



Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

Trabajo fin de máster

La educación emocional en el aula

Presentado por: Marc Villanueva Carreras
Línea de investigación: Educación emocional
Director/a: Gema Sáez Rodríguez
Ciudad: Barcelona
Fecha: 28/09/2012

Resumen:

La siguiente investigación tiene como objetivo tratar de averiguar como puede influir la educación emocional en el aula, en concreto en el aula de Educación Física. Otro objetivo de esta investigación es llegar a saber si esta educación nos permite trabajar el riesgo de exclusión social en el aula.

Para esta investigación ha sido necesaria la utilización de una amplia bibliografía relacionada con esta propuesta de educación. Se ha podido observar que ya hay mucha bibliografía actualmente que trata estos temas.

Se ha conseguido averiguar a través de diferentes autores elementos que reafirman la hipótesis de la importancia de trabajar la educación emocional en el aula y en concreto en la materia de Educación Física.

Palabras clave: educación emocional, riesgo de exclusión social, Educación Física.

Summary:

The following research aims to find out how you can try to influence emotional education in the classroom, particularly in the physical education classroom. Another objective of this research is to know whether this education allows us to work the risk of social exclusion in the classroom.

For this research has been necessary to use a wide literature concerning this proposed education. It has been observed that there is already a lot of literature that deals with these issues now.

It has managed to find out through different elements authors that reaffirm the importance of emotional education work in the classroom and in particular in the field of Physical Education.

Keywords: emotional education, risk of social exclusion, Physical Education.

Índice

	Página
1. Introducción: justificación del trabajo y del título	3
2. Planteamiento del problema:	6
- Objetivos generales	6
- Objetivos específicos	6
- Fundamentación metodológica	7
- Justificación de la bibliografía	9
3. Desarrollo	11
- Revisión bibliográfica	11
- Fundamentación teórica	11
- Materiales y método.	30
- Resultados y análisis	31
4. Discusión	34
5. Conclusiones	37
6. Bibliografía	39
7. Anexos	41

1. Introducción: justificación del trabajo y del título

Nuestra sociedad ha cambiado mucho durante los últimos 30 años. El ritmo de vida acelerado que en general lleva nuestra sociedad es el causante de la ansiedad, la depresión y el estrés que sufren muchas personas. Una de las consecuencias que este hecho conlleva es un aumento de la violencia, la agresividad y las conductas autodestructivas (consumo de drogas, suicidios, etc.). Este efecto de la sociedad también se transporta a los adolescentes, y por este motivo es necesario ayudarles a afrontar la compleja vida actual y los cambios e incertidumbres que les preocupan. Algunos de estos jóvenes, por diversos factores, tienen un alto riesgo de entrar en situación de exclusión social. La escuela será uno de los encargados de procurar que esto no suceda.

Este trabajo girará en torno a la educación emocional, y se verá si se puede o no trabajar dentro de la asignatura de Educación Física. A parte también se intentará ver si este trabajo emocional beneficia de alguna forma al alumnado, tanto en la cohesión del grupo clase, como en un tipo de alumnado que requiere una atención especial: los adolescentes en riesgo de ser excluidos socialmente.

El currículo marca las materias, con sus objetivos y contenidos, y las competencias que el alumnado deberá alcanzar después de terminar su etapa educativa. Podremos ver las finalidades, objetivos y competencias que están relacionadas con la educación emocional, y veremos que estos aspectos no se pueden incluir dentro de un área concreta. Se han de trabajar a nivel transversal, y en cada una de las actuaciones que existen en la escuela, y deben estar presentes en todo momento en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Pero nosotros como futuros profesores de Educación Física podemos, desde nuestra asignatura, hacer si hay un trabajo más específico para todo el alumnado, o más concretamente incidir con alumnado con problemas o riesgo de exclusión social.

Goleman (1995) fue uno de los primeros autores en hablar de educación emocional, y empezaba a ver la problemática de no trabajar las emociones en la escuela: la contribución más evidente que el sistema educativo puede hacer al desarrollo del niño consiste en ayudarle a encontrar una parcela en la que sus facultades personales puedan aprovecharse plenamente y en la que se sientan satisfechos y preparados. Sin embargo, hemos perdido completamente de vista este objetivo y, en su lugar, constreñimos por igual a todas las personas a un estilo educativo que, en el mejor de los casos, les proporcionará una excelente preparación para convertirse en profesores universitarios. Y nos dedicamos a evaluar la trayectoria vital de una persona en función del grado de ajuste a un modelo de éxito estrecho

y preconcebido. Deberíamos invertir menos tiempo en clasificar a los niños y ayudarles más a identificar y a cultivar sus habilidades y sus dones naturales”.

Así pues, este trabajo final de máster permitirá responder a preguntas como: ¿Qué es la educación emocional?; ¿Será positiva la educación emocional en el aula para el alumnado el grupo de alumnos?; ¿Qué es la exclusión social?; ¿Cuáles son los adolescentes en riesgo de exclusión social?; ¿Y qué trabajo podemos hacer para disminuir este riesgo de exclusión social mediante la educación emocional en el aula?

2. Planteamiento del problema

- Objetivos generales

- Averiguar el resultado de trabajar los problemas emocionales del alumnado.
- Tratar de conseguir que los alumnos se sientan más felices, que prefieran a ellos mismos y a sus compañeros/as, y que en consecuencia, sean alumnos más motivados para aprender.
- Tratar de potenciar los valores de la reflexión y la capacidad crítica.

- Objetivos específicos

Uno de los problemas de la sociedad del siglo XXI según Pellicer (2011), es que no se tiene en cuenta la realidad en que vive el alumnado y que el mundo globalizado ha generado. Estamos en la era de la información, y quien no dispone de conexión a Internet se encuentra en una situación de exclusión social. Esta realidad genera un ritmo de vida a una intensidad y velocidad muy elevadas, que si no eres capaz de adaptarte, serás fácilmente excluido del grupo. Esto afecta a todos los niveles, cambiando la manera de trabajar, de relacionarse, de vivir, y por supuesto, también de educar.

La mayoría de las familias actuales debido al ritmo de vida que llevan, no pueden hacerse cargo de una parte importante de la educación de sus hijos, y a la vez, según Segura citado en Pellicer (2011), se observa una gran inseguridad en cuanto a los valores a transmitir y cómo gestionar de forma eficaz los procesos de relación con los demás. Los padres son los responsables de establecer las bases educativas que ayudarán a su hijo a convertirse en una persona adulta, autónoma y emocionalmente desarrollado. Esto muchas veces no sucede, y será la escuela quien deberá tomar esta responsabilidad.

Hasta hace poco más de una década, la inteligencia de una persona se medía por su cociente intelectual, que se creía que venía determinado genéticamente y era muy difícil modificarlo. Pero a partir de numerosas investigaciones y estudios (Goleman, 1995), ha llegado a la conclusión de que el cociente intelectual y el éxito en la vida no siempre estaban directamente relacionados. Así pues, algunas personas con un alto cociente intelectual y brillantes calificaciones no lograban tener éxito y, en cambio, otras con mucho menos potencial intelectual conseguían un elevado grado de satisfacción personal y de éxito social. Esto demuestra que hay otros factores directamente relacionados con el éxito o el fracaso en la vida. Por tanto, los objetivos específicos son:

- Buscar cuales son los factores que determinan el éxito o fracaso.
- Demostrar si se puede trabajar la educación emocional en el aula.
- Investigar si es posible tratar la educación emocional con la Educación Física.

- Fundamentación metodológica

La observación se haría con dos grupos clase de igual curso con más o menos igual número de alumnado en situación de riesgo en ambas clases. En una clase se haría una unidad didáctica al inicio del curso de 8 sesiones donde hubiera unas actividades con gran componente de educación emocional, más una sesión de las mismas características después de cada UD del curso (más o menos 16 sesiones en total en un curso). Y en la otra clase no se haría estas sesiones, sino que se utilizaría otros bloques de contenidos de juegos y deportes.

Según Bisquerra (2003), la metodología para trabajar la educación emocional en el aula "partirá de un enfoque constructivista, utilizando una metodología globalizada y activa que permita la construcción de aprendizajes emocionales significativos y funcionales. Conviene recordar la importancia de crear experiencias a partir de conocimientos previos de los alumnos, de necesidades personales, que sean generalizables a otros contextos".

Otros autores, Díez de Ulzurrun y Martí (1998), también dan su punto de vista de cómo debe ser la metodología a la hora de trabajar la educación emocional en el aula: "Desde el punto de vista didáctico-metodológico, sugerimos la utilización de estrategias socioafectivas y vivenciales: simulaciones, dramatizaciones, juegos de rol y utilización de las propias situaciones cotidianas, escolar, familiar y de grupo, siempre que sea posible. Debería insistirse en la necesidad de que exista cierta coherencia entre los contenidos del programa y la gestión del centro y del grupo, se decir, en la forma de afrontar los conflictos cotidianos del aula o del patio y de cómo se acostumbrado al grupo a que se vuelven las decisiones".

Las actividades se harían de forma colectiva, aunque alguna tarea específica se puede hacer individualmente. Y estas serían programadas dependiendo de las características socioculturales e históricas del grupo clase (Puig, Lagardera Federico, 2001), y podemos extraerlas de una recopilación que hemos hecho en el anexo.

Por otra parte se realizaría una recogida de datos basada en dos sistemas. Uno sería la confección de un diario personal por parte del alumnado, para poder ver las diferentes problemáticas que tienen, tanto dentro como fuera de la escuela, y poder actuar en consecuencia. En este caso sería una herramienta para poder trabajar mejor. Según Sicilia (1999), "el uso más extendido del diario, en la investigación educativa, ha sido como recurso curricular que facilita el proceso reflexivo del profesor. El carácter de continuidad hace que el diario se convierta en uno de los instrumentos preferidos para esta tarea. "

Hay que tener en cuenta que tal y como comenta este autor, "Lo cierto es que no existen soluciones universales para asegurar la validez y fidelidad de la información de los diarios. Lejos de ser un mero instrumento de recogida de datos, el diario debe entenderse como una técnica de investigación cualitativa. "

La recogida de datos más importante se haría mediante la evaluación de programas de educación emocional, donde se utilizaría el cuestionario sobre autocontrol adolescente de Capafons y Silva, citado en Álvarez, Bisquerra, Fita, Martínez y Pérez, (2000). Es por ello que la investigación se basará en un paradigma positivista, ya que la metodología que se utiliza es prioritariamente cuantitativa (Soler y Vilanova, 2010), y está basada en el estudio de los resultados de unos cuestionarios analizados estadísticamente (aparte del diario que es cualitativo). La realidad a analizar, será objetiva, y la naturaleza de la realidad, será única. Así pues, se usará el paradigma de investigación más utilizado, según Sparkes (1992), dentro de la Educación Física, como es el positivista.

