

Márquez-Cervantes, M.C. & Gaeta-González, M.L. (2017). Desarrollo de competencias emocionales en pre-adolescentes: el papel de padres y docentes. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 20(2), 221-235.

DOI: <http://dx.doi.org/10.6018/reifop.20.1.232941>

Desarrollo de competencias emocionales en pre-adolescentes: el papel de padres y docentes

Ma. Concepción Márquez-Cervantes¹, Martha Leticia Gaeta-González²

¹Universidad Complutense de Madrid, España, ² Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla, México

Resumen

En el campo de la psicología educativa, actualmente se busca responder a las necesidades sociales y afectivas no atendidas por la educación académica tradicional, a través de la educación emocional, la cual se considera necesaria para un desarrollo emocionalmente saludable; con vínculos afectivos y estados mentales sanos, que permitan enfrentar un mundo más complejo y competitivo con mejores oportunidades de obtener un bienestar general. De ahí la importancia de desarrollar competencias emocionales desde edades tempranas, tanto en el aula como en el seno familiar, a fin de que los niños cuenten con más herramientas para afrontar las múltiples situaciones que se presenten a lo largo de la vida. En este contexto, el final de la infancia constituye una verdadera oportunidad para asimilar las competencias emocionales que permitan a niños y niñas tomar decisiones responsables, solucionar problemas y enfrentar situaciones de riesgo. De ahí que, el interés de este trabajo es reflexionar, desde una perspectiva teórica, sobre el desarrollo de competencias emocionales en los pre-adolescentes, observando la implicación docente y de los padres de familia en este proceso.

Palabras clave

Competencia emocional; educación emocional; educadores; adolescencia.

Contacto:

Martha Leticia Gaeta González, marthaleticia.gaeta@upaep.mx, 21 Sur 1103, Col. Santiago 72410 Puebla, México.

Development of emotional competence in pre-adolescents: the role of parents and teachers

Abstract

In the educational psychology field, responding to the social and emotional needs unmet by traditional academic education, through emotional education, is currently sought. This is considered necessary for an emotionally healthy development, with healthy emotional relationships and mental states. Hence the importance to develop emotional skills, both in the classroom and in the family, to provide children with more tools, that help them to face multiple situations throughout their lives. In this sense, the end of childhood constitutes a real opportunity to assimilating emotional competencies, making responsible decisions, solving problems and dealing with risk situations. Therefore, the interest in this work is to reflect, from a theoretical perspective, on the development of emotional competencies and responsible decision making in pre-adolescents, examining the involvement of teachers and parents in this process.

Key words

Emotional competence; emotional education; educators; adolescence.

Introducción

Las características del siglo XXI, de intensos y continuos cambios en las interacciones familiares y sociales, así como en la dinámicas culturales y tecnológicas demandan de manera inminente que la educación promueva el desarrollo integral de los alumnos, mediante un proceso educativo que comparta en importancia, tanto el aspecto intelectual del ser humano como su salud física y mental. En este contexto, educar es propiciar un desarrollo cognitivo y emocional, buscando que los alumnos se puedan enfrentar a un mundo más complejo y competitivo con mayor oportunidad de obtener un bienestar general. Como refiere Bisquerra (2009), la educación emocional constituye un proceso educativo continuo y permanente, cuyo propósito es potenciar el desarrollo de las competencias emocionales, como elemento esencial del desarrollo humano, a fin de capacitarle para la vida, incrementando su bienestar personal y social.

De hecho, el logro de objetivos académicos a menudo requiere, además del empleo de estrategias cognitivas, del manejo y regulación de cambiantes estados emocionales. Los factores emocionales pueden influir por tanto de manera positiva o negativa en el desarrollo de los recursos cognitivos, así como en los procesos de enseñanza aprendizaje y en el logro académico (Marina & Pellicer, 2015; Paoloni, 2014; Schutz & Pekrun, 2007). Tal como señalan Fernández-Berrocal y Extremera (2003, p. 107) “las emociones y los pensamientos se encuentran fusionados sólidamente, y si sabemos utilizar las emociones al servicio del pensamiento, nos ayudan a razonar de forma más inteligente y tomar mejores decisiones”.

