

© IMF Smart Education

El aprendizaje social y emocional en el aula

© IMF Smart Education

© IMF Smart Education

Education

Índice

EL APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL EN EL AULA	3
I. Introducción	3
II. Objetivos	4
III. Inteligencia emocional	4
3.1. Qué es la inteligencia emocional	6
3.2. Cómo podemos comprender las emociones	11
IV. Aprendiendo a gestionar las emociones	15
4.1. El aprendizaje y las emociones	18
V. Estudio de caso	19
VI. Lectura comprensiva	19
6.1. La inteligencia emocional, por D. Goleman. Ed. Kairos. 1996	19
Ejercicios sobre la lectura	19
VII. Test para evaluar la inteligencia emocional	19
7.1. Primera parte	20
7.2. Segunda parte	21
7.3. Tercera parte	21
VIII. Resumen	22
Recursos	23
Bibliografía	23

EL APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL EN EL AULA

I. Introducción

Aprendizaje social y emocional

Estamos impidiendo que los jóvenes tengan un desarrollo óptimo cuando les privamos de un aprendizaje social y emocional en sus vidas. Un aprendizaje que es fundamental para adquirir habilidades relacionadas con la vida en su conjunto.

Un estudiante que conoce y sabe gestionar bien sus emociones, no solo estará más preparado como persona, sino que será capaz de gestionar mejor sus capacidades profesionales y académicas en el futuro.

La neurociencia se ha encargado de demostrar la importancia de la necesidad de formar en habilidades para la vida, es decir, una serie de destrezas en el ámbito social, emocional y ético que complementan las habilidades académicas y cognitivas que se dan clásicamente en la escuela.

Emociones

Las **emociones** son también impulsos, pasión y pensamiento en acción que experimentamos los seres humanos. Pero, si nos adentramos más en conceptos psicológicos, la emoción es una reacción a un suceso afectivo que puede tener diferentes grados de intensidad. **Existen muchos tipos de emociones:** tristeza, rabia, ira, envidia, celos, alegría, inseguridad... Pueden ir solas o acompañadas y, dependiendo de su intensidad, si no tenemos un buen trabajo sobre ellas, llegan a dominarnos.

En esta unidad, veremos las ideas de la psicología evolutiva de Bandura, Goleman y Davidson, entre otros. Todos ellos trabajan el valor de la inteligencia emocional y social en el aula y nos narran cómo han llegado a esas conclusiones.

¿Cuándo empieza un niño a sentir emociones?

Dentro del vientre materno, el niño ya siente. Durante esta etapa, experimenta todo lo que su madre siente. Más adelante, al nacer, observará las claves de su pequeño grupo familiar y empezará a analizar qué se debe y no se debe hacer.

En esta unidad, trabajaremos en qué situación se encuentra el aprendizaje de esta disciplina y qué aplicación concreta tiene en el mundo de los niños y docentes.

Hay tres grandes errores de la educación actual:

1

No tener en cuenta dos enseñanzas de la neurociencia: que la razón no sirve para nada sin las emociones y que el cerebro es un órgano sofisticado, difícil de comprender pero muy neuroplástico.

El aprendizaje social y emocional en el aula

2

No aceptar que los docentes deban capacitarse en neurodiversidad, porque esta diversidad cultural es un patrimonio muy importante en las aulas, pero también con lo que tienen en común: las emociones, la rabia, los celos...

3

La jerarquización de las asignaturas, que se llevan arrastrando desde siglos pasados. Hoy en día, es absurdo colocar fuera del currículo las emociones o la inteligencia social, haciendo prevalecer las matemáticas o la lengua.

Dedicamos tanto tiempo y recursos a las escuelas que no hay mejor lugar que la escuela para ayudar a conocerse a sí mismo junto con los demás. La cuestión es qué modelo usamos.

II. Objetivos

Conocer el valor del aprendizaje social y emocional en el aula.

Qué significado tiene su entrenamiento en adolescentes y adultos.

Qué es la IE y cómo puede entrenarse.

Cuáles son los errores más comunes de las escuelas que no valoran la IE.

Cuáles serían las habilidades básicas para un programa basado en IE.

III. Inteligencia emocional

Hemos asistido a un cambio. Antes las escuelas eran un privilegio de unos pocos; ahora, tenemos **educación pública gratuita**. Se ha hecho un gran camino. Algunas escuelas estaban únicamente para la formación del carácter de los jóvenes, ayudaban a crear la personalidad que el sistema premiaba. Se ha puesto **énfasis en la formación del carácter**, en interiorizar ideologías, pero en el siglo XIX y XX se cambia y se enfoca la educación en preparar a los jóvenes para la economía, para que triunfen en un mercado laboral y profesional, para que sean competitivos y productivos.

El modo en que se comportan nuestros adolescentes, igual que sus pensamientos y las soluciones que dan, cambian con el tiempo y las experiencias. Pero las experiencias más importantes de un niño de preescolar o primaria es el sistema de recompensa.

Una de las tareas más importantes que tienen que hacer los docentes en esta etapa es ayudar a los niños a pensar y a resolver los conflictos. En la adolescencia es muy importante comprender las dimensiones que pueden crear las emociones y cómo estas pueden marcarnos el resto de la vida. Las relaciones dan forma a nuestra identidad y nos hacen crear conexiones más fuertes con los otros y con nosotros.

El aprendizaje social y emocional en el aula

Actualidad

Las investigaciones actuales, a través de tecnologías como el PET, la resonancia magnética o el electroencefalograma, nos están permitiendo mirar un cerebro *in vivo*, por lo cual hemos podido entender más allá de la topografía: se ha llegado al nivel de las funciones y procesos. Sabemos, como ya hemos señalado en unidades anteriores, que el cerebro es modular, es decir: funciona a través de redes que pasan por diversas localizaciones y realizan un tipo de función concreta.

En la actualidad, prácticamente todos los autores han llegado a la conclusión de que existe una íntima relación entre emoción, cognición y conducta.

Francisco Mora nos dice: “la puerta de entrada al conocimiento es la emoción. Y es con la emoción como despierta la curiosidad, de la que se sigue la apertura automática de las ventanas de la atención, lo que pone en marcha los mecanismos neuronales del aprendizaje y la memoria”.^[1]

[1]Entrevista a Francisco Mora: “La emoción es la energía que mueve el mundo”. Cambiemos el mundo, cambiemos la educación; 8 de marzo de 2015. [En línea].

Por tanto, ya no tenemos ningún apoyo que justifique que en la escuela solo debamos dedicarnos al conocimiento a través de contenidos de tipo cognitivo. Desde las perspectivas más estrictas, se considera que las funciones cognitivas, objeto de la Neuropsicología, son la atención, la memoria, el lenguaje, las gnosias, las praxias, la función visoespacial y la amalgama de funciones “superiores” que se suelen agrupar bajo el término “función ejecutiva”: razonamiento, planificación, toma de decisiones, control de impulsos, etc.