Obiols (2005) también muestra un cuestionario similar: El CEE (Cuestionario de Educación Emocional). Este es un cuestionario de 82 ítems que permite evaluar las siguientes dimensiones: emociones, autoestima, habilidades sociales, resolución de problemas y habilidades de vida. Este programa se puede pasar antes y después de aplicar las intervenciones de educación emocional, para evaluar su grado de eficacia.

Según Bisquerra (2003), para poder aplicar programas de educación emocional hay una fundamentación que hay que buscar en las teorías de las emociones, la neurociencia, la psicología cognitiva, la psicología humanista, los movimientos de renovación pedagógica, etc. Esto exige una formación del profesorado en educación emocional, que le será beneficiosa de cara a su propio desarrollo personal y profesional y, además, le permitirá adquirir las competencias necesarias para contribuir al desarrollo emocional de su alumnado. Para apoyar el trabajo del profesorado son de gran utilidad los materiales curriculares, donde se pueden encontrar actividades, sugerencias para la práctica, dinámicas, metodologías, etc. Las obras de Departamento de Educación (2003), Marsal (2005), Traveset (2006), Pellicer (2006) y Alart (2006) son ejemplos de materiales curriculares prácticos que nos pueden ser útiles. En el anexo también podemos encontrar otros recursos prácticos más extensos para secundaria.

Bisquerra (2003), también muestra otro instrumento que puede ayudar para hacer la evaluación del alumnado: el diario de clase. En él se pueden reflejar situaciones, experiencias y aspectos diversos del grupo y del proceso de aplicación del programa de educación emocional. Este lo puede evaluar el docente, o incluso dependiendo de la tarea a

realizar, se puede hacer una co-evaluación entre compañeros, o una autoevaluación de uno mismo.

El mismo autor, en la revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado (2005) resume la metodología de trabajo de la educación emocional en el aula, como una forma eminentemente práctica (dinámica de grupos, auto reflexión, razón dialógica, juegos, etc.) con el objetivo de favorecer el desarrollo de las competencias emocionales. El autor también añade un trabajo individual y continuo por parte del alumnado de lectura de documentos, libros o artículos. También se añadiría la realización de tareas de trabajo con alto componente cooperativo.

Es interesante hacer una evaluación de las actividades de educación emocional que realizamos en el aula tal y como nos explica Obiols (2005), donde nos dice que hacer "una ficha de evaluación de las sesiones, que rellenaremos una vez finalizada una sesión de educación emocional. Estas fichas nos permitían recordar las sesiones realizadas, con el objetivo de mejorar el dossier del siguiente curso académico o mejor la aplicación de la propia actividad en el caso de volverla a poner en práctica". Sin duda esto será una herramienta muy eficaz de mejora para futuras intervenciones.

- Justificación de la bibliografía

La finalidad de la educación es formar de forma integral al individuo, y en este desarrollo, según Bisquerra (2003) se pueden distinguir dos grandes aspectos: el desarrollo cognitivo y el desarrollo emocional. Según este autor el rol tradicional del profesor, centrado en la transmisión de conocimientos, está cambiando. Las nuevas tecnologías hacen que el alumnado adquiera según qué conocimientos cuando lo necesita, y en este marco, la dimensión de apoyo emocional del profesorado en el proceso de aprendizaje pasa a ser esencial.

Realizando la exploración no se ha encontrado ningún libro ni ningún artículo que vinculara de una forma directa la educación emocional y la exclusión social, pero sí existen trabajos que relacionan el deporte (o en lo que sería este caso, las clases de EF) y la exclusión social.

Según Rodríguez (2004), "La relación entre deporte y exclusión social puede ser estudiada a partir del análisis del papel que juega el deporte como herramienta de intervención en el ámbito de la exclusión. En base a su potencial pedagógico y social, es interesante pensar las intervenciones deportivas enmarcadas en proyectos de educación social, orientados hacia la

resistencia de los procesos de producción y reproducción de la exclusión. Para ello, es conveniente aceptar límites en las acciones y, también, ser conscientes de los problemas inherentes a la exclusión. En la medida que ésta tiene algo que ver con procesos de fractura y de segregación social, el deporte puede significar una atractiva herramienta de intervención para crear espacios de cohesión y de participación social. De todos modos, aun reconociendo las ventajas que ofrece, también es importante prestar atención a los límites que plantea la puesta en marcha de experiencias deportivas. "

La inclusión de la educación emocional en nuestras clases de EF no será más que una propuesta más específica que no el deporte en general para poder resolver los problemas de exclusión que pueda tener nuestro alumnado. A lo largo la búsqueda e investigación salen los aspectos más importantes que se han encontrado en esta exploración.

Según Rios (1989), todo el mundo reconoce la importancia de la actividad física en el desarrollo integral de las personas, ya sea a nivel físico, psíquico o sociológico, "pero si nos trasladamos a contextos marginales o en grupos difíciles, es en este último aspecto, lo que debería cuestionar". La exclusión social tiene mucho que ver con los aspectos psíquicos y sociológicos, y estos se pueden trabajar dentro de una buena educación emocional.

Por lo tanto se debe potenciar la perspectiva emocional dentro de la asignatura de Educación Física para lograr el desarrollo integral del adolescente, y si se puede, incidir en la disminución de jóvenes con conductas de riesgo. De las dificultades emocionales pueden derivarse estados de ansiedad, estrés, depresión, consumo de drogas, violencia, trastornos de alimentación, indisciplina, etc. Según Álvarez, Bisquerra, Fita, Martínez y Pérez (2000), varios trabajos han puesto de manifiesto que existe un analfabetismo emocional, que tiene estos efectos tan negativos sobre las personas y que estos efectos pueden derivar en hacerlas excluidas socialmente.

3. Desarrollo

- Revisión bibliográfica

La fundamentación teórica de este trabajo se basa en dos grandes temas: La educación emocional (inteligencia emocional, competencias emocionales, objetivos, etc.) y la exclusión social (riesgos, adolescentes, etc.).

La exploración de este trabajo se hará con lecturas de algunos de los autores de los cuales se ha encontrado información acerca de estos temas. Esta revisión bibliográfica se hará sobre todo, de lecturas sobre educación emocional (Gardner, 1993; Goleman, 1995; Alart, 2006 y Bisquerra, 2000), educación emocional en las clases de Educación Física (Álvarez, Bisquerra, Fita, Martínez y Pérez, 2000; Bisquerra, 2003; Marsal, 2006, Acosta, 2008; y Pellicer, 2011), exclusión social (Rodríguez, 2004; Gómez, Puig y Maza, 2009), jóvenes en riesgo de exclusión social (Jiménez y Durán, 2005) y Educación Física e integración social (Ríos, 1989).

Estos son los diferentes autores que hablan de los temas que se trataran la investigación y de los cuales se puede sacar información útil para la realización del trabajo.

– Fundamentación teórica

3.1. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Hasta hace poco, se creía la inteligencia venía determinada genéticamente y era muy difícil modificarla. Pero a partir de varias investigaciones se llegó a la conclusión de que el cociente intelectual y el éxito en la vida no siempre están directamente relacionados. Así pues, algunas personas con un alto cociente intelectual y brillantes calificaciones no logran tener éxito y, en cambio, otras con mucho menos potencial intelectual consiguen tener un elevado grado de satisfacción personal y de éxito social.

Un autor que no considera la inteligencia como una cosa unitaria es Howard Gardner (1993) que propone el modelo de las inteligencias múltiples. Según él, la parte académica ya no lo es todo, ya que se puede lograr éxito en diferentes campos y para cada uno se necesita un tipo de inteligencia. Gardner (1993) define la inteligencia como la capacidad de resolver problemas o elaborar productos que sean valiosos en una o más culturas. Parte de que es una capacidad y, por tanto, es una destreza que se puede desarrollar a partir del potencial genético de cada uno, según el ambiente donde nos encontramos, la educación recibida, las experiencias vividas, etc.

Gardner identifica 9 tipos de inteligencia:

- INTELIGENCIA LINGÜÍSTICA-VERBAL: Muy desarrollada en escritores, periodistas, oradores, poetas, redactores, etc. Es la capacidad de utilizar las palabras de manera efectiva, de forma oral o escrita, y utilizar el lenguaje para expresar y entender significados complejos. Incluye la habilidad en el uso de la sintaxis, la fonética, la lectura, la escritura, etc. Destaca en los niños que les gusta inventar historias, leer, hacer pareados, decir trabalenguas y aprenden fácilmente otros idiomas.

- INTELIGENCIA LÓGICA-MATEMÁTICA: Destaca en científicos, matemáticos, ingenieros, contables, etc. Es la capacidad de utilizar los números de manera efectiva y de razonar adecuadamente. La utilizamos para resolver problemas de lógica y matemáticas. También incluye la sensibilidad a los esquemas y relaciones lógicas. Los niños que la desarrollan analizan con facilidad los planteamientos de los problemas, hacen cálculos numéricos, estadísticas y razonamientos deductivos e inductivos.

- INTELIGENCIA ESPACIAL: La demuestran los marineros, arquitectos, decoradores, cirujanos, etc. Es la capacidad de pensar y formar modelos mentales en tres dimensiones. Permite percibir imágenes, transformarlas, modificarlas o trasladarlas. Las personas que la tienen muy desarrollada son hábiles inventando cosas y son sensibles al color, la línea, la forma, la figura y el espacio. La muestra del alumnado que aprende mejor con gráficos, esquemas y cuadros-resumen. Les gusta hacer mapas conceptuales y mentales e interpretan fácilmente los mapas y planos.

- INTELIGENCIA MUSICAL: Destaca en cantantes, músicos, compositores, directores de orquesta, bailarines, etc. Es la capacidad de percibir, diferenciar, transformar y expresar las formas musicales. Es la habilidad para pensar en términos de sonidos, ritmos y melodías, producir tonos, reconocer y crear sonidos, utilizar los instrumentos musicales y usar el canto como medio de expresión. Los niños que la manifiestan se sienten atraídos por los sonidos de la naturaleza y para todo tipo de melodías. Suelen seguir el compás con los pies o los dedos.

- INTELIGENCIA CORPORAL-kinestésica: La manifiestan los deportistas, bailarines, artesanos, cirujanos, etc. Es la capacidad de utilizar el propio cuerpo para realizar actividades, resolver problemas y expresar ideas y sentimientos. Es la habilidad de utilizar las manos para transformar elementos. Incluye las habilidades de coordinación, destreza,

equilibrio, flexibilidad, fuerza y velocidad. Los niños que la desarrollan destacan en actividades deportivas, danza, expresión corporal, trabajos manuales y construcciones.