Las emociones, en línea con la investigación actual sobre tal tópico, pueden definirse como los “procesos psíquicos que permiten detectar acontecimientos importantes para nuestra vida y que nos preparan para responder ante ellos de la manera más adecuada y rápida posible” (Fernández-Abascal, 2015, p. 9). Así, las emociones son reacciones complejas en las

que están involucrados tanto la mente como el cuerpo; constituyen un proceso adaptativo que brinda respuestas fisiológicas y de comportamiento, guiando a la persona hacia una respuesta deseable o previendo ante un peligro potencial (Fernández-Abascal, 2015). De modo que, un mismo suceso puede generar emociones diferentes en distintas personas, siendo la capacidad de identificar las emociones un elemento fundamental para el conocimiento personal. Además, considerando que las emociones definen en gran medida nuestras actuaciones, es vital considerar el control y la regulación de las mismas, mediante un análisis más pausado de la situación acorde con un contexto particular (Caruana & Gomis, 2014; Oliva & Flores, 2015), a fin de realizar un proceso de toma de decisiones con responsabilidad.

En el contexto escolar, la ausencia de un desarrollo sistemático de habilidades emocionales, dentro del marco de las competencias académicas, dejan al descubierto la falta de congruencia que se vive en materia de educación y socialización de niños y jóvenes. La situación actual de nuestra sociedad ha demostrado que no ha sido suficiente con atender exclusivamente las capacidades lingüísticas y lógicas en la educación formal o elaborar programas aislados que intentan desarrollar capacidades para convivir pacíficamente en sociedad. Así, los índices elevados de fracaso escolar, el abandono de los estudios y el incursionar en situaciones de riesgo, entre otros, son provocados por situaciones emocionales negativas, como la apatía, el estrés, la depresión, etc., lo cual está relacionado con un desequilibrio emocional que no está siendo atendido por la educación formal.

Esta situación se acentúa en la transición de la niñez a la adolescencia, donde tienen lugar profundos cambios físicos y emocionales que suelen ser difíciles para los que la viven. Aunados a las nuevas dinámicas y estructuras familiares que en ocasiones propician desencuentros padres e hijos, lo que se suma a las crecientes demandas a las que los chicos se encuentran sometidos en ambientes académicos cada vez más competitivos (Martínez-González, 2009); esta situación puede ser potencialmente estresante y provocar inestabilidad emocional. En esta etapa de emociones intensas, muchas conductas de riesgo responden a la incapacidad de los pre-adolescentes para afrontar demandas y preocupaciones (Ruvalcaba, Salazar & Gallegos, 2012).

Si partimos de la idea de que el ambiente familiar y el escolar son los que más influyen en el desarrollo del individuo y en su proceso educativo, resulta necesaria la colaboración coordinada de estos actores en la formación de los pre-adolescentes; ya que la carencia del trabajo conjunto entre las familias y el sector educativo puede provocar que nuestra sociedad genere seres humanos frustrados, violentos e irresponsables; víctimas de adicciones, inseguridad, enfermedades, e incluso la muerte. De ahí que resulte fundamental fortalecer la inteligencia emocional de los niños, mediante el desarrollo de competencias emocionales que faciliten sus procesos afectivos hacia una vida adulta con equilibrio y satisfacción.

A partir de estos planteamientos, este trabajo busca reflexionar desde una perspectiva teórica sobre la relevancia del desarrollo de competencias emocionales en los pre-adolescentes y el papel del trabajo colaborativo de los padres de familia y los docentes, a fin de prevenir los efectos de emociones negativas que pudieran llevar a problemas de salud mental y física. Para ello, en una primera instancia desarrollamos sobre los constructos de competencia emocional y educación emocional, buscando clarificar y establecer con más precisión su relación. Posteriormente, reflexionamos en torno a las competencias emocionales en la pre-adolescencia. Finalmente, elaboramos sobre la implicación de los entornos familiar y académico en el desarrollo de competencias emocionales en esta etapa del ciclo vital.