Actualmente, se sostiene, como decíamos anteriormente, que el aprendizaje no debe darse exclusivamente desde un acercamiento puramente cognitivo, sino que debemos conocer la emoción y convertirla en nuestra aliada para llegar a los estudiantes. Para ello, el docente debe recibir formación en el campo emocional y así ser capaz de impartirla él mismo, porque, claramente, no se puede enseñar lo que no se sabe. Las emociones no se pueden aprender solo de manera cognitiva, sino que hay que aprender a operar con ellas y sobre ellas.

Debemos empezar a trabajar con el objetivo de conseguir desarrollar la inteligencia emocional en nuestros alumnos.

Inteligencia emocional

La **inteligencia emocional** se comenzó a conocer a través del periodista y divulgador científico Daniel Goleman, pero antes de él hablaron Peter Salovey (actualmente, el presidente de la Universidad de Yale) y Jon D. Mayer, también psicólogo.

Según Salovey, debemos desarrollar las siguientes competencias:

- El conocimiento de las propias emociones.
- La capacidad de modular estas últimas.
- La capacidad de motivarse uno mismo.
- El reconocimiento de las emociones ajenas.

Según Goleman, la inteligencia emocional tiene que ver con:

- Ser conscientes de nuestras emociones.
- Saber manejarlas.
- Nos ayuda a focalizarnos en nuestras metas.
- Nos ayuda a ponernos en el lugar de los demás (empatía).
- Nos sirve para establecer relaciones cordiales y positivas.

Aunque no existe un consenso sobre su clasificación, muchas atienden a estos factores: tono, polaridad, duración, etc.

Es importante una de las habilidades más claras: percibir la gestión de sus emociones. Un estudiante que conoce sus emociones es un estudiante que funciona mejor porque es capaz de saber qué está pasando en su interior y gestionarlo. Va a ser más feliz y va a hacer más felices a todos los que le rodean. Si tiene miedo al fracaso, deja los deberes porque cree que no es capaz. Es importante aprender a lidiar con los miedos.

3.1. Qué es la inteligencia emocional

La IE está avalada por la neurociencia de las últimas décadas, por tanto, es una **inteligencia que no se puede asignar a un área exclusiva de nuestro cerebro, ni se asocia con una competencia productiva clásica concreta.**

Todo esto nos ha permitido que las emociones sean rescatadas de la sombra en la que se hallaban. Durante siglos, la ciencia no ha considerado a las emociones como algo siquiera importante a lo que hubiera que prestar atención, más bien algo que había que evitar a toda costa.

Peter Salovey

Define la inteligencia emocional como “la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual”. La inteligencia emocional se refiere a un “pensador con un corazón” (“*a thinker with a heart*”), que percibe, comprende y maneja relaciones sociales”. [2]

El aprendizaje social y emocional en el aula

[2]Salovey, P.; Brackett, M. A.; Mayer, J. D. *Emotional intelligence: key readings on the Mayer and Salovey model*. Yale University; 1990.

Existe una clasificación de las emociones de la que se hace eco el doctor Francisco Mora, que las divide en torno a la sustancia que abre o que cierra los canales de distribución de los neurotransmisores, inhibidores o excitadores.

GABA

El rol del **GABA** (acrónimo de *gamma amino butyric acid*, ácido γ -aminobutírico en castellano) es inhibir o reducir la actividad neuronal, y juega un papel importante en el comportamiento, la cognición y la respuesta del cuerpo frente al estrés. Las investigaciones sugieren que el GABA ayuda a controlar el miedo y la ansiedad cuando las neuronas se sobreexcitan. Se estima que están presentes en, al menos, un 30-40 % de las células nerviosas del cerebro de los humanos.

Glutamato

El **glutamato** es el principal neurotransmisor excitador del Sistema Nervioso Central, y es liberado tanto por neuronas como por las células de la glía. Las vías glutamatérgicas están fuertemente implicadas en la plasticidad neuronal, en la memoria y el aprendizaje y otras complejas funciones.

Los estudios interculturales de Paul Ekman dividieron las emociones en primarias, innatas y altamente autónomas, y secundarias o de aprendizaje social.

Primarias

Las **primarias** son especialmente biológicas y automáticas, por tanto, tienen la misma expresión en el rostro, sin influencia de la cultura. Son altamente biológicas, según Joseph Ledoux (psicólogo especialista en emociones), y son compartidas con nosotros por muchos animales. Cita seis: el miedo, el enfado, la tristeza, el asco, la alegría y la sorpresa.

Secundarias

Las **secundarias** se aprenden en el seno de la cultura en la que estemos insertos, especialmente en nuestra propia familia, y surgen más tarde en el desarrollo del niño. Son, por ejemplo, la culpa, el orgullo, la vergüenza, la felicidad, el amor, la ansiedad, etc. Ledoux nos dice que la combinación de emociones es una operación cognitiva más propia de las personas.

Alegría

Esta emoción activa redes neuronales que circulan por el hipotálamo, el septum y el complejo amigdalino. Conecta con el prefrontal izquierdo y parece estar más relacionado con sensaciones placenteras.

Los neuropéptidos que se segregan en las sinapsis son endorfina, encefalina, serotonina, dopamina y digoxina.

Está estrechamente relacionada con la autoestima, la autoconfianza y la sensación de capacidad y valía. Nos dispone hacia conductas altruistas o de tipo reproductivo y hacia visiones positivas.

El aprendizaje social y emocional en el aula

Estimula el pensamiento lateral y crea flexibilidad mental, lo cual hace que sea un buen momento para adquirir ideas y conocimientos nuevos, pero no a alto nivel, es decir: si la alegría se convierte en euforia, dificulta la concentración.

Está dispuesta para acercarnos, a través de un estado de bienestar, a la reproducción, a disfrutar, a sentirnos satisfechos y colmados, a dar sentido a nuestra existencia, a motivarnos, a compensarnos por otros momentos malos y así crear equilibrio y ganas de vivir. Fomenta el pensamiento creativo y las visiones positivas y nos da flexibilidad mental, lo cual nos sirve para crear conocimientos nuevos. Es la emoción de la motivación y la buena disposición hacia las tareas. Influye creando conductas altruistas y mejora nuestra autoestima y autoconcepto.

Un exceso puede llevarnos hacia la euforia, que nos conducirá a tomar decisiones equivocadas porque falseará nuestra capacidad de análisis.

Tristeza

El cerebro comienza a consumir glucosa y oxígeno. En el área prefrontal se aumenta la activación del área relacionada con el transporte de serotonina. Se producen cambios en el tronco cerebral (cerebro más primitivo), el hipotálamo y varias estructuras más del sistema límbico.

Se bloquea la recepción de la serotonina a causa de las endomorfina. No se recapta la noradrenalina. Se observan niveles altos de cortisol, sobre todo en depresión, y el circuito de la dopamina se altera.

No es una emoción que colabore en el aprendizaje porque el ritmo vital es bajo. Hay caída de glucosa y el cerebro no está bien oxigenado porque las respiraciones son cortas y con frecuentes suspiros para recaudar aire extra. El pensamiento suele estar en hechos del pasado, lo que recrea la pérdida o el dolor.

