

LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LAS AULAS

Josefa Estela Campillo Ranea.

ÍNDICE

1. La educación emocional: el concepto.
2. La importancia de la educación emocional en el aula.
 - 2.1. El profesor emocionalmente competente.
 - 2.2. El alumno emocionalmente competente.
 - 2.3. La gestión de aula basada en la educación emocional.
3. Conclusiones.
4. Bibliografía.

1. La educación emocional: el concepto.

Antes del siglo XX a penas tenemos constancia de estudios científicos o filosóficos sobre las emociones del ser humano, sin embargo en este siglo asistimos a un desarrollo importante de este tipo de estudios, así podemos destacar a:

- Charles Darwin, quien desde un enfoque biológico, estudió las emociones-tanto en los seres humanos como en los animales, como señales que comunicarían intenciones, además de ser reacciones determinadas por ciertos acontecimientos. También, Charles Darwin, dedicó mucho tiempo al estudio de las expresiones faciales ante determinadas emociones.
- William James, desde la tradición psicofisiológica, señalaría que la experiencia emocional es la consecuencia de cambios corporales, o respuestas fisiológicas, que se dan como reacciones ante hechos excitantes. Su pensamiento quedaría reflejado en la famosa frase “No lloramos porque estamos tristes, sino que estamos tristes porque lloramos”.
- Cannon y Bard, en el ámbito de la neurología, pondrán énfasis en lo contrario, plantean que el estímulo emocional origina unos impulsos que, a través del tálamo, llegan a la corteza cerebral. Al mismo tiempo, el tálamo envía impulsos a las vísceras y músculos para que produzcan cambios comportamentales.
- Para Freud su estudio de las emociones se lleva a cabo desde el psicoanálisis. El psicoanálisis, más que una teoría de la emoción, es una teoría de los trastornos emocionales, según la cual, por un lado, la vida afectiva del adulto depende de cómo hayan sido sus experiencias afectivas pasadas y, por otro lado, la mente relega al inconsciente las emociones traumáticas.
- La corriente conductista, por su parte, se ha preocupado por estudiar el proceso de aprendizaje de las emociones, el comportamiento manifiesto que permite inferir estados emocionales y los condicionamientos que provocan emociones. Aunque, a nivel teórico, las aportaciones del conductismo han sido pobres, lo cierto es que en lo que se refiere a intervención clínica en alteraciones emocionales, el paradigma conductista se ha revelado

especialmente fructífero.

- También Lang, en 1968, propuso la teoría de los tres sistemas de respuesta emocional (cognitivo, fisiológico y motor), que plantea que la respuesta emocional no es un fenómeno unitario, sino multidimensional.

Todos estos estudios sobre emociones crearían el caldo de cultivo necesario para que una obra como la de Daniel Goleman, *Inteligencia emocional*, viese la luz en 1995. Sin embargo, el término de inteligencia emocional no lo crea Goleman, sino que procede de Salovey y Mayer (1990). Según estos autores la inteligencia emocional consiste en la habilidad de manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones.

Uzcategui en 1998, define la inteligencia emocional como el conocimiento, luego se transforma en capacidad socioafectiva que facilita al individuo. Ryback (1998), por su parte, afirmará que la mejor manera de definir la inteligencia emocional es considerar que se trata de la capacidad de aplicar la conciencia y la sensibilidad para discernir los sentimientos y subyacentes de la comunicación interpersonal, para resistir la tentación que mueve a reaccionar de una manera impulsiva irreflexiva, obrando en vez de ello con receptividad, autenticidad y sinceridad.

A pesar de existir todas estas definiciones, con cierta relevancia, de inteligencia emocional, ninguna se aproxima a la repercusión de la de Goleman y su estudio al respecto. Goleman define la inteligencia emocional como la capacidad de reconocer los sentimientos propios y ajenos, de poder automotivarse para mejorar positivamente las emociones internas y las relaciones con los demás. También señala que la inteligencia emocional permite la conciencia de los propios sentimientos en el momento en el que se experimentan, dándole una atención progresiva a los propios estados internos.