Competencia emocional

La competencia emocional, o competencias emocionales (CE), son un constructo tan amplio que aún es un tema de debate entre los expertos para definirlo y delimitarlo (Bisquerra, 2009), centrándose la mayoría de las definiciones en los procesos involucrados. A fin de atender lo que se plantea en este artículo, nos apoyaremos en la concepción de Bisquerra sobre dicho constructo. De acuerdo con este autor las CE son “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Bisquerra, 2005, p. 22).

En este mismo sentido, Ibarrola (2011) menciona como competencias emocionales las siguientes:

- 1) Conocimiento de las propias emociones (autoconciencia): capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en el que aparece.
- 2) Capacidad de controlar las emociones (autocontrol): controlar la expresión de nuestros sentimientos y emociones, y adecuarlos al momento y al lugar.
- 3) Capacidad de motivarse a sí mismo (automotivación): las personas que tienen esta habilidad suelen ser más eficaces; se fijan metas, mantienen el esfuerzo y la perseverancia.
- 4) Reconocimiento de las emociones ajenas (empatía): entender lo que sienten las otras personas, incluyendo aquellas con las cuales no simpatizamos.
- 5) Control de las relaciones (destreza social): implica dirigir a las personas, sabiendo relacionarse con ellas y hacer algo en común, es decir, entenderse con los demás.

Cabe señalar que estas competencias no son cualidades innatas, sino habilidades aprendidas, cada una de las cuales aporta una herramienta básica para potenciar la eficacia. La carencia de las aptitudes anteriores se denominan actualmente como analfabetismo emocional (Ibarrola, 2011).

A partir de los planteamientos anteriores se pone de manifiesto que se trata de un constructo compuesto de múltiples procesos, donde la interacción entre la persona y el ambiente está presente. Así como la importancia de adquirir competencias emocionales, siendo que a través de su dominio el individuo puede tener una mayor adaptación al contexto. Además de tener aplicaciones educativas directas, ya que tiene como objetivo contribuir tanto al aprendizaje como al desarrollo integral de individuo (Bisquerra, 2009).

Educación emocional

La educación emocional (EE) es un tema relativamente reciente en el que aún se estudian programas, se definen objetivos, contenidos, estrategias de intervención, etc. La EE se considera, en palabras de Bisquerra (2012b, p. 90), 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 objeto de capacitarle para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social”. De manera más precisa, la EE comprende el conocimiento de las propias emociones, como un aspecto importante del autoconcepto; la identificación de las emociones de los demás, que facilite

las relaciones interpersonales; el desarrollo de habilidades para controlar y canalizar apropiadamente las emociones, a fin de prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas; como la ira, el miedo, el estrés, la depresión (Bisquerra, 2007).

Bisquerra et al. (2013) afirman como finalidad de la educación emocional el bienestar de la persona, donde es importante tener presente a la regulación de las emociones negativas y a la potenciación de las positivas para lograr dicho bienestar. En esta misma línea Marina (2005, p.27) señala que se trata, además, de “un saber instrumental que ha de encuadrarse en un marco ético que indique los fines y debe prolongarse en una educación de virtudes que permita realizar los valores fundamentales”.

A partir de estos referentes, la EE ofrece beneficios que se pueden ver reflejados en múltiples situaciones, tales como: una comunicación efectiva, la resolución de conflictos, la toma de decisiones responsable y la prevención de drogadicción, alcoholismo, violencia, anorexia, entre otros; situaciones donde particularmente los pre-adolescentes son muy vulnerables. Ibarrola (2011) propone una alfabetización emocional, como sinónimo de educación emocional, enfatizando la gran incidencia de las emociones en los procesos de aprendizaje. Afirma que se requiere trabajar en el desarrollo de ciertas características que reflejan una inteligencia emocional tales como: poseer un buen nivel de autoestima; aprender más y mejor; presentar menos problemas de conducta; sentirse bien consigo mismos; ser positivos y optimistas; tener la capacidad de entender los sentimientos de los demás; resistir la presión social y la de sus compañeros; tolerancia a la frustración; resolver conflictos adecuadamente y; ser más felices y saludables.