- INTELIGENCIA INTRAPERSONAL: Está muy desarrollada en teólogos, filósofos y psicólogos. Es la capacidad de construir una percepción precisa respecto a uno mismo y de organizar y dirigir la propia vida. Incluye la autodisciplina, la autocomprensión y la autoestima. No se asocia a ninguna actividad concreta. Es la inteligencia que permite entenderse a uno mismo, ayuda a reflexionar y controlar los pensamientos y sentimientos de manera efectiva. La persona con una gran inteligencia intrapersonal es consciente de sus puntos fuertes y de sus debilidades para alcanzar sus objetivos en la vida. La muestran los niños que son reflexivos, de razonamiento acertado y suelen ser consejeros de los compañeros.

- INTELIGENCIA INTERPERSONAL: Está muy desarrollada en los vendedores, políticos, profesores, terapeutas, etc. Es la capacidad de entender a los demás, saber qué cosas les motivan, cómo trabajan y la mejor manera de cooperar con ellos. Incluye la sensibilidad a las expresiones faciales, la voz, la gesticulación y las posturas, así como la habilidad para responder. Consiste en establecer buenas relaciones, armonizar y reconocer las diferencias entre las personas y apreciar sus perspectivas, entendiendo sus motivos personales y sus intenciones. La muestran los niños que disfrutan trabajando en grupo, que son convincentes en las negociaciones y que entienden los compañeros.

- INTELIGENCIA EMOCIONAL: Está formada por la inteligencia intrapersonal y la interpersonal, y juntas determinan la capacidad de dirigir la propia vida de manera satisfactoria. Se refiere a la capacidad de reconocer los propios sentimientos y los sentimientos de los demás, de motivarse y de utilizar adecuadamente las relaciones que se sostienen con los demás y con uno mismo.

- INTELIGENCIA NATURALISTA: La demuestran los biólogos, herbolarios, ecologistas, botánicos, etc. Es la capacidad de distinguir, clasificar y utilizar elementos del medio ambiente, objetos, animales y plantas. Se utiliza cuando se observa y se estudia la naturaleza. Incluye las habilidades de observación, experimentación, reconocimiento, clasificación, reflexión e investigación del entorno. La manifiestan los niños que aman los animales y las plantas, los reconocen y les gusta investigar las características del mundo natural y humano.

Daniel Goleman (1997) sólo clasifica las inteligencias en dos: la emocional (que incluiría la intrapersonal y la interpersonal) y la racional (que incluiría el resto). Según Goleman el

funcionamiento en la vida viene determinado por ambas y considera que la inteligencia emocional puede resultar tan decisiva, e incluso más, que la racional.

La inteligencia emocional permite regular la impulsividad, equilibrar el ánimo para que no afecte a la capacidad de pensar, sobrevivir a las decepciones aumentando la motivación, mostrar empatía, etc.

Peter Salovey y John Mayer citados en Marsal (2006), organizan la inteligencia emocional en cinco competencias principales:

- El conocimiento de las propias emociones, la autoestima.
- La capacidad de controlar las emociones, el dominio de los impulsos, la autorregulación.
- La capacidad de motivarse a uno mismo, el esfuerzo, la motivación.
- El reconocimiento de las emociones ajenas, la empatía.
- El control de las relaciones, la asertividad.

Las tres primeras se incluyen en la inteligencia intrapersonal y las dos últimas, en la inteligencia interpersonal. Como dice Goleman (1997), alcanzar una buena inteligencia emocional incluye las siguientes habilidades:

La inteligencia intrapersonal que determina la medida en que nos relacionamos con nosotros mismos y viene dada por:

- La autoconsciencia y la autoestima: Es el conocimiento y valoración de uno mismo. Comprende:
 - La conciencia emocional: Es el reconocimiento de las propias emociones y sus afectos.
 - La valoración adecuada de uno mismo: Es el conocimiento de las propias fortalezas y debilidades.
 - La confianza en uno mismo: Es la seguridad en la valoración que hacemos sobre nosotros mismos y sobre nuestras capacidades.
- La autorregulación: Es el control de nuestros estados, impulsos y recursos internos. Comprende:
 - El autocontrol: Es la capacidad de manejar adecuadamente las emociones y los impulsos.
 - La confiabilidad: Es la fidelidad al criterio de sinceridad y honradez.
 - La integridad: Es ser responsables de nuestra actuación personal.
 - La adaptabilidad: Es la flexibilidad para afrontar los cambios.

- La innovación: Es sentirse cómodo y abierto ante las nuevas ideas, enfoques e información.
- La motivación: Es el conjunto de emociones que facilitan conseguir nuestros objetivos. Comprende:
 - La motivación de logro: Es el esfuerzo por mejorar.
 - El compromiso: Es secundar los objetivos de un grupo u organización.
 - La iniciativa: Es actuar cuando se presenta la ocasión.
 - El optimismo: Es la persistencia en la consecución de los objetivos, superando los obstáculos y contratiempos que se puedan presentar.

La inteligencia interpersonal que determina la manera en que se relaciona uno con los demás y viene dada por:

- La empatía: Es la conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas. Comprende:
 - La comprensión de los demás: Es la capacidad de captar los sentimientos y los puntos de vista de las demás personas e interesarse activamente por sus preocupaciones.
 - La orientación hacia el servicio: Es la anticipación, el reconocimiento y la satisfacción de las necesidades ajenas.
 - El aprovechamiento de la diversidad: Es saber aprovechar las oportunidades que nos ofrecen diferentes tipos de personas.
 - La conciencia política: Es la capacidad de darse cuenta de las corrientes emocionales y de las relaciones que se establecen en un grupo.
- La asertividad: Es la habilidad social para dar respuestas deseables en los demás. Comprende:
 - La influencia: Es la utilización de tácticas de persuasión eficaces.
 - La comunicación: Es la emisión de mensajes claros y convincentes.
 - El liderazgo: Es la capacidad de dirigir grupos y personas.
 - La catalización del cambio: Es la capacidad de iniciar y dirigir los cambios.
 - La resolución de conflictos: Es la capacidad de negociar y resolver conflictos.
 - La colaboración y la cooperación: Son las capacidades de trabajar con los demás en la consecución de un objetivo común.
 - Las habilidades de equipo: Son las capacidades de crear la dinámica de grupo adecuada para alcanzar unos objetivos colectivos.

Según Mayer y Salovey citado en Goleman (1997) la inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emociones; 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 crecimiento emocional e intelectual. En aportaciones posteriores, Mayer, Salovey y Caruso citados a Bisquerra (2000) consideran la inteligencia emocional como un modelo de cuatro ramas interrelacionadas:

- Percepción emocional: las emociones son percibidas y expresadas.
- Integración emocional: las emociones sentidas entran en el sistema cognitivo como señales que influyen la cognición (integración emoción-cognición).
- Comprensión emocional: las señales emocionales en las relaciones interpersonales son entendidos, lo que tiene implicaciones para la misma relación. Se consideran las implicaciones de las emociones, desde el sentimiento a su significado, lo que significa comprender y razonar sobre las emociones.
- Regulación emocional: los pensamientos promueven el crecimiento emocional, intelectual y personal.

El punto de vista de Goleman (1997) probablemente es el que ha tenido más influencia. Según este autor la inteligencia emocional consiste en:

- 1) Conocer las propias emociones.
- 2) Regular las emociones.
- 3) Motivar a sí mismo.
- 4) Reconocer las emociones de los demás.
- 5) Establecer relaciones positivas con otras personas.

Hay un conjunto de competencias emocionales que pueden ser aprendidas y que se deben considerar como competencias básicas para la vida. Según Bisquerra (2003), el analfabetismo emocional probablemente es la principal causa de problemas en el siglo XXI, entre los que cabe señalar la violencia, la ansiedad, el estrés, la depresión, el consumo de drogas, los comportamientos de riesgo, la anorexia, el suicidio, la conducción temeraria, la xenofobia, etc.

3.2 LA COMPETENCIA EMOCIONAL

La competencia emocional según Bisquerra (2003), consiste en un conjunto de habilidades, conocimientos y actitudes, que permiten comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. Incluye conciencia emocional, control de la impulsividad,

capacidad para el trabajo en equipo, cuidarse a sí mismo y cuidar de los demás, etc. Esto facilita una mejor adaptación a las circunstancias de la vida, como los procesos de aprendizaje, las relaciones interpersonales, la resolución de problemas, etc.

Según Graczyk, Payton y Saarni citados en Bisquerra (2000), la competencia emocional tiene la siguiente estructuración:

1. Conciencia emocional

- 1.1. Toma de conciencia de las propias emociones.
- 1.2. Dar nombre a las propias emociones.
- 1.3. Comprensión de las emociones de los demás.

2. Regulación de las emociones

- 2.1. Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.
- 2.2. Expresión emocional.
- 2.3. Capacidad para la regulación emocional.
- 2.4. Habilidades de afrontamiento.
- 2.5. Competencia para autogenerar emociones positivas.

3. Autonomía personal

- 3.1. Autoestima.
- 3.2. Actitud positiva.
- 3.3. Responsabilidad.
- 3.4. Análisis crítico de normas sociales.
- 3.5. Buscar ayuda y recursos.
- 3.6. Autoeficacia emocional.

4. Inteligencia interpersonal y habilidades sociales.

- 4.1. Dominar las habilidades sociales básicas.
- 4.2. Respeto a los otros.
- 4.3. Comunicación receptiva.
- 4.4. Comunicación expresiva.
- 4.5. Compartir emociones.
- 4.6. Comportamiento pro social y cooperación.
- 4.7. Asertividad.

5. Solución de conflictos, habilidades de vida y bienestar.

- 5.1. Identificación de problemas.

5.2. Fijar objetivos adaptativos. Solución de problemas.

5.3. Negociación.

5.4. Habilidades de vida.

5.5. Bienestar subjetivo.

Esta competencia emocional no forma parte de las competencias básicas que nos marca el currículo educativo, pero intentaremos encontrar algunas relaciones en el apartado 3.8 de este trabajo.

3.3. CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA EMOCIONALMENTE INTELIGENTE

Según Marsal (2006) las características que debe tener una persona emocionalmente inteligente y que se le tendrá que proporcionar en la escuela será:

- Reconoce y es consciente de los propios sentimientos y sabe cómo expresarlos.
- Se da cuenta de las relaciones que hay entre sus sentimientos, pensamientos y reacciones.
- Conoce sus fortalezas y debilidades.
- Se ve a él desde una perspectiva realista y optimista, que le permite mantener una buena autoestima.
- Sabe que hay detrás de cada emoción para llegar a dominarlas.
- Es responsable de las consecuencias que generan sus actos y decisiones.
- Desarrolla la empatía, es decir, compran los sentimientos de las personas que le rodean y respeta las diferencias que tiene con los demás.
- Sabe cooperar y resolver conflictos, basándose en negociaciones justas para todas las partes implicadas.
- Domina la comunicación no verbal (contacto visual, expresividad facial, tono de voz, gesticulaciones...) y verbal (escucha, formula peticiones claras, participa, responde bien a la crítica, resiste las influencias negativas...).
- Regula su diálogo interno (pensamiento) para reconocer los propios mensajes negativos y autolimitaciones.