Goleman también señala, en *Inteligencia emocional*, que ésta es un concepto de amplia significación que incluye la habilidad para motivarse y persistir frente a las frustraciones, controlar impulsos y demorar gratificaciones, regular los estados de humor, evitar que las desgracias obstaculicen la habilidad de pensar, desarrollar empatía y esperanza.

Para Goleman, el CE (coeficiente emocional) puede sustituir en un futuro al CI (coeficiente de inteligencia) que ya lleva cien años de existencia. Este planteamiento se basaría en que la inteligencia es una *meta-habilidad*, que determina en qué medida podremos utilizar correctamente otras habilidades que poseemos, incluida la inteligencia.

Desde esta perspectiva, la inteligencia emocional es una de las habilidades de vida que deberían enseñarse en el sistema educativo. La inteligencia personal debería ocupar un lugar eminente dentro de la inteligencia emocional. La inteligencia personal está compuesta por:

- La inteligencia interpersonal, en función de la cual observamos a los demás, intentamos comprenderlos y tratamos de buscar la mejor forma de relacionarnos productivamente con ellos.
- La inteligencia intrapersonal, que se refiere a la capacidad de formarse un modelo preciso de sí mismo y de utilizarlo de forma adecuada para interactuar de forma efectiva a lo largo de la vida.

Para Goleman la inteligencia emocional se desarrollaría en cinco direcciones:

- Conocer las propias emociones: Tener conciencia de las propias emociones es la competencia emocional fundamental sobre la cual se construyen las demás. Es necesario distinguir entre conocer las propias emociones y el controlarlas. En la medida en que uno percibe que tiene emociones negativas que le desestabilizan tiende a actuar para cambiarlas. Para desarrollar la conciencia emocional es imprescindible disponer de palabras para denominar las emociones. Una carencia de esta habilidad nos impide tomar conciencia de nuestras emociones y, por consiguiente, controlarlas. De esto se deriva la importancia de potenciar el desarrollo del vocabulario emocional desde el sistema educativo.
- Manejar las emociones: El equilibrio emocional es el objetivo prioritario. Mantener las emociones perturbadoras a raya es clave para el bienestar emocional. Ni emociones demasiado frías, ni emociones incontroladas. Aunque desde la perspectiva de la educación emocional lo que interesa es el control de las emociones, no se puede perder de vista una concepción más integradora de la persona, desde la cual el control emocional incide en el control del comportamiento y del pensamiento, así como de los impulsos fisiológicos. Es desde esta perspectiva que nos referimos al autocontrol. Entre las formas de manejar las emociones negativas están las siguientes: reestructuración cognitiva, relajación, ejercicio físico, diversiones, placeres sensoriales, tener éxito, ayudar a los demás.
- Motivarse a sí mismo: Quizá dentro de los estudios académicos uno de los aspectos olvidados sea la motivación. Lo que realmente se necesita saber, desde el sistema educativo, es si un individuo seguirá adelante cuando se encuentre con dificultades, fracasos y frustraciones. Motivarse a uno mismo está relacionado con la inteligencia emocional en el sentido de que las emociones son un factor de motivación. Se puede sugerir de cara a la automotivación lo siguiente:
- Controlar los impulsos: La capacidad para demorar las recompensas inmediatas a favor de otras a largo plazo pero de orden superior se considera un indicador de madurez personal y emocional, además de formar parte esencial de la regulación emocional.
- Optimismo y esperanza: Ambos son estados que reflejan una gran expectativa de que las cosas, en general, irán bien en la vida, a pesar de los retrasos, dificultades y frustraciones. Desde el punto de vista de la inteligencia emocional, el optimismo es una actitud que impulsa a las personas a no caer en la apatía, desesperanza o depresión. Sin embargo, es importante distinguir entre el optimismo realista y el ingenuo (que podría llevarnos a situaciones desastrosas). Desde el enfoque de la atribución causal, el optimismo se relaciona con la forma en que la gente se explica a sí misma sus éxitos y fracasos. Los optimistas consideran que los fracasos son debidos a causas modificables y, por lo tanto, en un futuro podrán triunfar. Los pesimistas, por el contrario, culpan del fracaso a alguna característica personal que es imposible de cambiar. Estas atribuciones causales tienen un efecto profundo en la forma de enfocar la vida. Es por ello que Goleman asegura que el optimismo es una actitud emocional inteligente, puesto que influye de forma positiva en la motivación y en los resultados. Por otro lado, el optimismo y la esperanza se pueden aprender (al igual que el pesimismo y la desesperanza), como consecuencia de una buena percepción de auto-eficacia (creencia de que uno es capaz de dominar los acontecimientos de la vida de forma satisfactoria). Como plantea Bandura, la habilidad no es una propiedad fija y, por ello, lo que las personas creen sobre sus habilidades tiene un efecto profundo sobre las mismas.
- Reconocer las emociones de los demás: La palabra *empatía* fue utilizada por primera vez por Titchener en los años veinte. La empatía se construye sobre la toma de conciencia de sí mismo (cuanto más abiertos estemos para captar nuestras propias emociones, más fácil nos será reconocer las de los demás) y consiste en comprender lo que otras personas sienten en diversas situaciones. La empatía, además es la raíz del altruismo (la comprensión de lo que otras personas sienten en situaciones de perturbación mueve a la gente a la ayuda) y también de la moral.