Competencias emocionales en la pre-adolescencia

Durante la transición de la infancia a la adolescencia, como ya mencionamos, se producen importantes cambios en la vida de los niños en la búsqueda de la consolidación de su personalidad. Los ámbitos de decisión en esta etapa del desarrollo se incrementan, siendo académicos, personales, familiares, sociales, sexuales, etc. Los pre-adolescentes se preguntan sobre cómo compaginar los deberes con la diversión, qué hacer con el tiempo libre, como hablar de sus problemas personales, etc.; múltiples preguntas que se relacionan con la diversidad de cambios, pudiendo ser potencialmente estresantes y provocar inestabilidad emocional. Es evidente que “resuelven” sus problemas y deciden en forma diferente a los adultos, sin embargo, en ocasiones parece que no reflexionan sobre estos aspectos y no consideran las consecuencias de sus acciones.

Estudios realizados sobre el cerebro muestran que las acciones en la etapa pre-adolescente y adolescente son guiadas más por la amígdala y menos por la corteza frontal, lo que repercute al momento de tomar decisiones y resolver problemas (Davidson, 2012). De igual forma, con base en el estado del desarrollo del cerebro tienden a actuar impulsivamente, mal interpretar las señales emocionales y sociales, involucrarse en toda clase de conflictos y participar en comportamientos peligrosos y arriesgados (Rodríguez-Pousada, 2014). De ahí la importancia de estar conscientes de estos procesos biológicos y de los estados emocionales por los que atraviesan los niños, a fin de que permitan entender, anticipar y educar el comportamiento de los chicos, y por consecuencia a hacerlos responsables de sus propias acciones.

El responsabilizarse de las decisiones que se toman es un proceso complejo, que supone un aprendizaje a lo largo de toda la vida y en el que intervienen diversos factores tanto cognitivos como emocionales. Implica una adaptación personal y social a la nueva situación; se han de describir sentimientos y emociones y evitar los que sean negativos; se ha de evitar la impulsividad como la inhibición (autocontrol), los cuales son procesos continuos que requieren un aprendizaje permanente (Álvarez & Rodríguez, 2006).

Cabe señalar, que existen obstáculos o bloqueos psicológicos que provocan perjuicios en el proceso de toma de decisiones, entre ellos podemos mencionar (Rubin, 1986, citado en Villoria, 2004): a) la incapacidad para sentir y expresar sentimientos y emociones; b) la evasión de los problemas y la ansiedad con el fin de evitar sufrimiento; c) la carencia de una escala de valores; d) falta de confianza en sí mismo; e) desesperanza, depresión y ansiedad; f) dependencia de los demás y necesidad de agradar; g) búsqueda obsesiva de reconocimiento; h) perfeccionismo y afán por tenerlo todo; i) auto-reproches por exigencias desmedidas; j) ceguera ante diversas opciones. Estos aspectos sugieren trabajar en el desarrollo de habilidades en los pre-adolescentes que permitan conocer y entender las emociones, adquirir la habilidad para controlar y dirigir sus impulsos y estados de ánimo, desarrollar su capacidad para enfrentar el fracaso y la habilidad para el manejo y construcción de redes sociales, entre otros. El saber afrontar los procesos de toma de decisiones con responsabilidad, hacer uso de la libertad y asumir riesgos, abre una pauta para la educación para la vida.