Es un estado que nos ayuda a afrontar las pérdidas, pues es un momento de recogimiento e inacción que nos ayuda a conectar con nosotros mismos. Está destinada a generar empatía en los demás para conseguir ayuda en trances difíciles de la vida y, por nuestra parte, sirve para terminar generando aceptación y readaptación a situaciones nuevas. Si estos procesos concluyen de manera eficaz, terminan fortaleciéndonos al hacernos más resilientes y flexibles. Es una emoción ligada al duelo.

Hay personas que tienen dificultad para contactar con esta emoción y suelen cursarla como enfado, especialmente los varones, a los que socialmente se les prohíbe llorar y mostrarse vulnerables.

Enfado

En el organismo aumenta la testosterona, tanto en hombres como en mujeres, y también aumentan la adrenalina y la noradrenalina. Se produce una tensión muscular. Muchas veces se cierran los puños y se aprieta la mandíbula.

Fomenta una conducta activa que a veces puede ser agresiva, o, si se reprime, autoagresiva (enfado con uno mismo); esto es debido a que no hemos podido dar salida a una conducta de acción, por lo que la energía acumulada puja por salir, pero retenemos esa energía en nuestras vísceras. Es frecuente el dolor de cabeza y de estómago. Este tipo de conducta atenta contra nuestra autoestima y nos crea sensación de impotencia.

El aprendizaje social y emocional en el aula

Cuando el enfado es continuado, fomenta actitudes de rebeldía. Es una emoción muy estresante porque prepara al organismo para la acción. Su finalidad es ayudarnos a eliminar obstáculos, a combatir injusticias, a indignarnos con el sufrimiento ajeno y a marcar límites a los demás para que respeten nuestros espacios. Es como un muelle que se pliega para luego expandirse de forma abrupta. Nos puede ayudar a salir de estados pasivos de aceptación, de la resignación ante la desgracia y a movernos a la acción.

Muchas personas suplantán la tristeza con el enfado para evitar afrontar las pérdidas. Esto contribuye a los duelos patológicos.

Miedo

El miedo tiene dos circuitos en el organismo: uno inconsciente y automático, primario y reactivo; el otro, que pasa por el neocórtex, que podemos considerar más evolucionado.

Su función es nuestra supervivencia, preparar nuestro organismo para huir, luchar (ataque-defensa) o paralizarnos. Sirve para establecer jerarquías, para preparar la defensa colectiva y nos aleja de un suceso para el que no estamos preparados. Se relaciona con las decisiones, tanto conscientes como inconscientes. En el proceso de evolución hemos generado miedos mentales y anticipatorios: tememos cosas que no están presentes o que tienen baja o ninguna probabilidad de que ocurran, incluso tenemos miedo a tener miedo. El miedo en su versión de ansiedad forma parte de muchos trastornos y de parte de las fobias (miedo a las personas, a las situaciones, a los espacios abiertos, etc.). Los neurotransmisores que son propios de esta emoción son la adrenalina, la noradrenalina, cortisolos y opioides (endorfinas).

Asco

Disminuye la actividad del hemisferio izquierdo, sobre todo de los temporales. Se activan los ganglios basales, el corte prefrontal medial, el córtex temporal y la amígdala.

A nivel cognitivo, se produce siempre una evaluación del estímulo como amenazante, contaminante o con capacidad de producirnos una enfermedad, y produce una conducta de rechazo y alejamiento.

El asco suele preceder al miedo. Por ejemplo, podemos sentir asco hacia un alimento en descomposición y sentir miedo si finalmente lo ingerimos y corremos el riesgo de enfermarnos y morir. Gracias a esta emoción y a la evitación o repulsión que conlleva, será bastante más improbable que finalmente ingiera ese alimento en mal estado.

No es fácil superar las ideas tóxicas que hemos adquirido desde que somos pequeños con algunos alimentos. Es por esta razón por la que a algunas personas les cuesta adaptarse a las costumbres gastronómicas de otros países.

En su origen, nos protegía de la ingesta de alimentos tóxicos, pero actualmente, tras la evolución, nos sirve para sentir rechazo y aversión por personas o situaciones que nos repugnan, que no solo resultan tóxicas para nuestro organismo sino también para nuestra mente. La fortaleza de esta emoción aparece con frecuencia asociada a algunas construcciones culturales como son las ideologías. Se produce al contacto con la xenofobia, el sexismo o el rechazo a lo diferente. Pero también está asociada a la defensa común, puesto que ante el asqueamiento de los sucesos que acontecen, generamos leyes sociales.

El aprendizaje social y emocional en el aula

Es posible que el asco esté relacionado con muchas fobias, especialmente hacia animales que culturalmente se han considerado repugnantes para producirnos una conducta de alejamiento.

Los neurotransmisores propios de esta emoción son la adrenalina, la noradrenalina, cortisolos y opioides (endorfinas).

Sorpresa

Es una emoción muy importante debido a su función adaptativa en el medio natural (nos permite afrontar situaciones inesperadas). Muchas veces es también una respuesta adaptada al medio social.

La amígdala se activa, como en todas las emociones básicas. Al cerebro le encanta procesar patrones; cuando no encuentra patrón para algo, se sorprende y enfoca más recursos atencionales. Entonces, la memoria archiva lo atípico para intentar convertirlo en típico, en esperado, en previsible. Por eso en una clase es de gran ayuda crear circunstancias sorprendentes que rompan la monotonía. Tendremos más posibilidades de que algo se recuerde si creamos un marcador atencional.

Podríamos decir que es la emoción más íntimamente relacionada con el aprendizaje. Nos permite el asombro y la curiosidad, la apertura hacia el aprendizaje de cosas nuevas. Como es la más rápida, pone el organismo en marcha para dejar aparecer acto seguido otra emoción. Contribuye a nuestra flexibilidad y nos capacita para adaptarnos a lo que esté por venir. Se relaciona con la novedad y con la atención. Fomenta conductas exploratorias.

Las personas muy perfeccionistas, las de tendencias de tipo obsesivo y aquellas con fobias tienen dificultades para regular dicha emoción. Por lo que esta respuesta emocional se acaba convirtiendo en un problema a la hora de gestionar su cotidianidad. Así, una persona con tendencias obsesivas que intenta anticipar todo acontecimiento (para evitar algo que le produce miedo) por medio del pensamiento recurrente, acaba por aumentar significativamente sus niveles de ansiedad, lo que la puede llevar, incluso, a un estado de “parálisis por el análisis”.

Emoción y razón

Ahora sabemos que las emociones interfieren en la razón y que la razón interfiere también en las emociones. Por tanto, emoción y razón es un binomio inseparable. Si queremos hablar de plasticidad del cerebro y de IE, está claro que, tras el descubrimiento de las neuronas espejo, no podemos ignorar cómo nos llegan las emociones de los otros, cómo influyen también en nuestras decisiones y cómo nosotros influimos en las suyas. Las experiencias, los pensamientos y los sentimientos están codificando y conectando en nuestras neuronas desde antes de nacer hasta la vejez. Todo es emoción en nuestro cerebro.