· Establecer relaciones: la competencia social reside, en cierta manera, en la forma de expresar las propias emociones. Paul Ekman llama *reglas de manifestación* al consenso social sobre qué sentimientos pueden ser expresados y cuándo. Estas reglas varían dependiendo de la cultura, pero las básicas y más universales son: la minimización de la expresión emocional (lo que denominamos cara de poker), la exageración (muy habitual en niños) y la sustitución (sonreír de manera forzada en presencia de una frustración). Otro aspecto importante del establecimiento de relaciones desde el punto de vista emocional es el que se refiere a la capacidad que tenemos las personas de contagiar las propias emociones. No es casualidad que la gente prefiera estar con personas capaces de transmitir energía positiva que con aquellas que muestran un estado de ánimo deprimido. Esto es una muestra de la influencia que nuestras emociones y cómo las transmitimos tienen sobre las personas con las que nos relacionamos. Es por ello que se es capaz de transmitir un estado de ánimo positivo contagioso denota inteligencia emocional por nuestra parte.

En estos cinco pilares se asienta la inteligencia emocional, para Goleman y también para la mayoría de psicólogos hoy en día.

2. La importancia de la educación emocional en el aula.

La educación en emociones o emocional es, quizá, una de las más importantes tareas pendientes en nuestra sociedad, prácticamente hasta la década de los noventa no se produce un avance significativo en su estudio. Goleman (1995) se referirá a los elevados costes del analfabetismo emocional (crímenes, violencia, arrestos, uso de armas de fuego, suicidios, inseguridad ciudadana, depresión, ansiedad, estrés, desordenes de la alimentación, abuso de drogas y alcohol). Todo ello implica estrategias de prevención y alfabetización emocional necesarias a través del sistema educativo. Aquí vamos a referirnos a la educación emocional como respuesta a un déficit en la formación básica del alumno.

Los objetivos de la educación emocional

Los objetivos generales de la educación emocional se pueden resumir en los siguientes términos:

- Adquirir un mejor conocimiento de las emociones propias.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar una mayor competencia emocional.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.

De estos objetivos generales se derivan otros objetivos más específicos, en función del contexto de intervención. Algunos ejemplos pueden ser:

- Desarrollar la capacidad para poder controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos.
- Tomar conciencia de los factores que inducen al bienestar subjetivo.
- Potenciar la capacidad del ser humano de ser feliz.
- Desarrollar el sentido del humor.
- Desarrollar la capacidad para demorar recompensas inmediatas en favor de otras de mayor nivel pero a largo plazo.
- Desarrollar la resistencia a la frustración.