Con base en lo anteriormente señalado, queremos enfatizar en la relevancia y necesidad de que los pre-adolescentes aprendan a tomar decisiones, bajo el esquema de una regulación de las emociones y siguiendo sus propios principios, los cuales deben estar en consonancia con sus valores. Como han demostrado investigaciones previas (Bisquerra, 2012a), una persona con competencias emocionales se encuentra más preparada para tomar mejores decisiones y no sucumbir ante situaciones de riesgo, así como para el desarrollo de habilidades sociales. Desarrollar en primer término las habilidades para conocer los estados emocionales y hacer consciencia de éstos mismos en los pre-adolescentes, les ayudará a identificar sus propias necesidades y deseos, y promoverá que se conozcan mejor. De igual forma, entrenar la regulación de las emociones, dará oportunidad de que los pre-adolescentes manejen su reacción emocional, ya sea positiva o negativa, enfocada a resolver sus necesidades (Ruiz-Aranda et al., 2014). Asimismo, el desarrollo de algunas competencias emocionales, como la claridad y reparación emocional, guardan una relación positiva con la autoestima y la satisfacción con la vida (Oliva & Flores, 2015). De ahí que, educar emocionalmente es intentar potenciar todas las cualidades emocionales del ser humano, de tal forma que, la relación consigo mismo y con los demás lo haga tomar decisiones que lo lleven a sentirse pleno y feliz.

El papel de los padres de familia en el desarrollo de competencias emocionales

En todas las formas de cultura, la familia fue y es el pilar de formación de la sociedad. El seno familiar es el espacio donde el niño pasa de la dependencia infantil a la independencia y vida adulta. Para facilitar este proceso, la familia, salvo aberraciones, crea el ámbito de contención, ayudándolo a aprender a cuidarse, tener confianza en sí mismo, ser capaz de tomar decisiones y de aceptar o rechazar influencias ajenas, así como ir adquiriendo valores, normas de conducta y aprendiendo a adaptarse a la cultura y sociedad (Bernal & Sandoval, 2013). Así, la familia se entiende como un contexto social, educativo y de aprendizaje, que

puede contribuir, de darse las condiciones adecuadas, al desarrollo humano y personal de todos sus integrantes, contribuyendo también al desarrollo social a través de la educación. De modo que, el contexto familiar es una oportunidad idónea para el desarrollo de competencias emocionales (Bisquerra, 2012a).

Recordemos que muchos problemas de conducta se presentan especialmente en la transición de la infancia a la adolescencia, siendo algunos factores que predisponen esta intensa emotividad de los chicos en esta etapa: la desorganización en la estructura familiar, las relaciones familiares desfavorables y los lazos inseguros con los padres, situaciones que provocan que los chicos se sientan inadaptados. Es por ello que, el tipo de disciplina que ejercen los padres, sus relaciones interpersonales, las discusiones familiares entre hermanos, etc., proporcionan a niños y adolescentes importantes lecciones de resolución de conflictos, conformidad, cooperación, competencia y de oportunidades para aprender como influir en la conducta de los demás. De esta forma, los padres constituyen un factor importante el desarrollo de competencias emocionales, y puede hacerlo actuando directamente sobre sus hijos o de manera indirecta a través de la observación y el modelado (Martí, 2008).

Pese a que las últimas décadas se ha venido manifestando una ruptura entre padres e hijos durante la adolescencia, los padres continúan siendo una importante fuente de apoyo para sus hijos. A medida que los chicos van ganando independencia y autonomía, su fuente de apoyo emocional y social inicia su traslado hacia su grupo de amigos, su grupo de iguales (Oliva, Parra & Sánchez, 2002; Papalia et al., 2012). Oliva et al. (2002) señalan que las relaciones de los adolescentes con sus iguales favorecen su ajuste psicológico, así como las buenas relaciones con sus compañeros están relacionadas con una autoestima alta. De igual forma, indican que, una buena relación familiar, basada en el afecto, la comunicación y el respeto por la individualidad con supervisión, tendrá efectos positivos sobre el desarrollo y el ajuste del adolescente. Dicho apoyo parental produce una autoestima alta, mayor satisfacción vital, menor malestar psicológico, un mejor ajuste escolar y mayor estabilidad en sus relaciones afectivas (Azpiazu, Esnaola & Sarasa, 2015; Oliva et al. 2002). Diversos estudios demuestran que, los niños que establecieron una relación segura de apego con sus padres durante su primera infancia, desarrollan una actitud básica de confianza en sí mismos durante la adolescencia, de tal forma que los lleva a establecer relaciones sociales basadas en una autoestima alta y seguros de sí mismos (Oliva et al. 2002, Papalia et al., 2012). Las relaciones con sus iguales son positivas y creativas, generalizan los comportamientos adquiridos en el seno familiar, por lo que los adolescentes se desarrollan en ambientes saludables que favorecen tanto su desarrollo emocional como social.