La IE es algo que el individuo tiene de modo innato y surge cuando nos encontramos en una situación en la que tenemos que sobrevivir. Cuando hay problemas que tenemos que resolver rápidamente, cuando no nos podemos parar a reflexionar o a calcular. Podríamos decir, por tanto, que el cociente intelectual y el emocional se balancean llegando a crear una gran inteligencia, que es la capacidad de responder de la mejor manera posible a las demandas que el mundo nos presenta.

Las emociones no son ni buenas ni malas, son adaptativas, es decir, vienen en nuestro “Paquete biológico”, están diseñadas especialmente para nuestra supervivencia y para la adaptación que es el gran éxito de nuestra flexibilidad para adaptarnos a nuevas circunstancias y así poder medrar como especie.

3.2. Cómo podemos comprender las emociones

Sabemos cuándo alguien está bien, triste, nervioso o celoso. Las emociones son complejas porque pueden estar mezcladas, no hay una única que se exprese en la paleta emocional. Por ejemplo, a veces, sentimos rabia con tristeza o ira con frustración. Muchas veces, además, somos capaces de expresarlas mejor cuando tienen que ver con los otros y no con nosotros.

Necesitamos ponerles nombre

¿Qué es estar triste? ¿Qué quieres decir con eso? Hay que nombrarlas. Porque, al nombrarlas, estamos actuando y pensando desde la razón y es probable que menciones otra emoción diferente de la que creías. Cuando exploramos las emociones de base, las vemos más claras y podemos distinguir una cosa de la otra.

Saber distinguir las emociones es la raíz de la clarificación mental del estado emocional. Si no las distinguimos, es como un baile de emociones, donde vamos pasando por una tras otra, sin conocer exactamente dónde y cómo acabaremos.

Con tres años, un niño se acerca y le quita un juguete a otro. Si el adulto interviene y le pregunta: “¿Mira lo que acabas de hacer? Le has quitado ese juguete al niño y está llorando. ¿Sabes por qué llora?” El niño probablemente te responderá: “Sí, pero el juguete es mío y solo mío”. No puede pensar más allá de sí mismo. **La diferenciación del yo es muy precaria.**

En la adolescencia, de igual manera, el estudiante no puede pensar en ciertas cosas porque su neocórtex aun no está formado totalmente. No le podemos pedir que sea totalmente maduro. Es imposible.

Las emociones son la esencia, el núcleo desde el que se construyen las relaciones y se toman las decisiones. No son ningún lujo biológico, más bien son una ventaja evolutiva que nos hace reconocernos como seres muy sofisticados.

Inteligencia

Hablar de inteligencia siempre es hablar de emoción y de cognición, la neurociencia nos permite una mirada totalmente diferente. Muchísimos datos avalan que las emociones son importantes no solo en referencia a su vida presente, sino también a su vida futura: su empleo, su vida emocional, su vocación y también su felicidad en su conjunto. Si ya sabemos esto, la pregunta es por qué las escuelas no lo ponen en práctica.

Plan de Convivencia de los Centros

El aprendizaje social y emocional en el aula

La mayoría de las escuelas no tienen tiempo, apoyo o financiación. No saben cómo hacerlo, no se les ha asesorado sobre cómo hacerlo de la mejor forma posible. Hay ya muchos estudios que avalan que hay que tener clases sobre las habilidades sociales, emocionales o éticas. Igual que se enseña aritmética, lengua o gimnasia. Es fundamental trabajar esto no como una asignatura más, sino de manera transversal, vivencial y activa. De nada vale saber lo que es la empatía si no se pone en práctica.

La educación emocional tiene su lugar en el Plan de Convivencia de los Centros como medida preventiva para problemas de salud emocional, contra el acoso escolar, contra la discriminación en razón de orientación sexual, género, procedencia, neurodiversidad, diversidad funcional, religión o cualquier otro motivo.

Sería fundamental desarrollar las habilidades y capacidades para que se consiga:

1

Aprender a percibir y gestionar las propias emociones.

2

Aprender cómo construir y mantener relaciones.

3

Aprender a tomar decisiones responsables y éticas.

4

Aprender cómo ponerse en situación del otro, desarrollando la empatía y la compasión.

Conviene también extender el trabajo a la comunidad escolar, porque toda esta forma parte de un sistema que influye y educa a los alumnos. Están incluidos dentro del mismo sistema social.

En la actualidad, las empresas y organizaciones no solo demandan personas técnicamente competentes, sino expertos en las habilidades *soft*: habilidades blandas que guardan relación con la inteligencia emocional, la capacidad de trabajar en equipo, etc.

Las normas y valores de las sociedades democráticas tienen que ver con la convivencia no violenta y el educar a las personas como buenos ciudadanos, con valores como la solidaridad, la cooperación, la compasión, etc.

No nos queda otra opción que defender y construir programas que defiendan las habilidades sociales y emocionales en el aula. Porque visibilizar lo que ya existe en nuestra vida real, ponerle nombre y ser coherentes es el único camino que tenemos para integrar **inteligencia social, ética y emocional. Tres ejes fundamentales para nuestro cerebro.**

Sabemos que todo lo invertido en estos programas aportará valor social porque todo lo que nosotros hagamos por los niños pequeños y adolescentes en el ámbito emocional y social conllevará que, en el futuro, haya menos delincuentes, personas socialmente desestructuradas, enfermos mentales o simplemente irresponsables. Menos conductas disfuncionales, en general.

El aprendizaje social y emocional en el aula

La depresión es la principal causa de problemas de salud y discapacidad en todo el mundo. Según las últimas estimaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), más de 300 millones de personas viven con depresión, lo que supone un incremento de más del 18 % entre 2005 y 2015. Se estima que 62.000 adolescentes murieron en 2016 como resultado de autolesiones.^[3]

[3] *Estado mundial de la infancia*, informe de 2017 de UNICEF.

Durante demasiadas décadas, nos hemos rendido al CI y hemos olvidado elementos como la felicidad en el aula. ¿Por qué algunas personas tienen más talento para vivir con mayor calidad de vida? ¿Por qué el alumno más listo de la clase no termina bien? ¿Por qué algunas personas nos caen bien a la primera y otras no podemos con ellas?

En la Universidad de Stanford (California), el profesor Sapolsky (2008) ha establecido que el CI solo es el 20% del resultado total académico, y el resto depende de múltiples factores, entre los más importantes:

1

Reconocer la IE.

2

Reconocer las emociones y saber manejarlas.

3

Utilizar el potencial existente (perseverancia, disfrute, confianza y resiliencia).

4

Tener empatía resiliente.

5

Crear vínculos sociales.

Estudiantes con habilidades sociales y emocionales son competentes en las habilidades que ya hemos citado. Pero la importancia de ser capaz de gestionar sus conflictos con sus iguales, con adultos o con niños más pequeños es vital porque los conflictos son parte de la vida y no se los puede obviar, hay que saber gestionarlos.