Por extensión, los efectos de la educación emocional conllevarían resultados tales como los siguientes:

- Aumento de habilidades sociales y de relaciones interpersonales satisfactorias.
- Disminución de pensamientos autodestructivos.
- Mejora de la autoestima.
- Disminución del índice de violencia y agresión.
- Menor conducta antisocial o socialmente desordenada.
- Menor número de expulsiones de clase.
- Mejora del rendimiento académico.
- Disminución en la iniciación en el consumo de drogas.
- Mejor adaptación escolar, social y familiar.
- Disminución de la tristeza y sintomatología depresiva.
- Disminución de la ansiedad y el estrés.
- Disminución de desórdenes relacionados con la comida.

Estos objetivos y sus consecuencias, sin argumentos de ningún tipo podrían bastar para justificar la presencia de la educación emocional en cualquier sector, sin embargo vamos a precisar y a presentar más detalladamente la justificación y necesidad de la misma.

Justificación y necesidad de la educación emocional.

En el marco de la orientación psicopedagógica se pueden distinguir cuatro grandes áreas, veamos:

- La orientación profesional.
- La orientación en los procesos de enseñanza–aprendizaje.
- La atención a la diversidad.
- La orientación para la prevención y el desarrollo.

Aquí nos centraremos en esta última área, en la cual se incluyen la mayoría de los aspectos del desarrollo de la personalidad del individuo. Ejemplos característicos de esta área son las habilidades sociales, el entrenamiento asertivo, el autocontrol, la autoestima, las habilidades de vida, todos ellos componentes de lo que denominamos educación emocional.

Además de ello, podríamos destacar numerosos argumentos para justificar la educación emocional, vamos a ver los más significativos:

- **Desde la finalidad de la educación:** El fin de la educación es el pleno desarrollo de la personalidad integral del alumnado. En este desarrollo pueden distinguirse como mínimo dos grandes aspectos: el desarrollo cognitivo y el desarrollo emocional. El primero ha recibido un énfasis especial, en detrimento del segundo, que ha quedado casi olvidado por la práctica educativa. La educación emocional propone un énfasis especial en este aspecto con objeto de otorgarle la importancia que merece.
- **Desde el proceso educativo:** El proceso educativo se caracteriza por la relación interpersonal. Toda relación interpersonal está impregnada por fenómenos emocionales. En el proceso de aprendizaje individual y autónomo también está presente la dimensión emocional, de modo que es necesario que se le preste una atención especial por las múltiples influencias que las emociones tienen en el proceso educativo.
- **Desde el autoconocimiento:** Seguramente el lema “conócete a ti mismo” ha sido uno de los objetivos del ser humano desde la antigüedad, además de estar presente en la educación. Dentro de

este autoconocimiento, uno de los aspectos fundamentales es la dimensión emocional.