3.4. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Hasta ahora se ha hablado de competencias emocionales, y ahora se definirá qué es la educación emocional, ya que esta es la respuesta a las necesidades sociales para desarrollar estas competencias.

Según Bisquerra (2000), “La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, ambos elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Por ello se propone el desarrollo de conocimientos y competencias sobre las emociones con el objetivo de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo esto tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social, y debe estar presente a lo largo de todo el currículum académico y en la formación permanente a lo largo de toda la vida.”

Se debe tener en cuenta que las personas son seres emocionales y como tales su vida está llena de emociones, que a veces se viven conscientemente y otras inconscientemente. Estas emociones influyen mucho en las decisiones, actuaciones, reacciones y relaciones. Como dice Goleman (1995) las emociones son impulsos que nos hacen actuar y Humberto Maturana citado en Goleman (1995) dice que biológicamente hablando, las emociones son las que constituyen el fundamento de todo lo que hacemos, incluso de lo que razonamos.

Por esta razón, es muy importante que se entienda y se gestione las emociones y que enseñemos a los niños a hacerlo, incluyendo la educación emocional en la escuela. Generalmente se enseña a los niños a razonar, se les da conocimientos y recursos para aprender, pero no se les enseña a gestionar las emociones. Seguramente el aprendizaje más importante la vida que muchos docentes dicen es el de aprender a ser felices, y eso se conseguirá con una buena educación emocional. Unas buenas estrategias pueden ayudar a mejorar la felicidad propia y la de las personas que nos rodean. Y en la medida que se logre, se tendrá muchos menos problemas emocionales, sociales, etc.

Según Bisquerra (2003) la educación emocional incluye una serie de valores, que hay que tener siempre presentes: el respeto, la tolerancia, la empatía, la honestidad y la confianza, y todos ellos se han de enseñar desde la práctica.

Hoy en día ya son muchas las personas que consideran básica la inteligencia emocional para un buen desarrollo integral de la persona y poder aprovechar al máximo el resto de las inteligencias. Goleman (1995), la define como el conjunto de habilidades entre las que

destacan el autocontrol, el entusiasmo, la perseverancia y la capacidad de motivarse a uno mismo.

Estas capacidades se pueden enseñar a los niños y así se les da la oportunidad de sacar un mejor rendimiento a su potencial intelectual. La infancia y la adolescencia son las mejores etapas para asimilar los hábitos emocionales fundamentales que regirán el resto de nuestra vida. Goleman (1995) considera la competencia emocional como la habilidad que determina el grado de destreza que cada uno alcanzará en el dominio de todas las demás facultades.

3.5. OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Los objetivos generales de la educación emocional según Bisquerra (2003) son los siguientes:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de regular las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de auto motivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a disfrutar.

El objetivo de la educación emocional en la escuela es ayudar a los niños a ser personas emocionalmente inteligentes, personas que conocen y saben entender los propios sentimientos y los de los demás, que controlan sus emociones, que se sienten bien con ellas mismas, que son capaces de establecer buenas relaciones y que tienen los recursos y las habilidades necesarias para resolver positivamente los conflictos que se les presenten. En definitiva, personas que adoptan una actitud positiva ante la vida, y como docentes, se debería potenciar al máximo en el alumnado.

Otros objetivos, pero más específicos, son los que propone Marsal (2006):

- Analizar y aumentar el autoconocimiento y la autoestima.
- Comprender a uno mismo y aprender a ser empático.

- Dominar el autocontrol emocional, desarrollando la capacidad para controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos.
- Potenciar la capacidad para ser feliz.
- Desarrollar el sentido del humor.
- Disminuir la timidez y el retraimiento.
- Saber tomar decisiones.
- Desarrollar la capacidad de auto motivarse.
- Mejorar la capacidad de actuar de forma reflexiva.
- Conocer las posibilidades de cambio y saber cambiar.
- Desarrollar la resistencia a la frustración.
- Mejorar las habilidades comunicativas y las relaciones interpersonales.
- Aumentar la confianza y seguridad en el trato con los demás.
- Aprender a ser asertivo ya evitar las conductas agresivas y pasivas.
- Mejorar la capacidad de resolución de problemas.
- Adoptar, de forma voluntaria y consciente, una actitud positiva ante la vida.

3.6. MODELOS DE INTERVENCIÓN

Los modelos de intervención se refieren a las estrategias y procedimientos para llevar a la práctica la educación emocional. Estos modelos dependen de los destinatarios y del contexto donde se deban aplicar. Por eso en el trabajo no se hará un modelo en concreto de actividades, sino que se describirá varios estudios, y se hará un listado bibliográfico de los que se han encontrado más interesantes.

En la escuela, la acción tutorial es un referente básico de la educación emocional. Si se está convencido de que la educación emocional es indispensable y que no está suficientemente contemplada dentro del currículo de las áreas académicas ordinarias, la tutoría es el lugar adecuado ya que se ajusta perfectamente a sus objetivos. Esto no quiere decir que haya que limitarse a la tutoría. De hecho, la educación emocional no sólo tiene cabida en cualquier área académica, sino que en cada una de ellas tiene una función específica. Pero esto exige previamente una formación rigurosa del profesorado, ya que éste no ha sido educado en este sentido.

Según Bisquerra (2003), para poder aplicar programas de educación emocional hay una fundamentación que hay que buscar en las teorías de las emociones, la neurociencia, la psicología cognitiva, la psicología humanista, los movimientos de renovación pedagógica, etc. Esto exige una formación del profesorado en educación emocional, que le será beneficiosa de cara a su propio desarrollo personal y profesional y, además, le permitirá

adquirir las competencias necesarias para contribuir al desarrollo emocional de su alumnado. Para apoyar el trabajo del profesorado son de gran utilidad los materiales curriculares, donde se pueden encontrar actividades, sugerencias para la práctica, dinámicas, metodologías, etc. Las obras de Bisquerra (2000 y 2003), Marsal (2005), Traveset (2006), Departamento de Educación (2003), Alart (2006), y Pellicer (2006), son ejemplos de materiales curriculares prácticos.

Por otra parte, la colaboración de las familias también es muy importante en el desarrollo emocional de sus hijos, a través de la interacción permanente, desde el nacimiento hasta pasada la adolescencia. Pero hay que hacerse cargo que la mayoría de padres y madres no han tenido una educación emocional en la escuela, y por lo tanto les es muy difícil de educar a sus hijos / as en este sentido. No basta saber dar estimación, sino que el trabajo emocional va mucho más allá, se trata de controlar las emociones, empatizar con la gente, gestionar las situaciones adversas, etc.

3.7. VENTAJAS DE TRABAJAR LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA ESCUELA

Según Marsal (2006), las escuelas que trabajan teniendo en cuenta las inteligencias múltiples han observado muchas mejoras, entre las que cabe destacar:

- Presencia de mejor humor y menos tristeza.
- Aumento de la autoestima del alumnado.
- Disminución de la ansiedad y el estrés y los desórdenes alimentarios
- Disminución de la violencia, la agresividad y otras conductas antisociales.
- Mejora de la adaptación escolar, social y familiar.
- Desarrollo de las habilidades sociales y de cooperación y de las relaciones interpersonales satisfactorias.
- Incremento del liderazgo positivo.
- Disminución de los problemas conductuales y de la agresividad.
- Incremento del interés y la dedicación en el aprendizaje.
- Mejora en la adquisición de conocimientos y en la consecución de las competencias básicas.

Pensar que se pueden conseguir todas estas mejoras, ya es un buen motivo para animarse a trabajar en esta línea. ¿Pero como se trabaja esta educación emocional en la escuela?

Por Marsal (2006) Debemos fomentar al máximo las experiencias positivas, también llamadas cristalino fertilizantes, que son aquellas que fomentan el desarrollo del talento y de

las habilidades personales, son las que animan a repetir el éxito ya querer hacerlo cada vez mejor, a auto exigirse ya disfrutar de lo conseguido.

Hay que procurar evitar las negativas, llamadas también paralizantes, porque bloquean el desarrollo de la inteligencia y están llenas de emociones negativas: miedo, vergüenza, frustración, culpa, etc. Ante una experiencia de estas al adolescente que tenemos en el aula se le quitan las ganas de volver a intentarlo, quiere evitar un nuevo fracaso y si puede, evitará repetir lo que no le ha salido bien, y si se siente obligado a hacerlo, probablemente, el mismo miedo a equivocarse, le hará otra vez no alcanzar el éxito.

Esto no quiere decir que siempre hay que decir que lo han hecho muy bien. Los jóvenes son muy listos y notan cuando se les miente. Hay que ser sinceros con ellos y así también les enseñamos el valor de la sinceridad. Si está bien, se les felicita por el trabajo bien hecho, por lo que han conseguido, pero si no les ha salido bien, se les debe decir como lo pueden mejorar, se valorará positivamente el esfuerzo, el interés y las ganas que han puesto y animarles a volver a intentarlo cuando haya otra ocasión.

Teniendo en cuenta los diferentes tipos de inteligencia y su diferente grado de desarrollo individual en cada persona, no es muy lógico que la escuela pretenda que todo el alumnado aprenda lo mismo y de la misma manera. Si un mismo contenido curricular se presenta de maneras muy diversas, se está dando la oportunidad de que cada niño o niña la asimile partiendo de sus capacidades e intereses y se le está ayudando a aprovechar al máximo sus puntos fuertes, facilitándole así el aprendizaje.

Esta es la tarea del docente para poder atender a la diversidad. A la hora de trabajar la educación emocional se debe tener presente los ingredientes necesarios: autoconfianza, curiosidad, autocontrol, capacidad de relacionarse y de comunicar y cooperación. Una buena atención a la diversidad también hará que el trabajo emocional en el aula mejore, por eso es tan importante atender a la diversidad dentro de una misma clase.

3.8. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL CENTRO ESCOLAR Y EL CURRÍCULO

En el ámbito escolar existe una gran tradición de trabajo para fomentar la convivencia y las destrezas socio-emocionales en estos últimos años. En la mayoría de centros educativos, según Acosta (2008), se han incorporado actividades de conocimiento y cohesión de grupo, de gestión democrática de normas, de regulación amigable de conflictos y de educación en valores como la paz, la igualdad, la justicia, la libertad, etc. Desde su punto de vista la

educación emocional debe considerarse como un recurso adicional, que se debe añadir a los anteriores, con el objetivo de favorecer la convivencia en el aula, en el centro y fomentar la madurez personal del alumnado, así como los recursos interpersonales del propio alumnado, del profesorado y de las familias.