Educar en habilidades sociales y emocionales y distinguir entre lo que se puede cambiar y lo que no es fundamental también para los adultos porque, muchas veces, seguimos dándole vueltas a algo que es irremediable.

¿Cuándo puedes hacer algo y cuándo no?

El aprendizaje social y emocional en el aula

Por ejemplo, si tus padres se van a divorciar, como niño, te duele y difícilmente puedes hacer algo. Pero algunos niños quisieran cambiar la situación y hacen todo lo posible (estrategias, escenas o conductas) para que las cosas no sigan igual. Pero los papás se van a divorciar de cualquier forma. El tema de enseñarles a los niños a distinguir entre los conflictos o las situaciones de adversidad que pueden resolverse y las que no es fundamental.

Los beneficios de fomentar los programas sociales y emocionales en el aula ya han sido probados clínicamente, científicamente y a nivel educativo. Básicamente, se distinguen **siete áreas relevantes** de mejora:

Desarrollo de habilidades sociales

Reducción de comportamientos antisociales

Disminución del abuso de drogas o dependencias

Incremento de la autoimagen positiva

Aumento del éxito académico

Mejor salud mental

Aumento de comportamientos sociales

Pensar en cómo gestionar las emociones desde niño nos puede hacer sobrellevar las adversidades en la adultez de manera más eficaz.

Hay estudiantes que querían morir por vivir angustiados pero que fueron educados en habilidades sociales y, solamente tras un año en un programa, disminuyen sus pensamientos y tendencias suicidas. Esto demuestra que la salud mental se reforzaría mucho con este tipo de programa en las escuelas infantiles. Problemas de ansiedad, miedo al fracaso, etc., después de un año de haber trabajado en el aula, mejoran en más de un 80%. Además, están más predispuestos a pedir ayuda, son capaces de distinguir mejor lo que les gustaría ser en el futuro o lo que tienes que hacer para conseguirlo.

¿Cuánto tiempo necesitaríamos para que los docentes se concienzen de lo necesario que es un programa de habilidades sociales y emocionales en el aula?

En muchos casos, el primer acto que hay que realizar con los profesores es su alfabetización emocional. Han prestado atención durante tanto tiempo a la cualificación técnica para ellos y para sus alumnos que han olvidado su cuidado emocional. Apenas piensan en su gestión e incluso no saben ponerle nombre. Si un profesor no sabe esto para él mismo, difícilmente conseguirá enseñárselo a los alumnos. La primera ley para enseñar inteligencia emocional es que hay que poseerla y ejercitarla habitualmente. Tiene que formar parte de la vida de uno mismo. No podemos olvidar que los niños aprenden mucho más de lo que hacemos que de lo que hablamos. Se puede hablar de empatía, pero si no la practicamos, la lección real que le daremos a nuestros alumnos es que la empatía no es necesaria.

Las emociones formarían, por tanto, parte de esa integridad moral, ética, social y emocional. El derecho a ser y expresarse en su diversidad. La escuela debe ayudar a educar seres socialmente responsables y emocionalmente sanos.

El aprendizaje social y emocional en el aula

Por tanto, los daños colaterales de la falta o poca gestión del IE son muy graves porque pueden hacer que el estudiante pierda la confianza en sus capacidades, se vea incapaz de afrontar sus retos y sea un adulto fracasado en el futuro. El éxito de un estudiante no se mide por su CI, sino por la capacidad que tiene de poder desplegar la inteligencia que posee en el medio en el que habita. Ser inteligente no es memorizar ni acumular datos o informaciones, sino poder manifestar las herramientas internas que tenemos para ordenar el mundo. Ordenando nuestro interior, nos comunicamos con el exterior.

Podemos tener estudiantes muy inteligentes que son incapaces de ordenar su interior porque sus emociones les pueden y, entonces, elaboran leyes disfuncionales que, lejos de ayudarles, les hundan.

Una de las características fundamentales de la inteligencia es la capacidad que tenemos de crear: arte, ciencia, comunicación, reflexión... Ser capaces de animar a crear sus propios procesos y crecer a partir de ahí. La adolescencia es un periodo de gran crecimiento neurológico pero también de mucha emoción, de creación y de desarrollo cognoscitivo. Por eso, es imprescindible ayudar al estudiante a que tome sus propias decisiones, a que descubra sus emociones.

Muchos y muchas adolescentes no se consideran inteligentes porque nadie se lo ha dicho. O se consideran poco inteligentes porque alguien se ha encargado de decírselo en exceso. Y las pruebas de ello son solo las notas o las referencias de los adultos. Los estudiantes son realmente emocionales, no saben cómo gestionar sus pensamientos, están aprendiendo a controlarse, a cultivar sus procesos racionales, a pensar, a actuar.

IV. Aprendiendo a gestionar las emociones

Dominar las emociones

Las emociones no pueden ser dominadas, como citan muchos autores, pues son automáticas y se relacionan con nuestro Sistema Nervioso Simpático. Podemos hablar, en todo caso, de gestionar los resultados y evitar llegar a la carga emocional, que es cuando una emoción sube de volumen y pasa, por ejemplo, de enfado a ira, de tristeza a depresión, de alegría a euforia, de asco a repugnancia, de miedo a pánico o de sorpresa a estupefacción. En este momento solo podremos intentar que la carga baje a través de, por ejemplo, el enfado, la respiración, un tiempo muerto, desahogo físico mediante gritos o golpes hacia algún objeto, etc.

Cuando nuestro neocórtex se implica, podemos razonar sobre la emoción y abordar las falsas creencias que nos han llevado a esa emoción. Lo podemos hacer, por ejemplo, con el inventario de Ellis o con los valores quebrantados.

Respuesta química

Sabemos que las emociones producen reacciones químicas y eléctricas en nuestro organismo. Además, a través de los experimentos que ha realizado Richard Davison con la meditación, hemos medido el efecto de esta en el cerebro. Por medio de resonancia magnética, comprobó que se puede influir en el estado de ánimo y bajar la tasa cardíaca, influir en el ritmo respiratorio y crear un estado de calma y quietud que altera estas respuestas biológicas. Esto crea neuroplasticidad si se practica con regularidad e influye en los neuropéptidos y las conexiones neuronales. Si dejamos de reaccionar de la misma manera ante un estímulo, esas sinapsis se debilitarán por desuso y crearemos nuevos caminos que propiciarán otras conductas y otros modos de afrontamiento.

Goleman

Goleman (1996) ha escrito mucho sobre la IE, dando valor a cómo gestionar las emociones. Pero últimamente está hablando del profundo valor que tiene la tradición contemplativa para el aprendizaje de la persona. ¿Podemos aprovechar algo de todo este legado? Enseñar habilidades sociales a los niños y a los adolescentes desde que tienen dos o tres años hasta la universidad tiene que ver con hacer espacio en sus mentes. Esto es realmente útil porque los vuelve más cívicos y mejores estudiantes. La cognición y las emociones no son dos cosas totalmente separadas, van unidas.

Como hemos visto en unidades anteriores, el aprendizaje y las emociones están íntimamente ligados. La memoria está influida por la emocionalidad y lo mismo ocurre con la atención. La motivación está profundamente ligada con el aprendizaje.