- **Desde la orientación profesional:** hoy el índice de desempleados es un elemento de preocupación social. Se estima que en el futuro la mayoría de las personas pasarán por etapas de desempleo. Esto induce a que, desde la orientación profesional, se contemple la necesidad de añadir una dimensión hasta ahora olvidada: preparar para el paro. Como se sabe, el paro puede provocar una disminución de la autoestima, estados depresivos y otras secuelas en la salud física y psíquica del individuo. Abordar esta problemática desde la prevención implicará preparar para la vida desde una perspectiva que contemple estas posibles eventualidades.
- **Desde el fracaso escolar:** En la actualidad existen unos índices elevados de fracaso escolar, dificultades de aprendizaje, estrés ante los exámenes, abandono en los estudios universitarios y otros fenómenos relacionados con el fracaso escolar. Estos hechos provocan estados emocionales negativos como la apatía, la depresión, la falta de motivación, la disminución de la autoestima y, en algunos casos, llegan a intentos de suicidio. Todo ello está íntimamente relacionados con déficits en la madurez y el equilibrio emocional.
- **Desde las relaciones sociales:** Las relaciones sociales pueden ser una fuente de conflictos, tanto en la profesión como en la familia, en la comunidad, tiempo libre y cualquier contexto en que se desarrolle la vida de una persona. Estos conflictos afectan a los sentimientos, de forma que a veces pueden llegar a producirse respuestas violentas incontroladas.
- **Desde la salud emocional:** A menudo estamos recibiendo estímulos que nos producen tensión emocional. Esos estímulos pueden ser estresores del trabajo, conflictos familiares, noticias, interrupciones, reveses económicos, pérdidas, enfermedades. Estas tensiones emocionales pueden adoptar la forma de irritabilidad, falta de equilibrio emocional, ansiedad, estrés, depresión, problemas de relación. La frecuencia con que se producen estos fenómenos debe llevar consigo una atención preventiva.
- **Desde la teoría de las inteligencias múltiples:** Hacia la mitad de la década de los años noventa ha tenido una amplia difusión la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner. Entre ellas están la inteligencia interpersonal y la intrapersonal. Esta teoría supone un reto para el futuro de la investigación, en el cual deben tener cabida aspectos educativos hasta ahora olvidados. Entre ellos están las emociones. Como señala Gardner, concentrarse en las capacidades lingüísticas lógicas durante la escolaridad puede suponer una estafa para los individuos que tienen capacidad en otras inteligencias. Por otro lado, el no tomar en consideración la inteligencia emocional en el sistema educativo puede suponer una atrofia de considerables consecuencias para el desarrollo personal y social.
- **Desde la *Inteligencia emocional* :** El que una obra como *Inteligencia emocional*, de Daniel Goleman, en la que se pone de manifiesto la necesidad de poner inteligencia a las emociones, se haya convertido en un *best seller* es un indicador más del interés social por estos temas, lo cual pone en evidencia una necesidad a veces desatendida.
- **Desde el analfabetismo emocional:** Tecnológica y científicamente hemos avanzado mucho a lo largo del siglo XX., pero quizá no en lo que respecta a las emociones. El analfabetismo emocional se manifiesta de múltiples formas: conflictos, violencia, ansiedad, estrés, depresión, dificultades de relación. Esto se da durante toda la vida, pero tiene una virulencia particular durante la edad escolar.
- **Desde la revolución de las tecnologías de la información y de la comunicación:** Hemos entrado de lleno en la sociedad de la información y la comunicación de masa, donde se corre el

peligro de que las relaciones interpersonales queden sustituidas por las tecnologías de la comunicación (Internet, televisión, radio, cd-rom, radio). Esto puede provocar un aislamiento físico y emocional de las personas. Como sustitutos de la relación de afecto a veces se utilizan programas de radio, televisión, animales de compañía, consumo de drogas. Paralelamente, la sociedad de la información ofrece una inmensa oferta documental ante la cual es preciso escoger. Esto podrá conducir a situaciones de confusión, sensación de impotencia y desánimo. De todo ello se deriva un argumento más a favor de educar emocionalmente a las nuevas generaciones para afrontar con éxito los nuevos retos que aventura el futuro.

· **Desde el nuevo rol del profesor:** Hoy en día vemos más claro que el rol tradicional del profesor, centrado en la transmisión de conocimientos, está cambiando. Esta modificación se debe en parte a lo que comentábamos anteriormente de las nuevas tecnologías, que permiten al alumno acceder a cualquier conocimiento que necesiten de forma inmediata. De esta forma, el rol de transmisor de conocimientos del profesor queda obsoleto, de lo que se deriva la necesidad de que éste se centre más en aportar una relación emocional de apoyo al alumnado.

2.1. El profesor emocionalmente competente.

Generalmente, cuando tenemos que recordar a nuestros mejores profesores, es decir, aquellos que más nos aportaron sobre todo beneficios, el 90% de las cualidades que les solemos atribuir son de carácter socio-emocional: cercanía, confianza, credibilidad, capacidad para motivar, respeto, disponibilidad... Sólo un 10% de cualidades tienen carácter cognitivo-académico (explicaba muy bien, sabía mucho, era muy culta...). Esto puede indicarnos la importancia que estos aspectos tienen para los alumnos presentes y pretéritos. También cuando se pregunta a profesionales de éxito en diferentes campos (deportistas, científicos, artistas...) a qué atribuyen el mismo, las respuestas van por los mismos derroteros: consideran que han tenido mucho que ver competencias socio-emocionales tales como la fuerza de voluntad, la perseverancia, la fortaleza mental o la capacidad de superar obstáculos. Podemos por tanto llegar a la conclusión de que los aspectos socio-emocionales están bien presentes en el proceso educativo, pero también en cualquier faceta personal o profesional que se emprenda.