Según Bisquerra (2000) la tutoría tiene como objetivo principal el desarrollo humano (convivencia, competencias sociales, educación emocional, habilidades de vida), y la prevención en sentido amplio (violencia, consumo de drogas, comportamientos de riesgo). También según el Currículum y el artículo 57.7 de la Ley de Educación, la acción tutorial tiene las siguientes funciones: Velar por la consecución de las competencias básicas del alumnado; trabajar en red con otros profesores, tutores y otros responsables del alumnado; cuidar la elección del currículum optativo; prevenir el abandono escolar, facilitar el acceso a los estudios postobligatorios y dar respuesta a la diversidad. Además, como se puede ver en el período de prácticas que se ha realizado, la hora de tutoría es una hora donde cabe todo (organizar actividades extraordinarias o excursiones, hacer seguimiento de las incidencias: retrasos, "partes", etc.

Así pues, se puede ver que aunque en principio la tutoría sería un buen lugar para hacer este trabajo emocional, en la práctica esto es imposible, por una buena opción sería hacer este trabajo emocional dentro del bloque de expresión corporal de el área de Educación Física, donde de forma organizada en los cuatro cursos de ESO se podría hacer una Unidad Didáctica al principio de cada curso, y si después procede por algún problema en concreto, alguna sesión esporádica a lo largo del curso.

La LOE contempla, entre otras, las siguientes finalidades:

- El pleno desarrollo de la personalidad y de las capacidades del alumnado.
- La educación en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad dentro de los principios democráticos de convivencia, así como en la prevención de conflictos y su resolución pacífica.
- La educación en la responsabilidad individual y en el mérito y esfuerzo personal.
- El desarrollo de la capacidad del alumnado para regular su propio aprendizaje, confiar en sus aptitudes y conocimientos, así como para desarrollar la creatividad, la iniciativa personal y el espíritu emprendedor.

Y si se buscan los objetivos de la educación secundaria relacionados con la educación emocional. Estos son:

- Conocer, valorar y aplicar los valores y las normas de convivencia para ser un ciudadano o ciudadana libre capaz de tomar compromisos individuales y colectivos, respetar los derechos humanos y el pluralismo propio de una sociedad democrática.
- Tener conciencia del valor del trabajo individual y colectivo y desarrollar hábitos de esfuerzo y trabajo en el estudio, así como actitudes de confianza, con iniciativa personal, autodisciplina, sentido crítico, responsabilidad, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje.
- Adquirir habilidades para mantener y mejorar el clima de convivencia, y para prevenir y resolver conflictos de manera pacífica tanto en el ámbito familiar como en el ámbito escolar y social.
- Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, facilitar que las chicas y los chicos elaboren una imagen de sí mismos positiva y equilibrada y adquieran autonomía personal, la igualdad de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidades; defender la aplicación de los derechos humanos en todos los ámbitos de la vida personal y social, sin ningún tipo de discriminación.
- Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en la manera de relacionarse con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo ya los estereotipos sexistas.
- Aplicar, en contextos diversos, los diferentes conocimientos adquiridos y los recursos propios, a fin de resolver de manera creativa problemas, situaciones personales y necesidades de la vida cotidiana.
- Valorar la importancia de la higiene y de la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.

Se puede ver que el grado de componente de educación emocional tanto en los fines como en los objetivos citados, son muy elevados, y es por eso que nos hace pensar que hay un trabajo específico de educación emocional en el aula.

Entre las competencias básicas del currículo se incluyen tres que hacen referencia a estos fines y objetivos citados anteriormente, y por lo tanto la educación emocional será muy importante a la hora de conseguirlas. Estas competencias son:

1. Competencia de autonomía e iniciativa personal: Supone la adquisición de la conciencia y aplicación de un conjunto de valores y actitudes personales e interrelacionadas (responsabilidad, perseverancia, conocimiento de sí mismo, autoestima, creatividad, autocrítica), el control emocional, de calcular riesgos y afrontar problemas, así como la

capacidad de demorar la satisfacción inmediata, de aprender de los errores y de asumir riesgos. También la capacidad de elegir con criterio, de imaginar proyectos y de llevar adelante las acciones necesarias para desarrollar las opciones y planes personales, en el marco de proyectos individuales o colectivos, responsabilizándose, tanto en el ámbito personal como en lo social y laboral.

2. Competencia social y ciudadana: Capacidad para comprender la realidad social en que se vive, afrontar la convivencia y los conflictos empleando el juicio ético basado en los valores y prácticas democráticas, y ejercer la ciudadanía, actuando con criterio propio, contribuyendo a la construcción de la paz y la democracia, y manteniendo una actitud constructiva, solidaria y responsable ante el cumplimiento de los derechos y obligaciones cívicos.

3. Las competencias específicas centradas en convivir y habitar el mundo: Aprender a convivir implica tener en cuenta el enriquecimiento que proporcionan las relaciones sociales y, en especial, el diálogo intergeneracional y valorar las aportaciones, manifestaciones y producciones culturales en su diversidad y pluralidad de género, tiempo y espacio, como parte del patrimonio cultural de la humanidad. Aprender a habitar el mundo requiere la comprensión por parte del alumnado de la realidad que lo rodea, que se reconozca en su pertenencia al grupo y la sociedad, que interactúe con el entorno y se comprometa a su mejora.

Estos aspectos no se pueden incluir dentro de un área concreta. Se deben trabajar a nivel transversal, en cada una de las actuaciones que se hace en la escuela y deben estar presentes en todo momento en el proceso de enseñanza y de aprendizaje. Pero como futuros profesores de Educación Física, desde esta asignatura, hay que hacer si es necesario un trabajo más específico para todo el alumnado o más concretamente incidir con alumnos con problemas o riesgo de exclusión social.

Según Bisquerra (2003), los objetivos que se pueden obtener con un programa de educación emocional en el instituto serán:

- Favorecer el desarrollo integral del alumnado
- Favorecer la capacidad de entender y regular las propias emociones
- Proporcionar estrategias para el desarrollo de competencias básicas para el equilibrio personal y la potenciación de la autoestima
- Potenciar actitudes de respeto y tolerancia
- Mejorar las relaciones interpersonales
- Conocer y mejorar las habilidades comunicativas
- Potenciar la capacidad de esfuerzo y motivación ante el trabajo

- Desarrollar la tolerancia a la frustración

Otra autora, Obiols (2005), define otras:

- Conocer mejor las propias emociones y las de los demás
- Regular las propias emociones
- Desarrollar una mayor competencia emocional
- Desarrollar la habilidad de auto motivarse
- Adoptar una actitud positiva ante la vida

Y Diez de Ulzurrun y Martí (1998) también define unos cuantos:

- Favorecer la cantidad y calidad de las interacciones en el seno del grupo clase
- Favorecer el desarrollo de las actividades de desarrollo de habilidades de equilibrio personal y de potenciación de la autoestima
- Proporcionar estrategias que faciliten el proceso de integración social
- Potenciar actitudes de respeto y tolerancia
- Aumentar la capacidad de ponerse en el lugar de los demás
- Aumentar la capacidad de esfuerzo ante las tareas
- Aumentar la capacidad de entender y controlar las propias emociones

Puede ayudar a hacer esto el cuadro que se puede encontrar en el anexo (Alart, 2006), donde se encuentran los aspectos comunes entre las competencias básicas y la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (1993). También se pueden encontrar los intereses de los alumnos, las habilidades que desarrolla y las estrategias de aprendizaje.

3.9. LA EXCLUSIÓN SOCIAL

Los adolescentes pertenecen a un grupo de población en riesgo o de dificultad social porque la adolescencia es un momento de grandes cambios tanto a nivel corporal, psíquico y afectivo. Los adolescentes tienen normalmente menor relación con la familia y una gran influencia de los compañeros y amigos. En general es un periodo de inestabilidad emocional, donde se busca mayor autonomía, libertad y nuevas sensaciones. Estos son los motivos por los que los jóvenes tienen más posibilidades de entrar en situaciones de riesgo social si se añade algún otro factor.

La exclusión social según Gómez, Puig y Maza, (2009:19) "es una situación resultante de un conjunto de dificultades sociales, personales y políticas, que por un proceso dinámico de reproducción y acumulación de factores imposibilitan a la persona, o grupo social,

desarrollarse en las mismas oportunidades que los demás miembros de la misma comunidad social: desarrollo integral personal, participación socio comunitaria ... ".

Para estos autores, cuando se refieren a la exclusión social, hay que tener en consideración otros indicadores y dimensiones, más allá de los puramente económicos: la falta de redes de apoyo social, el absentismo o el fracaso escolar, los bajos recursos personales, las enfermedades de larga duración, los trastornos de personalidad, la precarización o la inestabilidad laboral, las viviendas patera, los modelos de familias líquidas o la falta de madurez para la gestión de las emociones, pueden ser, entre otros, causas de riesgo de exclusión.

La exclusión social se puede definir según Gómez (2009) como "una situación resultante de un proceso de deterioro o perpetuación de las desigualdades en las oportunidades, que surge, sobre todo, por una multipatología social en la que la estructura del sistema o de las competencias personales, no puede dar respuesta a las necesidades de inclusión."

Algunos autores creen que la exclusión social tiene una dimensión económica principal, pero Gómez (2009) apunta que hay siete dimensiones básicas que definen el nuevo concepto de exclusión social: económico-laboral, formativo-académica, residencial, socio sanitaria, relacional- participativa, familiar y personal-cognitiva. Cada una de estas dimensiones se puede medir a través de unos indicadores cuantificables que nos darán, tras un periodo prolongado de registro y contraste de información, un cierto diagnóstico de cuál es la situación del alumnado con el que convivimos a el aula.

Tal y como dice Bisquerra (2000) entre los 11 y 15 años se establecen las conexiones entre los hechos y las emociones que éstos conllevan. En estas edades un gran número de alumnos comienzan a experimentar con el alcohol, el tabaco, las drogas o la sexualidad, con el riesgo que ello conlleva, pero con una prevención, detección y tratamiento adecuado puede evitar problemas más graves. La clase de Educación Física es un buen lugar para hacer esto.

En la adolescencia se ponen de manifiesto déficits en el uso de las emociones, principalmente las que tienen relación con las habilidades sociales (Bisquerra, 2000). Estos déficits son preocupantes los efectos que tienen en la juventud, ya que en algunas situaciones (depresión, drogas, violencia, etc.), pueden derivar rápidamente en exclusión social.

Según Bisquerra (2000): "En Secundaria, la autoestima social (confianza en que son capaces de establecer relaciones sociales, hacer amigos y conservarlos) es una preocupaciones

habituales. En estas edades el grupo juega un papel más fuerte que la propia independencia en muchos casos. ". De ahí que muchos adolescentes esconden sus emociones o sentimientos para intentar agradar o acceder a un grupo deseado.