Una de las técnicas que ha comenzado a ponerse de moda en Occidente ha sido la técnica de meditación *mindfulness* o atención plena. No obstante, estas técnicas de meditación existen desde hace muchísimos años en la tradición oriental. Esta técnica nos ayuda a dirigir la atención, a trabajar la intención, a ser pacientes y resilientes, a automotivarnos, a respetar un tipo de valores que conducen a la no violencia y a desarrollar la capacidad de aceptación.

Matthew Ricard

La meditación es un apoyo fundamental en el arte de gestionar las emociones. Matthew Ricard estudió Biología Molecular y abandonó su carrera para seguir al maestro budista Rinpoche. Ricard (2011) colaboró en los experimentos de Richard Davidson: se observó su cerebro por resonancia magnética mientras meditaba. Se le conoce como el hombre más feliz del mundo y afirma que, con muy poco esfuerzo, pero sí con constancia diaria, se puede entrenar al cerebro para que transite por estados de felicidad y que ello se logra a través del entrenamiento de la benevolencia, la atención, el equilibrio emocional y la resiliencia. Nos dice que en este estado se puede trabajar la bondad y gestionar emociones perturbadoras. Considera que lo más importante es cuestionarse: ¿Qué esperamos nosotros cuando estamos educando a un estudiante? ¿Esperamos que sean personas buenas, que sean felices, que sean compasivos? ¿O, por el contrario, esperamos simplemente que ganen mucho dinero y que compitan al máximo con los otros?

Queremos estudiantes buenos y equilibrados pero la educación parece que no va por ahí.

Entonces, ¿qué falta en el aula?

Uno de los grandes descubrimientos de la neurociencia ha sido poner el foco en la atención. Esta es la primera fase del aprendizaje. Sin ella, no se logra nada. Para cultivar las emociones, es importante parar la mente. Por eso, en otras unidades vamos a prestar más atención a los modelos específicos sobre cómo cultivar una mente atenta y despierta. En esta unidad, donde estamos trabajando el valor del aprendizaje social y emocional, la pregunta es si podemos cultivar las emociones sin atención. La respuesta es que no podemos. Una mente dispersa es como un mono inquieto que va de una rama a otra.

El aprendizaje social y emocional en el aula

Los programas más sencillos comienzan por poner el foco en la respiración y en las emociones que van surgiendo de ese proceso. Puedes concentrarte en cualquier cosa: un objeto, una flor, una imagen mental... Pero lo que estás haciendo es simplemente centrar tu mente en todo lo que está pasando y decidir deliberadamente en lo que vas a estar presente y concentrado.

Resulta muy útil concentrarse en la respiración porque, si lo haces en algo externo, tu mente deambula pero, si te concentras en algo tan sutil como la respiración, puedes observar si te distraes o no. Notas la sensación de respirar. Quedarse sentado tranquilamente y dejar el aire que entre y salga. También sabemos que cuando trabajamos la respiración diafragmática estimulamos la activación de un nervio muy especial llamado nervio vago. Gracias a sus características, se potencia la sensación de calma. Es un nervio de una gran longitud, que sale desde la base del cráneo, desde el cerebelo, transita por nuestra garganta, baja hasta los órganos internos y enerva el aparato digestivo-intestinal, el respiratorio, el corazón, el hígado y el intestino. El nervio vago son dos, en realidad: transmite y recibe información de estas áreas, pertenece al Sistema Nervioso Parasimpático, que es parte del SA, se encarga de ayudar con la sensación de descanso y desactiva respuestas de estrés y ansiedad.

Hace pocos años ni siquiera se estudiaba el vínculo que hay entre la vida intrauterina y la edad adulta. Hoy somos capaces no solo de reconocerlo, sino de darle mucho valor al estado emocional de la madre durante ese periodo. Las investigaciones clínicas han demostrado que la educación emocional comienza en el útero materno, ni más ni menos. Los expertos han descubierto que los niveles prenatales de ansiedad en la mujer embarazada afectan no solo al bebé y a la madre, sino al futuro adulto. La manera en que se desarrolla depende del alimento y de sus emociones. No solo perjudica el tabaco o el alcohol, influye también el estrés. La ansiedad de la madre multiplica por dos el nivel de hiperactividad del niño.

En la Universidad de Bristol, (Belsky, 2005) se llevó a cabo un estudio con 14.000 mujeres donde se medía el nivel de ansiedad durante el embarazo, se hizo un seguimiento de ellas y sus bebés. El 15% de las madres que sufrían de ansiedad aguda fueron las que sus hijos manifestaron déficit de atención, hiperactividad y otros problemas.

En los primeros años, se conforman los grandes patrones emocionales que **influirán durante nuestra vida**: el amor y la curiosidad. Aprendemos a amar y ser amados, asimilamos la sensación de merecer amor y merecer darlo. Nos replanteamos si el mundo es un lugar seguro o debería estar lejos de mí. Los primeros cinco años de vida son una gran vida en sí. Sin esos años afectivamente seguros, en el futuro, simplemente estaremos en modo de supervivencia y nuestra amígdala estará siempre en alerta. Desconfiaremos y viviremos sin ilusión, esto pasa a todos los seres vivos. Necesitamos sentirnos seguros y amparados, conectados con los otros.

Los experimentos realizados por Harley Harlow se desarrollaron apartando a pequeños monos de sus madres. (https://www.youtube.com/watch?v=_O60TYAIgC4) Éste las sustituyó por una madre de tela y otra madre de alambre. La que era de alambre Las sustituyó por una madre de tela y otra madre de alambre. La que era de alambre tenía un surtidor de leche del cual el mono podía mamar. La de tela no. Los monitos acudían a la madre de tela porque era más suave, aunque no tenía leche. Los monos pasaron 22 horas con la madre de tela y solo 2 horas con la madre de alambre, las justas para alimentarse.

Por tanto, el contacto físico y las emociones son imprescindibles para crear entornos positivos.

Benjamin Sander, director de la Filarmónica de Boston, dice que el primer día de la clase les pone a sus alumnos un diez. Luego les pide que escriban una carta relatando el motivo por el que merecen ese diez. El resto es fácil, “compórtate como se comportaría esa persona que ya tiene ese diez”. Si crees que eres una persona sobresaliente, y te comportas como tal, lo consigues. Eso es tener al alumno motivado.

El aprendizaje social y emocional en el aula

Ahora pregúntales a tus alumnos: ¿Qué es lo que haces bien? ¿Qué es lo que haces muy bien y nadie lo hace como tú? Necesitamos escuelas que potencien y crean en las emociones positivas. Esos entornos los creamos día a día, hora a hora, en casa, en el trabajo, en la calle... Todo eso y más es la neuroplasticidad del cerebro.

4.1. El aprendizaje y las emociones

La memoria y la atención son funciones vitales para el aprendizaje, pero también lo es la curiosidad, que funciona como elemento motivador. Ya hemos visto que el aprendizaje necesita de la sorpresa para romper patrones, lo que nos permite alcanzar objetivos nuevos. La curiosidad nos motiva a buscar, entender y saber.

