

Artículos

Recursos y herramientas de gestión emocional en ESO en tiempos de COVID

La Consejería de Educación y Empleo, que gestiona el Programa ACTÍVATE, ha diseñado un plan de formación centrado en competencias socioemocionales para los 50 educadores especialistas en Orientación Educativa que forman parte de dicho proyecto en la Educación Secundaria Obligatoria

02/12/2020 | Francisco Royo Más. Asociación Aragonesa de Psicopedagogía.



La Asociación Aragonesa de Psicopedagogía prestó apoyo en la elaboración del diseño de un programa que incluyó una formación inicial en octubre de 2020 a los orientadores sobre elaborar e implementar un plan de educación emocional, un seguimiento al inicio del año 2021 de los planes elaborados y una evaluación al finalizar el curso escolar



Francisco Royo. (Cedida)

La Consejería de Educación y Empleo, que gestiona el Programa ACTÍVATE, ha diseñado un plan de formación centrado en competencias socioemocionales para los 50 educadores especialistas en Orientación Educativa que forman parte de dicho proyecto en la Educación Secundaria Obligatoria.

Para dicha misión han solicitado a la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía apoyo en la elaboración del diseño de un programa que incluya una formación inicial en octubre de 2020 a los orientadores sobre elaborar e implementar un plan de educación emocional, un seguimiento al inicio del año 2021 de los planes elaborados y una evaluación al finalizar el curso escolar.

La primera parte de esta formación se desarrolló a través de **videoconferencia**, mediante la plataforma Google-Meet, durante dos horas, a la que asistieron todos los orientadores del proyecto.

El repaso a la historia de la **Inteligencia Emocional** comienza con los primeros autores que publicaron artículos científicos con esta denominación, **Mayer y Salovey**, que en 1990 la definen como "Capacidad para procesar la información emocional con exactitud y eficacia, incluyéndose la capacidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones" y la subdividen en cuatro ámbitos: Percepción Emocional, Facilitación emocional del pensamiento, Comprensión Emocional, y Regulación Emocional Daniel Goleman, que está considerado el gran divulgador del término mediante su libro de 1995 'Inteligencia Emocional'.

Ofrece **cinco características básicas a desarrollar**: 1. Conciencia emocional. Conocer las propias emociones; 2. Regulación de las emociones. Autocontrol; 3. Automotivación; 4. Reconocer, comprender las emociones de los demás. La empatía; y 5. Establecer relaciones positivas con otras personas. Habilidades Sociales.

También hay que citar la aportación pionera de **Claude Steiner**, que ya en 1984 cita el término Emotional Literacy, que podemos traducir como Educación Emocional, que va puliendo en sus sucesivas publicaciones de 1997 y 2010 y que en esta frase resume sus intenciones: "La educación emocional es inteligencia emocional centrada en el corazón... el poder de las emociones ha de usarse con ética, con corazón, con amor".

Rafael Bisquerra, fundador en la **Universidad de Barcelona** del grupo de trabajo GROU, lidera una propuesta que resultó muy exitosa en la comunidad educativa sobre Educación Emocional, basada en parte en las propuestas de Goleman y ampliada a su vez, que define así en el año 2000: "La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social".

El objetivo de la educación emocional es el desarrollo de competencias emocionales. Asimismo, completa la definición añadiendo: "La competencia emocional pone el énfasis en la interacción entre persona y ambiente, y como consecuencia confiere más importancia al aprendizaje y desarrollo. Por tanto, tiene unas aplicaciones educativas inmediatas.

Francisco Cuadrado, profesor e investigador de la Universidad de Loyola y coordinador del equipo español que ha participado en el proyecto Learning to Be define el aprendizaje socioemocional como "el proceso mediante el cual se adquieren y aplican efectivamente los conocimientos, las actitudes y las habilidades necesarias para reconocer y gestionar las emociones. A través del aprendizaje de habilidades sociales y emocionales, el alumnado desarrolla el afecto y la preocupación por los demás, toma decisiones responsables, establece relaciones positivas y es capaz de manejar situaciones difíciles de forma competente".

Durlak, J.A. et al. en 2011 sugieren que la educación emocional pertenece al currículum socio-emocional y se define como el "Proceso de adquisición de competencias básicas para reconocer y manejar emociones, establecer y alcanzar metas positivas, apreciar la perspectiva de los demás, establecer y mantener relaciones positivas, tomar decisiones responsables, y manejar las situaciones interpersonales de modo constructivo".

El modelo de **Bisquerra y Pérez**, sobre las **competencias emocionales**, iniciado en 2007, incluye cinco dimensiones: 1. Conciencia emocional. Capacidad para tener conocimiento de las propias emociones y de las de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado; 2. Regulación emocional. Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; así como tener buenas estrategias de afrontamiento, esto es, capacidad para autogenerarse emociones positivas; 3. Autonomía emocional. Conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal como la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, capacidad para buscar ayuda y recursos, así como autoeficacia emocional.

4. Competencia social. Capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Implica dominar las habilidades sociales, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes pro-sociales, asertividad, etc.; y 5. Competencias para la vida y bienestar. Capacidades para adoptar comportamientos apropiados y responsables en vías de afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean privados, profesionales o sociales, así como las situaciones excepcionales que permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada.

Las aportaciones más recientes de la Psicología Positiva, centrada en favorecer el desarrollo óptimo del ser humano, han venido a complementar esta línea de trabajo en su subdivisión de la Educación Positiva, centrada en el trabajo en Fortalezas Humanas (Seligman y Peterson), Emociones Positivas (Barbara Fredrickson) y Mindfulness (Jon Kabat-Zinn, Javier García Campayo).

Como propuesta innovadora y reconocida a nivel mundial repasamos el **programa Aulas Felices** (2010), del grupo SATI de Zaragoza, liderado por Ricardo Arguís. Los ámbitos que se propusieron a los orientadores donde puede ir insertada tanto la declaración de intenciones como el programa a ejecutar en sí mismo son en un centro educativo son: 1. Documentos del centro (PEC, PGA, POAT, Plan de Convivencia); 2. Transversalidad (plástica, música, lengua, idiomas, valores éticos...); 3. Programas: Expertos internos o externos dentro del PAT; y 4. Currículo oculto: Dando ejemplo.

Edita: Consejería de Educación y Empleo - Junta de Extremadura
Avda. Valhondo s/n. Módulo 4, 4ª planta
06800 MERIDA
Tlf: 924 00 76 50
lagaceta@edu.juntaex.es