Cada vez es más usual encontrar en el aula un gran número de alumnado inmigrante, u otros que son de aquí, pero que no gozan de suficiente atención pública o ciudadana: los llamados jóvenes en riesgo. Según Jiménez y Durán (2005), los jóvenes en riesgo son aquellos que "se caracterizan por vivir en un entorno negativo de pobreza y marginación social, bajo unas circunstancias personales desfavorables, que pueden conducir a caer en comportamientos perjudiciales y antisociales como el consumo de drogas y alcohol, comportamientos violentos y delictivos, desequilibrios mentales y emocionales, comportamientos criminales, marginación y fracaso escolar, prostitución, embarazos no deseados, problemas de alimentación y mala salud, desarrollo motor deficiente, ansiedad, depresión, etc. "

Estos jóvenes presentan una carencia de recursos para poder desarrollarse con éxito en la vida y en el entorno donde viven. Esta falta de recursos incluye la falta de habilidades de relación interpersonal y expectativas de futuro, de valores constructivos, tales como la responsabilidad (son incapaces de cumplir con sus obligaciones y respetar las reglas), el respeto (incapaces de respetarse ellos mismos y los otros), y la disciplina (tienen dificultades serias para fijarse metas y planificar los esfuerzos para conseguirlas). También muestran una falta de compromiso y de predisposición a desarrollar hábitos de vida saludables, una falta de autoestima y de oportunidades para su crecimiento social, cognitivo y emocional. Lo peor es que, además, mantienen la terrible creencia de que han sido abandonados por la sociedad y que todo el mundo está en su contra. No es difícil reconocer estas personas dentro del aula.

Tal y como dice Rodríguez (2004) "El fenómeno de la exclusión social se encuentra relacionado con una modificación de la estructura de la sociedad, consistente en la transición de una sociedad vertical, basada en relaciones sociales jerárquicas entre los que ocupan posiciones superiores frente a los que ocupan posiciones inferiores, a una sociedad horizontal, en la que lo importante no es tanto la jerarquía como la distancia que se produce en relación con el centro de la sociedad. Mientras que el primer tipo de sociedad está más relacionado con el industrialismo, el segundo tiene que ver con la sociedad actual, es decir, la del "informalismo". Desde esta perspectiva, ya no es tan significativo estar dentro o fuera como la distancia que uno toma o le es asignada respecto al centro, que es donde las diferentes expresiones de la vida social, económica, cultural y política adquieren más reconocimiento y otorgan un mayor estatus. ". Se puede ver con esta definición, que verdaderamente hay muchos casos de alumnado en riesgo de exclusión social en las aulas.

- Materiales y método

La educación emocional según Bisquerra (2000) no sólo tiene como único contexto de intervención el sistema educativo, sino que se extiende a los medios comunitarios ya las organizaciones. La orientación al sistema escuela entiende hasta que la persona es estudiante, después sigue una fase de transición donde si es necesario debe recibir la ayuda que necesita de los medios comunitarios (servicios sociales), y finalmente la persona se encuentra en una fase donde pertenece a algún trabajo u organización, donde también puede necesitar algún tipo de ayuda emocional (es precisamente aquí donde se aplicaron por primera vez los programas para el desarrollo de la inteligencia emocional).

En el sistema educativo el destinatario final de la educación emocional es el alumnado, y los agentes encargados de esta función son los tutores, profesorado y familia, los cuales deben haber recibido una formación previa sobre el tema, que muchas veces no tienen. Por lo tanto, la educación emocional se dirige tanto al alumnado, el profesorado, como la familia, y no sólo porque sean transmisores de los contenidos de educación emocional, sino porque también lo necesitarán por su propia estabilidad emocional a lo largo de su vida. Hay que tener presente que la profesión de profesor, y el rol de padre y madre son situaciones expuestas a una alta tensión emocional tanto en la niñez como todo en la adolescencia.

Según Etxebarría (2008) "Hoy día la universalización de la educación y los Cambios culturales postmodernos, han convertido los Centros Educativos en lugar donde la convivencia y las relaciones interpersonales juegan un papel central, inclusive más importante que la propia transmisiones de conocimientos. Los profesores deben ser en primer lugar, hábiles en el manejo de las relaciones, antes incluso que buenos expertos en un tema, o grandes conocedores de la didáctica de apoyo de la materia. Hacer ver que no se puede conseguir que el alumnado esté motivado, y por lo tanto haga caso, si uno no se los gana. La educación emocional puede servir para ganarse tanto al conjunto del alumnado, como aquellos casos de alumnado que están en riesgo de exclusión social.

La misma autora también dice que el profesorado con una buena inteligencia emocional también puede gestionar mejor el lamentablemente, pero frecuente "Burnout" o "Síndrome de estar quemado" que sufren algunos profesores. Hoy en día la relación educativa es emocionalmente muy costosa y debe gestionarse a base de reprimir muchas veces las propias emociones, o de enfrentarse frontalmente con el alumnado.

- Resultados y análisis

El desarrollo de las competencias emocionales da lugar a la educación emocional, y ésta se entiende como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con el objetivo de hacer personas más competentes para la vida. Se busca como finalidad aumentar el bienestar personal y social de nuestro alumnado.

Según Fernández-Berrocal y Ruiz (2008), "La literatura más reciente ha mostrado que las carencias en las habilidades de inteligencia emocional afectan a los estudiantes dentro y fuera del contexto escolar. Existen cuatro áreas fundamentales en las que la falta de inteligencia emocional provoca o facilita las apariciones de problemas de conducta entre los estudiantes. "

Estas cuatro áreas son:

- Inteligencia emocional y las relaciones interpersonales
- Inteligencia emocional y bienestar psicológico
- Inteligencia emocional y rendimiento académico
- Inteligencia emocional y la aparición de conductas disruptivas

En el trabajo como profesores se debe procurar que en estas cuatro áreas nuestro alumnado sea totalmente competente para resolver las situaciones que en ellas puedan aparecer. Y se debe tener en cuenta también, que un mal desarrollo de una de estas áreas también puede originar problemas de riesgo de exclusión social en el alumnado.

Obiols (2005) llega al resultado de su estudio diciendo que "las evidencias las hemos ido recogiendo a través de diversas entrevistas realizadas al profesorado a lo largo de estos años, que constatan la creciente mejora en el clima de aula y en la relaciones profesor-alumnado, además de una mejoría en el rendimiento académico global de nuestros alumnos y alumnas". Además la autora añade que "estas valoraciones positivas también nos ha llegado por parte del alumnado, que nos ha expresado a través de cuestionarios recogidos a lo largo de estos años, su opinión favorable a la formación recibida desde la educación emocional. También han destacado repetidamente la mejoría percibida en relaciones interpersonales, tanto entre ellos como con el profesorado".

Como resultado se puede decir que para conseguir esta formación integral que se ha comentado anteriormente, es necesario que exista una educación emocional a lo largo de todo el currículo académico. Tal como dice Bisquerra (2003), "la educación emocional se

propone optimizar el desarrollo humano, personal y social, o dicho de otra manera: el desarrollo de la personalidad integral del individuo".

El autor también asegura que la educación emocional es una forma de prevención primaria inespecífica, y este es uno de los grandes resultados que se han podido conseguir con el trabajo. Se ha encontrado muchos autores que hablan maravillas del trabajo emocional en las aulas, y cómo éste puede aportar beneficios para el alumnado, a nivel emocional, de autoestima, de competencia social, etc., Pero nadie garantiza que la aplicación de la educación emocional en clase (y concretamente en el área de Educación Física), puede disminuir el riesgo de exclusión social del alumnado. Se puede decir que es un medio o una herramienta que si se hace correctamente puede ayudar a esta prevención sobre aspectos como la agresividad, la depresión, la violencia, el estrés, el consumo de drogas, etc. Pero como muy bien dice Bisquerra, esta prevención primaria tiende a confluir con la educación, para maximizar las tendencias constructivas y minimizar las destructivas. Cuando existe un problema grave ya instaurado, cada vez es más difícil de garantizar el éxito con estas intervenciones, y se deberá derivar el caso a algún otro especialista (psicopedagogo, psicólogo, etc.).

Dentro de esta prevención primaria inespecífica, haciendo el trabajo de educación emocional, se puede hacer y mejorar aspectos como: conocerse a uno mismo, aumentar la autoestima, mejorar el trato interpersonal, regular las propias emociones y conocer las de los demás, prevenir efectos nocivos de las emociones negativas, generar emociones positivas, aprender a automotivarse y adoptar una posición positiva ante la vida.

Según Salmurri (2006), muchos son los miedos que preocupan a los profesores respecto a los adolescentes: los accidentes, las sustancias tóxicas, los embarazos no deseados; sida y otras infecciones, y la violencia, violaciones y otras transgresiones delictivas. Como ya se ha visto anteriormente algunos de estos aspectos pueden provocar riesgo de exclusión social en el alumnado, por lo que tendremos que prevenir estas situaciones, y si ya se han detectado cuando han pasado, pedir ayuda a un profesional, trabajar junto con él, y en su caso derivar al alumnado a este profesional.

Hay que tener cuidado de cómo se hace este trabajo de educación emocional, ya que todavía no hay una gran formación en este aspecto por parte del profesorado, y una mala gestión de este trabajo emocional podría dar el efecto contrario, como también nos podemos encontrar en el caso del deporte como bien nos dice Gómez (2009): "Si los jóvenes o niños se encuentran en situación de riesgo de exclusión social, hay que tenerlo más en cuenta todavía, y establecer protocolos de intervención para determinar si el deporte puede ser

realmente una herramienta que contribuya a la recuperación y a la integración, o por el contrario, una herramienta que puede ser rechazada o causante de consecuencias aún más excluyentes de las que ya padece. ". Por lo tanto la formación del profesorado será un aspecto clave previo al trabajo con el alumnado.

4. Discusión

Como se puede ver la educación emocional no está de forma explícita en ninguna de las materias ordinarias dentro del currículo. Bisquerra (2003) va más allá afirmando que "La educación emocional es una innovación educativa que responde a las Necesidades sociales no atendidas en las Materias Académicas ordinarias." Y este autor lo define como innovación educativa, si se desarrollan las diferentes competencias emocionales como: conciencia emocional, regulación emocional, autogestión, inteligencia interpersonal, y habilidades de vida y bienestar.

La justificación de la educación emocional en las clases de Educación Física está clara si se tiene en cuenta como se puede observar en el apartado 3.9 donde se define la exclusión social, ya que hay un sector creciente de jóvenes, que se implica en comportamientos de riesgo, que en el fondo según Bisquerra (2003) se debe a que no tienen "la adquisición de competencias básicas para la vida de cara a la prevención".

Esto no es más que implementar la competencia emocional que como se ha visto es esencial en la vida para adquirir unos conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar las diversas actividades de la vida diaria con un cierto nivel de calidad y eficacia, por lo tanto queda muy claro que esta competencia se debe trabajar.

El conocido informe de la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI (Delors, 1996), dice que se han de obtener nuevos objetivos de la educación para este nuevo siglo. Para ello el autor cree que la organización de la educación debe realizarse mediante cuatro pilares:

a) Aprender a conocer, b) Aprender a hacer, c) Aprender a vivir y d) Aprender a ser.