Para poder desarrollar en otros sus competencias socio-emocionales, hay que empezar por uno mismo. El profesor debe atender a una doble faceta debido a que se encuentra en la situación de líder socio-emocional en el aula: por un lado, debe *formar* a los alumnos en competencias socio-emocionales y por otro lado, debe *autoformarse él/ella*: para cumplir con creces su misión; para sentirse mejor y para educar a sus alumnos; para que éstos se sientan mejor. Sólo un profesor emocionalmente competente podrá ayudar a desarrollar en sus alumnos las competencias socio-emocionales necesarias para que se genere un clima de trabajo efectivo y de plena convivencia. Las competencias socio-emocionales son el factor fundamental que caracteriza a los profesores eficaces, emocionalmente saludables y benéficamente influyentes sobre el alumnado.

Ante las mismas situaciones, hay profesores que salen airoso convirtiendo los problemas en desafíos profesionales, mientras que otros sucumben sumergiéndose en un mar de críticas y culpabilizaciones, generalmente hacia los demás. El profesor emocionalmente competente es el que sabe jugar su bazas de la mejor forma posible; en lugar hundirse en quejas infructuosas. Las bazas son las variables presentes en el aula y sobre las cuales cada profesor debe desarrollar capacidad de intervención para modificarlas en pro de los objetivos perseguidos. La intervención sobre todas esas variables modificables presentes en el aula es lo que llamamos Gestión del aula. La capacidad de gestión del aula debería formar parte del bagaje de competencias profesionales imprescindibles para ser eficaz en las aulas.

Existen numerosas razones que apoyan la relevancia de las competencias socio-emocionales en la educación, Juan Vaello en *El profesorado socio-emocionalmente competente* destaca las siguientes:

- *Son instrumento de poder* (objetivo social). Las competencias socio-emocionales son un poderoso instrumento de influencia social, siendo la vía más directa y efectiva para conseguir cambios beneficiosos en pensamientos, sentimientos, actitudes y comportamientos de los alumnos.

- *Facilitan la consecución de logros* (objetivo instrumental). De la madurez emocional depende el éxito en el trabajo, en los estudios, el acierto en la elección de los amigos o el éxito social, por encima de la brillantez académica: competencias como el esfuerzo, la perseverancia, la resiliencia o el autocontrol, están en la base de cualquier logro académico o personal.

- *Son vehículo de satisfacción* (objetivo afectivo). Las relaciones constructivas y seguras, basadas en la aceptación mutua y el respeto, sirven para aumentar la sensación de bienestar, factor nada desdeñable en una actividad que nos ocupa muchas horas cada año.

- *Sirven para adaptarse eficazmente al contexto* (objetivo ecológico). Las emociones en los profesores están ligadas a la capacidad para adaptarse funcionalmente a un escenario-aula y de responder a situaciones a menudo problemáticas. Las emociones positivas multiplican las probabilidades de adaptación, mientras que las negativas las merman considerablemente, al nublar nuestros recursos racionales.

- *Tienen valor protector* (objetivo preventivo). Sirven para proteger la autoestima y el equilibrio emocional, generando efectos saludables que arman frente a los conflictos, combatiendo activamente problemas de salud en forma de burnout, crisis de ansiedad u otras alteraciones anímicas.

Y vistos los numerosos beneficios ¿Cuáles podrían ser las competencias necesarias para dirigir con inteligencia emocional?. Pues bien, un estudio sobre las características personales que predicen el éxito, la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional identificó las siguientes competencias.

