Crecimiento emocional en el aula.....	69
Introducción	69
1. Educación emocional en las competencias intrapersonales... ..	73
Cómo trabajar los contenidos	75
2. Educación emocional en las competencias interpersonales... ..	82
Cómo trabajar los contenidos	84
Evaluación.....	95
Conclusiones	96
Programas y recursos	97
Referencias bibliográficas	99
Anexo	100
5. Emociones y procesos educativos: los estilos educativos y las emociones	103
1. Estilos educativos y atribucionales	103
La emoción en las relaciones de enseñanza-aprendizaje.....	103
Estilos atribucionales	103
Estilos educativos	107
Los estilos educativos y los procesos de aprendizaje.....	109
2. Recomendaciones prácticas.....	110
Recomendaciones	110

Ejercicios	120
Referencias bibliográficas	121
6. El <i>coaching</i> como recurso: herramientas para entrenar las competencias emocionales	123
Introducción	123
1. Entrenar las competencias emocionales necesarias para educar	123
2. ¿Cómo podemos desarrollar las competencias emocionales? ..	124
3. La actitud emocional que ayuda a aprender	126
4. ¿Qué es el <i>coaching</i> ?	129
5. ¿Quieres hacer <i>autocoaching</i> ? Guía para autoaplicarte la metodología del <i>coaching</i>	130
¿Eres una persona congruente? Empezar por el primer paso. ...	130
Las preguntas que sirven para inventar. El segundo paso. ...	132
Sin acción no hay <i>coaching</i> . El tercer paso: llegar a un compromiso de acción	134
Reflexionar sobre lo que ha pasado. El cuarto paso	135
6. ¿Es fácil dar refuerzo positivo? ¿Y dárselo uno mismo?	136
Resumimos	140
Referencias bibliográficas	141
Webs	141
7. Nuevas perspectivas en la formación inicial del profesorado	143
1. El sistema MIR	143
2. Vivencias diversas de la profesión	144
El territorio emocional	146
¿Es suficiente el grado o el máster?	148
¿Qué modelado? ¿Se trata simplemente de prácticas de aula? ..	149
3. Actitudes personales y culturas profesionales	150
Algunos detalles más	152
4. Los mejores centros para hacer las prácticas	154
Las oposiciones	155
La carrera docente	158
Resumimos	159
Referencias bibliográficas	160
Los conceptos clave en la educación de las emociones	161
Bibliografía	165
Sobre los autores	169