Queda claro que hasta ahora que la práctica de las escuelas e institutos se centra en el primer pilar, y en menor medida al segundo. Pero no queda claro que pasa con el tercer y cuarto pilar. Estos son casi inexistentes en las aulas, y justamente son los que más tienen que ver con la educación emocional.

Para Bach y Darder (2002) hay tres razones diferenciadas para trabajar las emociones:

a) Para reencontrarnos y aceptarnos a nosotros mismos.

b) Para reencontrar y aceptar al otro.

c) Para mejorar, a partir de ahí, la educación, que es interrelación y es la base del desarrollo individual y colectivo. "

De las dos primeras ya se ha hablado mucho, y por lo tanto se verá la importancia de esta tercera. La interacción del alumnado es la base de la relación educativa y representa el modelo inicial de formación de la persona humana. Según Bach y Darder (2002) "En las primeras etapas y niveles de la educación formal se suele contemplar la dimensión emocional, pero a medida que se avanza en el sistema educativo esta poco a poco va perdiendo terreno hasta que prácticamente desaparece. Paralelamente, el llamado fracaso

escolar avanza en progresión inversa. Y ciertamente este fracaso escolar no es del alumno, es de un sistema y de una institución educativa que prescinde de las emociones, cuando en nuestra vida resulta imposible prescindir de ellas. "

Pero no sólo se puede culpar al sistema o a la institución educativa, ya que los docentes también tienen su parte de responsabilidad, cada uno con su ejemplo, sobre todo los tutores, y por supuesto el profesorado de Educación Física.

En cuanto a la discusión de donde se puede trabajar la educación emocional, existen solo dos propuestas: la defendida por Obiols (2005), donde dice que la tutoría es un buen lugar para hacer esta educación emocional, o la defendida por Royo (1998) donde dice que la clase de Educación Física es el ideal para tratar temas como la educación emocional o el respeto por las diferencias personales. Por tanto, se puede tratar en ambos lugares siempre y cuando sea posible, de esta forma se aumenta este trabajo emocional que como se ha visto es muy beneficioso para nuestro alumnado.

Dentro del aula, en muchos casos se utiliza como técnica de trabajo la creación del contrato profesor-alumno para motivar al alumnado o crear unas pautas de control y conducta en clase. Salmurri (2006) hace una buena propuesta para evitar conflictos y discusiones permanentes, a la hora de hacer un trabajo de educación emocional con el alumnado, y se puede utilizar para hacerlo con aquel alumnado en concreto que lo necesite:

- 1 - Ambas partes elaborarán una lista con sus demandas y deberán especificarlas. Se debe procurar que las de los adultos no sean excesivas, porque vale más pocas y que se cumplan muchas incumplidas. En cuanto a las demandas de los menores, es conveniente dejar un margen para futuras mejoras.
- 2 - Se deberán definir adecuadamente las condiciones en cantidades, tiempo, lugar, etc., Tanto de las demandas como los beneficios.
- 3 - Se deberán establecer las correlaciones entre el esfuerzo requerido y el beneficio obtenido.
- 4 - Habrá que imprimir los resultados. Los implicados firmarán su aceptación y se colgará todo en un lugar bien visible.

Para que los contratos sean eficaces, deben cumplir según Salmurri (2006) unas condiciones mínimas indispensables:

- a) Lo que se pida al menor debe ser realizable y no sólo deseable. Debe ser capaz de llevarlo a cabo y mantenerlo a lo largo del tiempo.
- b) En caso de haber cumplido una demanda, lo que ofrece a cambio nunca debe negar.
- c) El beneficio debe hacer suficiente pero no excesivo
- d) El beneficio debe ser inmediato, en la medida de lo posible. Las recompensas a largo plazo son ineficaces.

e) Suele ser recomendable que la recompensa no sea acumulable, para evitado llegar a la saturación.

En la discusión hay que decir también, que dependiendo del alumnado que se observe, y las variables que queremos evaluar, los resultados pueden ser no del todo concluyentes. Esto lo podemos ver en el estudio de Gil-Olarte (2004), donde a sus conclusiones dicen que "Los resultados que hemos obtenido no deben ser tomados como definitivamente concluyentes para cada una de las tres cuestiones u objetivos que nos planteábamos". En principio, se puede decir que la inteligencia emocional (entendido como una habilidad cognitiva) parece aportar cierto grado explicativo para algunos criterios establecidos, especialmente en lo que se refiere a rendimiento académico. En principio, no queda claro si existen diferentes formas de explicar cómo las personas manejan eficazmente las emociones.

5. Conclusiones

Hoy en día existe un alto índice de fracaso escolar, se ven muchos casos de dificultades en el aprendizaje, de estrés ante los períodos de exámenes, abandonos de los estudios, etc., Y estos problemas provocan estados emocionales negativos, apatía y hasta depresiones. Si tenemos en cuenta que en la adolescencia todavía hay un déficit de madurez personal y varios desequilibrios emocionales, estos aspectos se deben tratar por parte del sistema educativo. Por muchas personas, el desarrollo de las competencias emocionales es más necesario que saber resolver ecuaciones de segundo grado.

La teoría de las inteligencias múltiples permite entender porque hay alumnos que se muestran brillantes en áreas concretas (lengua, matemáticas, ciencias, plástica, etc.) Y en cambio, no muestran capacidad para integrarse en un grupo o por sentirse bien consigo mismo y mantener una buena autoestima. Son alumnos con un buen nivel de inteligencia racional, pero con falta de inteligencia emocional. De ahí la importancia de educar no sólo la razón y las habilidades intelectuales, sino también las emocionales.

Todas las personas tienen todas las inteligencias, pero la inteligencia emocional es la que aporta las cualidades que más ayudan a realizar a los seres humanos. Las personas emocionalmente inteligentes son capaces de disfrutar de sus sentimientos y saben interpretar y relacionarse efectivamente con los sentimientos de los demás. Las personas que han desarrollado bien las habilidades emocionales suelen sentirse más satisfechas, son más eficaces y más productivas en todos los sentidos. Las que no pueden controlar su vida emocional, tienen muchos problemas y les impiden realizar con seguridad su vida. Aparte tienen importantes dificultades para expresar las propias emociones y para reconocer las de los demás. Esto se observa de forma constante en las aulas.

Trabajar sobre las emociones en el instituto influye en que los adolescentes sean más reflexivos y no actúen con tanta impulsividad. También resulta muy positivo para aquellos adolescentes tímidos que les cuesta mucho expresar lo que sienten.

La educación emocional permite a los adolescentes aprender, comprender y expresar sentimientos y emociones, y beneficia sus relaciones sociales, porque fomenta la confianza y las habilidades para resolver conflictos. La educación emocional pretende, tal como dice Bisquerra (2000): "educar para la vida".

Algunos docentes intentan educar emocionalmente a los alumnos. Muchas veces lo hacen inconscientemente ya veces no de la forma más idónea, porque la mayoría de ellos tampoco han recibido la educación emocional adecuada. Lo que es evidente es que la educación emocional debe empezar en uno mismo.

Para concluir, hay que reconocer que los profesores tienen mucho trabajo por delante. Esta libertad emocional que queremos conseguir para nuestro alumnado no se adquiere en tres

días, al igual que la educación emocional no tiene fin. Es una actitud personal decidir si el camino merece el esfuerzo. Se trata de ayudar a los demás ya nosotros mismos a crear una educación y una vida mejor.

6. Bibliografía

ACOSTA, A. (2008). "Educación emocional y convivencia en el aula". Madrid: Ministerio de Educación, Política Social y Deporte. Secretaría General Técnica, p.11-30.

ALART, N. (2006). *Les intel·ligències múltiples a l'aula d'acollida per una escola inclusiva, un centre acollidor i unes noves estratègies d'aprenentatge*. Barcelona: Generalitat de Catalunya. Licencia retribuida por el departamento de educación.

ÀLVAREZ, M.; BISQUERRA, Rafael; FITA, Eva; MARTÍNEZ, Francesc i PÉREZ, Núria (2000). "Evaluación de programas de educación emocional". *Revista de Investigación Educativa (RIE)*, vol. 18, núm. 2, p. 587-599.

BACH, E. i DARDER, P. (2002). *Sedueix-te per seduir. Viure i educar les emocions*. Barcelona: Edicions 62.

BISQUERRA, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis

BISQUERRA, R. (2003). *La educación emocional: programa de actividades para la Educación Secundaria Postobligatoria*. Barcelona: CISS Praxis

DÍEZ DE ULZURRUN, A. ; MARTÍ, J. (1998). "La educación emocional: estrategias y actividades para la educación secundaria". *Aula de Innovación Educativa*, núm. 75, p. 84-88.

ESCUADERO, J. (2004). *Análisis de la realidad local: técnicas y métodos de investigación desde la animación sociocultural*. Madrid: Narcea.

ETXEBARRÍA, I. (2008). "La empatía y su contribución a los valores y la conducta cívico-moral". Dins: Instituto Superior de Formación y Recursos en red para el Profesorado (coord.) *Educación emocional y convivencia en el aula*. Madrid: Ministerio de Educación, Política Social y Deporte. Secretaría General Técnica, p. 85-114

GARDNER, H. (1993). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.

GOLEMAN, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.

GÓMEZ, C. (2009). *Esport, intervenció educativa i exclusió social. Un estudi de casos*. Tesis doctoral. Barcelona, INEFC.

JIMÉNEZ, P. i DURÁN, L. (2005). “Activitat física i esport en joves de risc: Educació en valors”. *Apunts*, núm. 80, p. 13-19.

LATORRE, A. ; DEL RINCÓN, D. ; ARNAL, J. (2005). *Bases metodològiques de la investigació educativa*. Barcelona: Ediciones Experiencias.

MARSAL, N. (2006). *Activitats per fomentar l'atenció i la reflexió en l'alumnat de primària*. Barcelona: Generalitat de Catalunya. Llicència retribuïda del Departament d'Educació.

MESTRE, J. ; GUIL, M. ; i GIL-OLARTE, Paloma. “Inteligencia emocional: Algunas respuestas empíricas y su papel en la adaptación escolar en una muestra de alumnos de secundaria.”. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción (R.E.M.E.)*, 2004, núm.16 (VI) [En línea]. Disponible en: <http://reme.uji.es/articulos/avillj3022906105/texto.html>

OBIOLS, M. (2005). “Diseño, desarrollo y evaluación de un programa de educación emocional en un centro educativo”. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, núm. 19 (3), p. 137-152.