También sabemos que cuando una persona tiene miedo, se coloca en modo de supervivencia y emplea todos sus recursos para salir de la situación, lo que puede producir respuestas de agresión, de huida y de congelación.

Por ejemplo, ante un examen:

1. Comienzo a generar malestar en el aula, ataco a compañeros que se lo han preparado y pido que me pasen las respuestas.
2. Entrego el examen en blanco y solo quiero salir corriendo.
3. Me quedo paralizado, con la mente en blanco y sin ser capaz de encontrar ninguna respuesta.

Por lo tanto, el cerebro con miedo se hace rígido y no puede aprender.

Enfado

El **enfado** tampoco está diseñado para ayudar con el aprendizaje, pero sí con la convivencia en las aulas. Debemos aprender a poner límites y así defendernos de situaciones que solo nos llevarán al miedo y a la tristeza.

Asco

También hemos visto que el **asco** es una conducta de rechazo, por lo tanto, no nos ayuda en el aprendizaje institucional, pero sí nos sirve en la convivencia social. Puede ser un factor de protección para conductas de *bullying*, racismo, sexismo, etc.

Tristeza

En periodos de **tristeza** cuesta centrar la atención. Estamos ensimismados en nuestro intento de superar una pérdida y casi nos desconectamos del mundo exterior. El pensamiento interiorista, algo obsesivo y de túnel está presente.

Sorpresa y alegría

También sabemos que para que algo se convierta en significativo y pase a la memoria a largo plazo, necesita ser teñido por la emoción. Para ello, las emociones más adecuadas son la **sorpresa** y la alegría.

Aprender y memorizar, en su esencia, supone hacer asociaciones de eventos que producen cambios en las neuronas y sus contactos con otras neuronas, en redes que se extienden a lo largo de muchas áreas del cerebro.

El aprendizaje social y emocional en el aula

Para terminar, es interesante destacar las palabras de Mora: “La aportación fundamental de la Neurociencia reside en hacer ver a todos los docentes que la puerta de entrada al conocimiento es la emoción. Y que es con la emoción como despierta la curiosidad de la que sigue la apertura automática de las ventanas de la atención, lo que pone en marcha los mecanismos neuronales del aprendizaje y la memoria”.[4]

[4]Entrevista a Francisco Mora: “La emoción es la energía que mueve el mundo”. Cambiemos el mundo, cambiemos la educación; 8 de marzo de 2015. [En línea].

V. Estudio de caso

“Organismos como la UNESCO y la OCDE enfatizan que, para enfrentar con éxito el mercado laboral, es necesaria una formación integral que englobe conocimientos académicos y habilidades socioafectivas. El desarrollo de la inteligencia emocional y de las competencias emocionales en educación superior auxilian a dicha formación, generando seres humanos plenos y trabajadores efectivos, sin embargo, hay que destacar que cada uno de estos conceptos tiene una perspectiva diferente sobre las capacidades relacionadas con las emociones, a pesar de que en diversos artículos se han manejado descuidadamente como sinónimos, lo que ocasiona confusiones teóricas y metodológicas. La investigación documental de este ensayo tiene por objetivo, además de mostrar el marco contextual nacional e internacional de ambos constructos, marcar diferencias a través de la revisión teórica de sus principales modelos y autores más representativos”.

Fragoso-Luzuriaga, Rocío. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 6(16), 110-125. Recuperado en 14 de noviembre de 2019.

VI. Lectura comprensiva

6.1. La inteligencia emocional, por D. Goleman. Ed. Kairos. 1996

Goleman D. La inteligencia emocional. Ed. Kairos; 1995. Publicado en versión *online* en el siguiente enlace: https://www.quimica.es/enciclopedia/Inteligencia_emocional.html.

“La inteligencia emocional es la capacidad para reconocer sentimientos en sí mismo y en otros, siendo hábil para manejarlos al trabajar con otros”. (D. Goleman)

Ejercicios sobre la lectura

- ¿Cuál ha sido el programa que más ha llamado tu atención? ¿Cuál implementarías para tu grupo clase o escuela? Argumenta la respuesta en un texto de 150 palabras
- ¿Qué elementos clave debe de tener un programa de educación emocional e inteligencia social?
- ¿Qué has aprendido que desconocías totalmente sobre los diferentes programas?
- ¿Cómo plantearías un ejercicio sencillo de 10 minutos sobre la educación emocional con tus estudiantes?
- ¿Qué ventajas ofrece la IE en las organizaciones?

VII. Test para evaluar la inteligencia emocional

7.1. Primera parte

Debes valorar en cada frase, en una escala del 1 al 7, la capacidad descrita. Antes de responder, intenta pensar en situaciones reales en las que has tenido que utilizar dicha capacidad.

Tabla para valorar la capacidad

Capacidad en grado bajo	Capacidad en grado alto
1,2,3,4	5, 6,7
1. Identificar los cambios del estímulo fisiológico	
2. Relajarnos en situación de presión	
3. Actuar de modo productivo cuando estamos enfadados	
4. Actuar de modo productivo en situaciones de ansiedad	
5. Tranquilizarnos rápido cuando estamos enfadados	
6. Asociar diferentes indicios físicos con emociones diversas	
7. Usar el diálogo interior para controlar estados emocionales	
8. Comunicar sentimientos de modo eficaz	
9. Pensar en sentimientos negativos sin angustiarnos	
10. Mantener la calma cuando somos el blanco del enfado de otros	
11. Saber cuándo tenemos pensamientos negativos	
12. Saber cuándo nuestro "discurso interior" es positivo	
13. Saber cuándo empezamos a enfadarnos	
14. Saber cómo interpretamos los acontecimientos	
15. Conocer qué sentimientos utilizamos actualmente	
16. Comunicar con precisión lo que experimentamos	
17. Identificar la información que influye sobre nuestras interpretaciones	
18. Identificar nuestros cambios de humor	
19. Saber cuándo estamos a la defensiva	
20. Calcular el impacto que nuestro comportamiento tiene sobre los demás	
21. Saber cuándo no nos comunicamos con sentido	
22. Ponernos en marcha cuando lo necesitamos	
23. Recuperarnos rápido después de un contratiempo	
24. Completar tareas a largo plazo dentro del tiempo previsto	
25. Producir energía positiva cuando realizamos un trabajo poco interesante	
26. Abandonar o cambiar hábitos inútiles	
27. Desarrollar pautas de conductas nuevas y más productivas	
28. Cumplir con lo que decidimos	
29. Resolver conflictos	
30. Desarrollar el consenso con los demás	
31. Mediar en los conflictos de los demás	
32. Utilizar técnicas de comunicación interpersonal eficaces	
33. Expresar los sentimientos de un grupo	
34. Influir sobre los demás de forma directa o indirecta	
35. Fomentar la confianza en los demás	
36. Montar grupos de apoyo	
37. Hacer que los demás se sientan bien	
38. Proporcionar apoyo y consejo a los demás cuando sea necesario	
39. Reflejar con precisión los sentimientos de las personas	

El aprendizaje social y emocional en el aula

40. Reconocer la angustia en los demás	
41. Ayudar a los demás a controlar sus emociones	
42. Mostrar comprensión hacia los demás	
43. Entablar conversaciones íntimas con los demás	
44. Ayudar a un grupo a controlar sus emociones	
45. Detectar congruencias entre las emociones o sentimientos de los demás y sus conductas	

7.2. Segunda parte

Vacía los valores asignados en cada ítem en la tabla siguiente.