En un 80% se trata de competencias emocionales:

1. Habilidad para detectar y aprovechar oportunidades.
2. Iniciativa o capacidad de desarrollar nuevos servicios anticipándose a la demanda social.
3. Perseverancia y resistencia al desánimo ante los obstáculos.
4. Interés por realizar un trabajo de calidad.
5. Esfuerzo, dedicación y sacrificio para alcanzar los objetivos propuestos.
6. Búsqueda de la eficiencia.
7. Autoconfianza para enfrentarse a los retos y asertividad en las relaciones con los demás.
8. Capacidad de persuasión y utilización de estrategias de influencia.
9. Reconocimiento de la importancia de las relaciones interpersonales.
10. Seguimiento y supervisión estrecha del trabajo para garantizar que las cosas se hagan correctamente.

En un 20% eran competencias cognitivas:

1. Capacidad de resolución de problemas e innovación, de generar nuevas ideas y aportar soluciones novedosas.
2. Análisis de alternativas, anticipación a los obstáculos y planificación sistemática de acciones.

Así, el líder emocionalmente inteligente o competente debe generar un clima de entusiasmo y flexibilidad en el que las personas se sienten estimuladas para ser más creativos y dar lo mejor de sí mismos. Esto no significa que las tareas principales del líder sean generar excitación, optimismo, pasión por el trabajo, sino alentar un clima de cooperación y confianza que solo es posible mediante la inteligencia emocional.

2.2. Alumno emocionalmente competente.

En el trato continuado con los alumnos y para poder ayudarlos, es necesario tener presente su vida emocional para detectar las conductas antisociales o emocionalmente deficitarias que se ponen de manifiesto en las relaciones interpersonales que se dan en el aula. La comunicación es imprescindible para el tratamiento de la vida emocional. Para generar una buena comunicación con el alumnado, se ha de crear un vínculo con cada uno de los alumnos, y para ello es necesario que exista un ambiente cordial y sin ansiedad.

La educación socioemocional forma parte de la educación integral de la persona, finalidad base de cualquier enseñanza obligatoria. Veamos por qué:

- Las habilidades socio-emocionales (fuerza de voluntad, perseverancia, responsabilidad, autocontrol...) son el lecho sobre el que se asientan los éxitos académicos.
- La mayoría de conflictos en el aula son de índole interpersonal o emocional.
- Por razones de supervivencia, el profesor necesita mejorar los índices de respeto y comportamiento prosocial en el aula.
- La educación consta de una vertiente inhibidora (aprender a dejar de hacer), imprescindible y complementaria de la otra cara impulsora (aprender a hacer).

Vemos por todo ello que no es posible no educar socio-emocionalmente. Así, es importante desarrollar en las aulas programas de alfabetización emocional, ya que se ha demostrado que éstos mejoran las calificaciones académicas y también el desempeño escolar. En un momento en que muchos niños carecen de la capacidad de manejar sus problemas, de prestar atención o de concentrarse, de controlar sus impulsos, de sentirse responsables por su trabajo o de interesarse en su aprendizaje, cualquier cosa que sostenga estas habilidades ayudará a su educación. En este sentido, la alfabetización emocional mejora la capacidad de la escuela para enseñar.

La mayoría de los investigadores y estudiosos de la inteligencia emocional coinciden en las características de los alumnos emocionalmente inteligentes, así:

- Poseer un buen nivel de autoestima
- Aprender más y mejor
- Presentar menos problemas de conducta
- Sentirse bien consigo mismos
- Ser personas positivas y optimistas
- Tener la capacidad de entender los sentimientos de los demás
- Resistir mejor la presión de sus compañeros
- Superar sin dificultad las frustraciones
- Resolver bien los conflictos
- Ser felices, saludables y tener más éxito

Podemos darnos cuenta por estas características del alumno emocionalmente competente, de la

incuestionable importancia de educar en emociones desde las aulas.

2.3. La gestión de aula basada en la educación emocional

El profesor emocionalmente competente y convencido de la importancia de la educación emocional puede abrir un horizonte de soluciones y ser resistente a posibles adversidades. La mentalización o actitud debería acercar al profesor hacia un *perfil de clase* con unas características cercanas a las siguientes, según nos dice Vaello Orts en *La gestión de aula basada en la educación Socio-Emocional*:

Segura, donde nadie pueda incumplir. Todos se tienen que sentir seguros, y el primero el profesor, por su propio interés y porque es la garantía de la seguridad de los demás.