De igual forma, existe la posibilidad de que estas buenas relaciones sociales entre iguales ejerzan el efecto contrario, lo que sucede cuando los adolescentes carecen de relaciones familiares no favorables a su desarrollo emocional y social. Al no contar con los vínculos parentales basados en el afecto, la comunicación y el respeto, los adolescentes buscan el apego entre sus iguales, con ausencia de seguridad en sí mismos y carentes, en muchas de las ocasiones, de una autoestima sana (Azpiazu et al., 2015; Oliva et al. 2002).

Todas estas características y algunas circunstancias más influyen, de manera interrelacionada, en el proceso de madurez emocional o desarrollo de competencias emocionales de los pre-adolescentes. De ahí que la familia requiere adaptarse de manera flexible a los cambios vitales, ajustando límites y normas, y reestructurando roles y responsabilidades. En este sentido, el proceso de tomar decisiones con responsabilidad, los valores morales que los padres de familia fomentan representan un marco de referencia

vital; son una brújula que sirve para tomar decisiones. En este proceso de toma de decisiones, la responsabilidad como valor básico en la familia, juega un papel primordial, ya que consiste en cumplir las obligaciones y compromisos adquiridos, es asumir las consecuencias de los propios actos, sean buenos o malos.

Para poder descubrir los valores morales y vivirlos, los pre-adolescentes necesitan, en principio, saber pensar y tener un control emocional y desarrollar competencias emocionales que les hagan vivir en plenitud (Marina & Pellicer, 2015). Por ello, es fundamental que los padres enseñen a pensar a sus hijos; mediante la búsqueda de alternativas para la solución de un problema y de la previsión las consecuencias de los actos. Ya que tener un control emocional y desarrollar competencias emocionales, como hemos mencionado, es saber identificar los propios sentimientos y los sentimientos de los demás, es saber controlar los impulsos, las emociones que nos hacen tomar decisiones no acertadas que pudieran impactar negativamente en un futuro.

Es importante señalar que los múltiples y acelerados cambios en los países industrializados han provocado importantes transformaciones en la vida familiar, que es importante considerar de cara al desarrollo emocional de los preadolescentes. Algunos de éstos han surgido como resultado de la incorporación de la mujer al mercado laboral, la reducción del número de miembros en la familia y la convivencia doméstica de varias generaciones, entre otros. Lo anterior ha generado que las redes familiares, sean uno de los principales recursos para el cuidado de niños y adolescentes, sobre todo en países donde los servicios formales del Estado no están lo suficientemente desarrollados, como es el caso de España (Tobío, 2008). De modo que, la toma de decisiones a favor de los preadolescentes con frecuencia recae en los abuelos u otros familiares que cuidan de ellos en la vida cotidiana, lo que hace necesario plantear nuevas estrategias de participación y de apoyo con una visión comunitaria (Rodríguez-Álvarez, 2015).

Los docentes y su papel en el desarrollo de competencias emocionales

En este momento de cambios educativos a nivel mundial, es una buena oportunidad para reflexionar y tomar consciencia sobre la inclusión de las habilidades emocionales de forma explícita en el currículum escolar, tendiente a lograr un desarrollo integral de los alumnos, mediante la adquisición de competencias relacionadas con el saber estar y el saber ser. Dado que la educación formal cumple varias funciones encaminadas a satisfacer necesidades de la sociedad, siendo una de ellas la formación de personas libres y capaces de colaborar en la construcción de una ciudadanía democrática (Martínez-Martín, 2011).