Autoconciencia	1	6	11	12	13	14	15	17	18	19	20	21
----------------	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Control de las emociones	1	2	3	4	5	7	9	10	13	27
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Automotivación	7	22	23	25	26	27	28
----------------	---	----	----	----	----	----	----

Relacionarse bien	8	10	16	19	20	29	30	31	32	33
	34	35	36	37	38	39	42	43	44	45

Asesoría emocional	8	10	16	18	34	35	37	38	39	40	41	44	45
--------------------	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Para cada aptitud, coloca los ítems en la casilla que corresponda.

Capacidad	4 puntos o menos	Total	5 puntos o más	Total
Autoconciencia				
Control de las emociones				
Automotivación				
Relacionarse bien				
Asesoría emocional				

Haz una reflexión acerca de los resultados.

7.3. Tercera parte

- Estudia los resultados e identifica las aptitudes que deseas mejorar. Tomando como referencia lo realizado en la segunda parte, identifica dos capacidades de la IE que deseas mejorar.
- Determina algunas tareas específicas que te ayuden a dominar esas dos capacidades de la IE.
- Durante las próximas cuatro semanas, practica el uso de esas capacidades. Después, revisa la primera y segunda parte y anota las diferencias. Repite el proceso hasta que tengas cinco o más en todos los ítems de la primera parte.

Hemos repasado cómo podemos aprender y enseñar a gestionar las emociones, y cuáles son los programas más interesantes de habla hispana sobre la IE en adolescentes y organizaciones.

Fuente: Test de coeficiente emocional de Daniel Goleman.

VIII. Resumen

La escuela debería poner su atención sobre la enseñanza de la gestión emocional en las aulas.

Es fundamental para adquirir habilidades relacionadas con la vida en su conjunto. Un estudiante que conoce y sabe gestionar bien sus emociones, no solo estará más preparado humanamente, sino que será capaz de manejar mejor sus capacidades profesionales y académicas en el futuro.

¿Cuándo empieza un niño a sentir emociones propiamente dichas? La IE está avalada por la Neurociencia de las últimas décadas; por tanto, es una inteligencia que no se puede asignar a un área exclusiva de nuestro cerebro, ni se asocia con una competencia productiva clásica concreta.

En esta unidad, hemos aprendido cómo podemos comprender las emociones y el efecto que tienen en el aprendizaje social y emocional. Debemos trabajar las emociones dentro del aula de manera experiencial y no cognitiva para que puedan generar un impacto en la personalidad y el modo de relacionarse de los alumnos.

Los beneficios de potenciar y promover programas basados en el aprendizaje socioemocional desarrollarán siete grandes áreas del niño: desarrollo de habilidades sociales, reducción de comportamientos antisociales, disminución del abuso de drogas o dependencia, incremento de la autoimagen positiva, aumento del éxito académico, mejora de la salud mental y aumento de comportamientos prosociales.

Recursos

Bibliografía

- **Publicación :**

Kolb B, Whishaw IQ. *Neuropsicología humana*. Ed. Panamericana; 2017.

- **Publicación:** Álvarez González M. Diseño y evaluación de programas de educación emocional. Barcelona: CISSPRAXIS; 2001.
- **Publicación:** Bisquerra Alzina R. Educación emocional y bienestar. Bilbao: CISSPRAXIS; 2003.
- **Publicación:** Branden N. Cómo mejorar su autoestima. Barcelona: Paidós, 1989.
- **Publicación:** Brockert S, Braun G. Los test de la inteligencia emocional. Barcelona: Robin Book; 1996.
- **Publicación:** Busquets D, otros. Los temas transversales. Madrid: Santillana; 1993.
- **Publicación:** Colás P, Rebollo MA. Evaluación de programas. Una guía práctica. Sevilla: Kronos; 1993.
- **Publicación:** Cristóbal P. Controlar las emociones. Madrid: Temas de Hoy; 1996.
- **Publicación:** Delgado JMR. La felicidad. Madrid: Temas de Hoy; 1988.
- **Publicación:** Dolto F. El niño y la familia. Desarrollo emocional y entorno familiar. Barcelona: Paidós; 1998.
- **Publicación:** Fernández P, Ramos N. Corazones inteligentes. Barcelona: Kairós; 1999.
- **Publicación:** Friedlander T. Educar con inteligencia emocional. Cómo conseguir que nuestros hijos sean sociables, felices y responsables. Barcelona: Plaza y Janés; 1999.
- **Publicación:** Gallego D. Educar la inteligencia emocional en el aula. Madrid: PPC; 2004.
- **Publicación:** Gallego D. Implicaciones educativas de la inteligencia emocional. Madrid: UNED; 1999.
- **Publicación:** Gardner H. Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica. Barcelona: Paidós; 1985.
- **Publicación:** Gea Rodríguez V. La inteligencia emocional en la infancia: educación, familia y escuela. Granada; 2004.
- **Publicación:** Glennon W. La Inteligencia emocional de los niños. Claves para abrir el corazón y la mente de tu hijo. Barcelona: Paidós; 2002.
- **Publicación:** Goleman D. Inteligencia emocional. Madrid: Kairós; 1996.
- **Publicación:** Goleman D. La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el cociente intelectual, Mexico: Ed. Vergara, México; 2000.
- **Publicación:** Goleman D. La práctica de la inteligencia emocional. Madrid: Kairós; 1999.
- **Publicación:** Greenspan S, Thorndike N. Las primeras emociones. Barcelona: Paidós; 1997.
- **Publicación:** Güell M, Muñoz J. Desconócete a ti mismo. Programa de alfabetización emocional. Barcelona: Paidós.
- **Publicación:** Harris PL. Los niños y las emociones: Madrid: Alianza; 1992.
- **Publicación:** Ibarrola B, Delfo E. Sentir y pensar. Programa de inteligencia emocional para niños de 3-5 años. Madrid: SM; 1995.
- **Publicación:** López Cassá E. Educación emocional. Programa para 3-6 años. Barcelona: Praxis; 2003.
- **Publicación:** Pascual V, Cuadrado M. Educación emocional: programa de actividades para ESO. Barcelona: Praxis; 2003.

El aprendizaje social y emocional en el aula

- **Publicación:** Pérsico L. Inteligencia emocional. Madrid: Libsa; 2003.
- **Publicación:** de Andrés Vilorio, C. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela: programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores. Tendencias pedagógicas, (10), 107-124

© IMF Smart Education

© IMF Smart Education

© IMF Smart Education

Education