Atrayente, donde nadie quiera incumplir. El interés y atractivo que la clase aporte a los alumnos debería superar o al menos parecerse al que los alumnos traen de fuera.

Respetuosa con los derechos de todos, alumnos y profesores, sin resquicio para los abusos y sin dictadores ni encima ni debajo de la tarima virtual.

Empática, donde imperen las relaciones armoniosas y positivas. Es el complemento al respeto: un plus en la relación. Es la vía para pasar de dar clase a disgusto a alumnos que la reciben a disgusto a un planteamiento que permita a todos estar a gusto, más allá de las diferencias.

Asequible, donde todos tengan posibilidades de éxito con un esfuerzo rentable y proporcionado. Evitar clases imposibles para algunos.

Exigente, donde se planteen retos razonables que promuevan el crecimiento académico y personal mediante liberación de esfuerzo, requisito imprescindible de cualquier meta que se emprenda.

Integral, donde tengan su espacio todas las capacidades que caracterizan a la persona, cognitivas, sociales, emocionales, creativas o motrices, entre otras, y donde los alumnos deficitarios en capacidades cognitivo-académicas las puedan compensar con el desarrollo de otras competencias.

Inclusiva, donde todos y cada uno de los presentes tenga posibilidades, atención, ayudas, motivaciones e intereses y donde no quede nadie excluido por características personales, familiares, sociales, étnicas, religiosas o políticas. Una clase donde quepan todos. En una clase académica no caben todos (todos no pueden ser buenos alumnos), pero en una clase formativa e integral sí (todos deberían ser personas). Naturalmente. Sin agobios ni abusos.

En esta clase debe tener cabida el control comportamental, para ello hay que desarrollar los siguientes puntos:

- la asertividad: siempre que se garantice el respeto mutuo.
- la empatía: Hay que hablar/escuchar/entender/comprender en la relación cotidiana educativa.
- el autocontrol: Es preferible desarrollar actitudes proactivas que reactivas ante los conflictos.
- los roles: Es importante canalizar los roles adoptados por los alumnos, ya que los roles vienen por conductas repetitivas que pueden acabar siendo problemáticas.

- la comunicación: Debe darse transmitiendo por parte del profesor su interés por el alumno y confianza en que quiere mejorar su conducta.

- la autoestima: La autoestima es uno de los motores del ser humano, por ello hay que generar autoestima en nuestro alumnado.

Si el control comportamental es para que el alumno “no haga”, la motivación es para “que haga”.
Veamos cómo:

. expectativas : hay que transmitir expectativas positivas a todo el alumnado y proponer objetivos alcanzables.

. motivación : intrínseca. Los contenidos deben generar interés.

. atención : es importantes conocer y manejar los canales atencionales del alumno para que no se disperse.

. diversidad : el profesor no debe pedir a todos lo mismo, debe tener que ajustar sus expectativas a las posibilidades reales de cada alumno.

. actividad : si el alumno está activo tiene más posibilidades de mantener la atención y de aprender.

. atribución : si el alumno se da cuenta de que la mejora de su rendimiento depende sólo de su esfuerzo, y no de otras variables que él no controla, se sentirá más motivado para seguir esforzándose.

3. Conclusiones

Hemos intentado presentar sucintamente los pilares de la educación emocional, y su importancia y repercusión en el desarrollo de la educación del alumno, quizá en los últimos tiempos empezamos a ser conscientes de la relevancia de fomentar la educación emocional en el aula por el profesor para que sus alumnos avancen en los contenidos curriculares y disciplinares, ya que el desarrollo de ésta genera incuestionablemente el avance académico del alumnado.

4. Bibliografía

- VAELLO ORTS, J., *Una gestión del aula basada en la Educación Socio-Emocional*

-VAELLO ORTS, J., *El profesorado socio-emocionalmente competente.*

- EXTREMERA, M. y FERNÁNDEZ-BERROCAL, P., *La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado.*