Como hemos señalado, la EE es una innovación educativa que responde a necesidades sociales no atendidas en las materias académicas ordinarias. El propósito de la EE, en concordancia con Bisquerra (2007), es el desarrollo de competencias emocionales en todos los contextos: conciencia emocional, regulación emocional, autogestión, inteligencia interpersonal, habilidades para la vida y bienestar. La enseñanza de CE depende de la práctica, entrenamiento y perfeccionamiento, y no tanto de la instrucción verbal (Fernández-Berrocal & Extremera, 2011). Por lo que, lo esencial es ejercitar y practicar las capacidades emocionales convirtiéndolas en una parte más del repertorio emocional, en este caso del pre-adolescente.

El conocimiento y control de las emociones, como hemos visto, permite una mejor respuesta cognitiva y práctica para tomar decisiones con responsabilidad. En el contexto educativo, este proceso se trabaja generalmente a partir de la Educación Secundaria Obligatoria, y es a través de una orientación vocacional y profesional donde se ejerce. Sin embargo, es clara la necesidad de contemplar en el currículum, desde etapas educativas anteriores, el desarrollo de CE, ya que ésta es una tarea diaria inexcusable a lo largo de toda la vida y la vocación no aparece como algo natural y espontáneo sino que se inicia en la infancia, se configura en la adolescencia y se define en la adultez.

Para que el alumno desarrolle CE, encaminado al uso inteligente de sus emociones, necesita de un “educador emocional”. La práctica de la EE implica, por tanto, diseñar programas fundamentados en un marco teórico y para llevarlos a la práctica, contar con un profesorado preparado y dispuesto apoyado en materiales curriculares. Como afirman Fernández-Berrocal y Extremera (2011), el profesor ideal para este nuevo siglo tendrá que ser capaz de enseñar la aritmética del corazón y la gramática de las relaciones sociales. Para ello, es importante se convierta en modelo de afrontamiento emocional, de habilidades empáticas y de resolución reflexiva de conflictos interpersonales, como fuente de aprendizaje para sus alumnos (Oliva & Flores, 2015).

El docente, además de poseer los conocimientos de la materia a impartir, debe ser capaz de transmitir una serie de valores a sus alumnos, trabajar sobre los procesos que faciliten la toma de decisiones con responsabilidad y ha de ser una figura mediadora entre los conocimientos que imparte y los que asimilan sus alumnos. Esto es, debe ser un ejemplo a seguir, ya que los alumnos pasan en las aulas gran parte de su infancia y adolescencia, periodos en los que se produce, principalmente, su desarrollo emocional.

Resulta lógico pensar que para enseñar matemáticas o lengua el docente debe poseer conocimientos y actitudes hacia la enseñanza de esas materias. Las habilidades emocionales y sociales que se trabajen en el alumnado también deberían ser enseñadas por un docente que las domine. En este mismo sentido, la EE puede entenderse como un tema transversal en el que participan la totalidad del profesorado en sus clases a lo largo de todo el currículum académico. Así, el entorno escolar se configura como un espacio idóneo de socialización emocional y el docente se convierte en su referente más importante en cuanto a actitudes, comportamientos, emociones y sentimientos.

Desde este mismo enfoque, se han realizado estudios en la práctica que han confirmado los efectos del entrenamiento en el proceso de la toma de decisiones a través de la ganancia de competencias emocionales (Álvarez, 2001). Asimismo, se han propuesto modelos como el modelo afectivo-emocional de Mayer, Caruso y Salovey (1999, citado en Álvarez & Rodríguez, 2006), el cual es uno de los más representativos en este campo. Se compone de cuatro fases: a) el nivel básico que busca percibir la emoción, supone la aptitud para percibir, estimar y expresar las emociones; b) un segundo nivel más complejo donde tiene lugar la asimilación mental de las emociones; c) el tercer nivel se basa en la comprensión de las emociones que exige una especial habilidad para comprender y razonar desde las emociones; d) un cuarto y último nivel donde se concreta la gestión de las emociones, que es la capacidad de regular las propias emociones de una manera eficaz en el proceso de la toma de decisiones.