PELLICER, I. (2011). *Educación Física Emocional*. Barcelona: INDE

SALMURRI, F. (2006). *Llibertat emocional*. Barcelona: La Magrana

7. Anexos

MODELOS DE EVALUACIÓN

MODELO/AUTOR	PROCESO/FASES	OBSERVACIONES
Modelo Global de Atkinson, Furlong y Jaroff (1979)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Recoge información cualitativa sobre el proceso de orientación. ➤ Recoge información cualitativa sobre los resultados. ➤ Recoge información cuantitativa sobre las acciones del orientador. ➤ Recoge información cuantitativa sobre los resultados. 	Las diferentes categorías de datos recogidos son útiles a diferentes audiencias Favorece la autoevaluación del orientador.
Modelo de Alkin (1969)	<p>Se estructura en cinco áreas de decisión:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Elección del problema (análisis de necesidades i priorización) ➤ Elección del programa ➤ Implementación del programa (Evaluación del proceso) ➤ Mejora del programa (recoge información útil para su optimización) ➤ Certificación. (Recoge y valora informaciones sobre efectos) 	Algunos autores lo han considerado una variante del modelo CIPP
Modelo CIPP de Stufflebeam (1987)	<p>Estructura la evaluación del programa entorno a cuatro contenidos evaluativos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Evaluación de contexto (recoge información para la toma de decisiones sobre la implantación y el diseño) ➤ Evaluación de entrada (pretende tener elementos de juicio que justifiquen el plan de intervención) ➤ Evaluación de proceso (verificación de la puesta en práctica) ➤ Evaluación de producto (logros de la intervención que pueden referirse a la eficacia, eficiencia, efectividad y/o impacto del programa) 	Los datos recogidos en cada uno de los cuatro contenidos de la evaluación posibilitan la toma de decisiones posterior, según los casos, planificación, programación, implementación y reciclaje.
Modelo de Pérez Juste (1990)	<p>Considera que la evaluación de programas educativos debe realizarse en tres momentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ El programa en sí mismo. (Consiste en el análisis de la calidad intrínseca del programa, de su adecuación a los destinatarios y a la situación de partida) ➤ El programa en su desarrollo. (Se atiende tanto a la ejecución en sí como al marco contextual de aplicación) ➤ El programa en sus resultados. (Se atiende no solo a los niveles de logro, incorporando la valoración de los mismos y la continuidad del programa) 	Parte del principio de que cualquier actividad puede ser mejorada y es, de hecho mejorable. La evaluación de programas será la base de mejora tanto de los mismos como del personal implicado, y, de modo indirecto, del cuerpo social en que se encuentra inmerso.

Tabla 1: Modelos de evaluación de programas para la educación emocional .

INSTRUMENTOS ESTANDARIZADOS

DENOMINACIÓN	AUTOR/EDITOR	EDAD
CAS Cuestionario de Ansiedad Infantil (B)	J.S. Gillis /TEA	De 6 a 8 años
CDS Escala de Depresión para Niños (B)	M. Lang y M. Tisher / TEA	Entre 8 y 16 años
CBT-DE Cuestionario Estructural Tetradimensional para la Depresión (C)	F. Alonso Fernández / TEA	Adolescentes y adultos
CMAS-R Escala de ansiedad Manifiesta en Niños (Revisada)	Cecil B. Reynold y Bert O. Richmond /TEA	Niños y Adolescentes
IDDA-EA Inventario Diferencial de Adjetivos para el Estudio del Estado de Animo (B)	J.M. Tous y A. A. Pueyo / TEA	Adolescentes y adultos
ISRA Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad	J.J. Miguel Tobal y A. R. Cano Vinde1 /TEA	A partir de 16 años
STAI Cuestionario de Ansiedad Estado/Rasgo (B)	C. D. Spielberger, R.L. Gorsuch y R.E. Lushene / TEA	Adolescentes y adultos
STAI-C Cuestionario de ansiedad Estado/Rasgo en Niños (B)	C.D. Spielberger / TEA	De 9 a 15 años
BF Cuestionario "Big Five" (B)	G.V. Caprara, C. Barbaranelli y L. Borgogni / TEA	A partir de los 16 años
CACIA Cuestionario de Autocontrol Infantil y Adol. (B)	A. Capafóns Bonet y F. Silva Moreno /TEA	Niños y adolescentes (11 a 19 años)
AFA Autoconcepto Forma A (A)	G. Musitu, F. García y M. Gutiérrez /TEA	De 12 a 18 años
AF-5 Autoconcepto Forma-5 (A)	G. Musitu y F. García / TEA	Adolescentes y adultos
BAS Batería de Socialización 1, 2 y 3 (A)	F. Silva y M ^{PC} . Martorell / TEA	De 6 a 15 años.
ACS Escala de Afrontamiento para Adolescentes(A)	E. Frydenberg y R. Lewis / TEA	De 13 a 17 años.
AECES Actitudes y Estrategias Cognitivas Sociales (A)	M. Moraleda, A.González Galán, A.J. García-Gallo / TEA.	Adolescentes de 12 a 17 años (1º y 2º ciclos de la ESO)
EHS Escala de Habilidades Sociales (B)	E. Gismero	Adolescentes y adultos
SIV Cuestionario de Valores Interpersonales (B)	L.V. Gordón / TEA.	Adolescentes y adultos
EBP Escala de Bienestar Psicológico (B)	J. Sánchez Cánovas / TEA	Adolescentes y Adultos

TEMÁTICA	TIPO DE APLICACIÓN	TIEMPO DE APLICACIÓN
Conciencia emocional (ansiedad)	Colectiva	Variable, entre 20 y 30 minutos.
Conciencia emocional (depresión)	Colectiva	Variable, entre 30 y 40 minutos.
Conciencia emocional (estado depresivo)	Individual	Variable, 15 minutos, aprox.
Conciencia emocional (ansiedad)	Colectiva	Variable, 15 minutos, aprox.
Conciencia emocional (activación, estrés y arousal)	Colectiva	Variable, entorno a 10 minutos.
Conciencia emocional (ansiedad)	Colectiva	Variable, 50 minutos, aprox.
Conciencia emocional (estado emocional, situaciones amenazantes, ansiedad)	Colectiva	Variable, 20 minutos, aprox.
Conciencia emocional (ansiedad estado/ansiedad rasgo)	Colectiva	Variable, entre 15 y 20 minutos
Control emocional (energía, amigabilidad, consciencia y estabilidad emocional)	Individual y colectiva	Variable, unos 30 minutos.
Control emocional (autocontrol)	Colectiva	Variable, entre 30 y 40 minutos.
Autoconcepto-Autoestima (académico, social, emocional y familiar)	Colectiva	Variable, en torno a 10 minutos
Autoconcepto-Autoestima (social, académico/profesional, emocional, familiar y físico)	Colectiva	Variable, 10 minutos Aprox.
Habilidades socio-emocionales (grado de liderazgo, jovialidad, sensibilidad social y adaptación social)	Colectiva	Variable unos 20 minutos, aprox.
Habilidades socio-emocionales (resolución de problemas)	Colectiva	10 minutos por escala.
Habilidades socio-emocionales (estilo cognitivo, percepción social y estrategias en la resolución de problemas sociales)	Colectiva	Variable, 45 minutos aprox.
Habilidades socio-emocionales	Individual o colectiva	Entre 10 y 15 minutos.
Habilidades socio-emocionales (valores personales, sociales, profesionales y familiares)	Colectiva	Variable, 15 minutos aprox.
Habilidades de vida y bienestar subjetivo (bienestar subjetivo, bienestar material, bienestar laboral y bienestar de pareja)	Individual o colectiva	Variable unos 20 Minutos, aprox.

Tabla 2 y 3: Instrumentos estandarizados de programas para la educación emocional.

INSTRUMENTOS CUALITATIVOS

DENOMINACIÓN	AUTOR/EDITOR
Bienestar subjetivo (felicidad)	Eysenck (1990)
Comprende su inteligencia emocional	La Vanguardia .Magazine (24/11/1996)
Le est usted educando de una forma emocionalmente inteligente?	La Vanguardia, Magazine. (21.06/1998)
Cu nto estr s padece?	Adaptación de hindle (1998)
Test de evaluaci n asertiva (Adaptaci n del test de Gambal y Rickey)	Güell, M. Y Muñoz, J. (1998)
Cuestionario sobre las conductas que utilizas para afrontar las situaciones de estr s	Güell, M. Y Muñoz, J. (1998)
Autocontrol	Güell, M. Y Muñoz, J.
Mide tu desarrollo personal	Revista de Psicología y Salud Natural n° 8
Cuestionario de asertividad	Dasi, M. Y otros (1997)
Tu estado de nimo	Revista de Psicología y salud natural N°6
Si te llevas mal con alguien No ser por tu culpa?	Revista Psicología y salud natural n°8
Mide tu autodominio	Revista Psicología y salud natural n°6
Cu l es tu problema?	Revista Psicología y salud natural n°6
Inteligencia emocional	Revista Psicología y salud natural n° 13
PANAS	Watson, D. Clark, L.A. y Tellegen, A. (1998) Versión española: Sandin (1995)
Racional o Emotivo	Revista Psicología y salud natural n° 12
EMHAS (Escala Magallanes de h bitos Asertivos en casa y en el aula)	García, E.M. y Magaz, A. (2000)
ADCAs (Escala de actitudes y Valores ante la interacci n social)	García, E.M. y Magaz, A. (2000)
EVHACOSPI (Test de Evaluaci n de Habilidades Cognitivas de Soluci n de Problemas Interpersonales)	García, E.M. y Magaz, A. (1998)
EMANS (Escala Magallanes de Ansiedad)	García, E.M. y Magaz, A. (1998)
EPANS (Escala Magalanes de problemas de Ansiedad)	García, E.M. y Magaz, A. (1998)

EDAD	TEMÁTICA	TIPO DE APLICACIÓN
Adultos	Nivel de felicidad de un sujeto adulto	Individual o colectivo
Adolescencia Educación secundaria	Inteligencia emocional	Individual o colectivo
Familia	Inteligencia emocional	Individual
Adultos	Control del estrés	Individual
Adultos	Asertividad	Individual o colectivo
Adolescencia y juventud	Estrés	Individual o colectivo
Adolescencia y juventud	Autocontrol	Individual o colectivo
Jóvenes y adultos	Nivel de equilibrio de tu personalidad	Individual
Adultos	Conducta asertiva	Individual
Adolescentes y adultos	Situaciones de estado de ánimo	Individual
Adolescencia y adultos	Emociones	Individual
Adolescencia y adultos	Impulsividad, control de la emotividad y autocontrol	Individual
Adolescencia y adultos	Estrés	Individual o colectivo
Adolescentes	Inteligencia emocional	Individual o colectivo
Adolescentes	Sentimientos y emociones	Individual o colectivo
Adolescentes	Racional y emocional	Individual o colectivo
12 a 18 años	Hábitos de comportamiento asertivo en casa y en el aula	Individual y colectivo
Desde los 12 años	Eficacia de un programa de Entrenamiento Asertivo	Individual y colectivo
De 4 años en adelante	Habilidades cognitivas de solución de problemas interpersonales	Individual y colectivo
Desde los 12 años	Niveles de Ansiedad	Individual y colectivo
De 12 a 18 años	Problemas de ansiedad	Individual y colectivo

Tabla 4: Instrumentos cualitativos de programas para la educación emocional.