Además, algunos países ya están trabajando en el desarrollo de programas de educación emocional. Tal es el caso del gobierno inglés, donde se instruye a directivos de los centros educativos para desarrollar las competencias emocionales en los alumnos de educación

primaria y secundaria. En New Haven, Estados Unidos, se han aplicado con éxito clases de aptitud emocional que se dictan tres veces por semana para los alumnos de quinto grado, donde aprenden a desarrollar diversas competencias emocionales que les ayudan a identificar, expresar y controlar sus emociones. De igual forma, se ofrece un programa alternativo que no supone la creación de otros tiempos y espacios sino la integración en clase, de los contenidos básicos sobre gestión de las emociones a las que se les ha dado el nombre de “aptitudes para la vida”, y como temas transversales abarcan todo el currículum (Ibarrola, 2011).

En España, estudios como el realizado por Salguero, Palomera y Fernández-Berrocal (2012), mediante un programa de entrenamiento emocional a 2,000 alumnos andaluces entre 12 y 18 años, confirman que las habilidades emocionales pueden ser educadas, a fin de prevenir conductas agresivas y mejorar la gestión de conflictos en beneficio de las relaciones sociales en la escuela. Actualmente, dichos investigadores han desarrollado el programa INTEMO para mejorar la inteligencia emocional en los adolescentes, en colaboración con otros estudiosos en el tema.

El Programa de Educación Emocional de Díez de Ulzurum y Martí (citados en Ibarrola, 2011) ha sido pionero en España en el ámbito de la educación emocional en las etapas infantil, primaria y secundaria. Asimismo, el programa “Aulas felices” busca desarrollar las fortalezas personales de niños y adolescentes a partir de la práctica educativa (Arguís, Bolsas, Hernández & Salvador, 2012) y el programa “Cultivando emociones – 2”, está encaminado a la educación emocional de niños de 8 a 12 años (Caruana & Gomis, 2014).

Por su parte el trabajo realizado por el GROPE, dirigido por el Dr. Bisquerra, busca incluir la educación emocional como asignatura en el currículum, desde la educación infantil hasta la universidad. Los trabajos del GROPE han sido plasmados en una colección de libros de educación emocional, sobre Diseño y Evaluación de Programas de Educación Emocional, con diferentes volúmenes para los niveles formativos (Bisquerra, 2007).

Además, se han llevado a cabo investigaciones interesantes en este sentido, como la realizada por Martínez-González, Rodríguez-Ruiz, Álvarez-Blanco y Becedóniz-Vázquez (2016) con familias asturianas, que evidencian la eficacia del Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales en la promoción de la parentalidad positiva como medida de prevención de conflictos familiares.

Por otro lado, hay un número de herramientas de medición de habilidades emocionales que han sido aplicadas con éxito en diversos países como Estados Unidos, Canadá, Australia y España. Estas son: Trait Meta-Mood Scale (TMMS) desarrollado por Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995, citado en Fernández-Berrocal, Berrios-Martos, Extremera & Augusto, 2012) y del que existe una versión reducida y adaptada a la población española, el Trait Meta- Mood Scale-24 (TMMS-24), que evalúa los niveles de inteligencia emocional intrapersonal mediante tres factores: atención a los sentimientos, claridad emocional y reparación de los estados de ánimo (Fernández-Berrocal et al., 2012). Otra de las medidas de habilidad más utilizadas han sido el Multifactor Emotional Intelligence Scale (MEIS), de Mayer, Caruso, y Salovey, 1999 (citado en Fernández Berrocal et al., 2012) y el más reciente, Emotional Intelligence Test (MSCEIT) de Mayer, Salovey y Caruso (citado en Fernández Berrocal et al., 2012), así como la adaptación española del Cuestionario de conciencia emocional (EAQ30; Ordóñez, Prado-Gascó, Villanueva & González, 2016).

Trabajo colaborativo para el desarrollo de competencias emocionales en los pre-adolescentes

Como hemos visto, existen muchos factores que inciden en el desarrollo emocional de los pre-adolescentes, de modo que el desarrollo de CE requiere de constancia y de un gran entrenamiento. De ahí la necesidad educativa de fomentar la cooperación entre las familias y los centros escolares de cara a una educación emocional con una responsabilidad compartida y congruente. En este sentido, la investigación sobre la participación de los padres de familia en la vida escolar señala que una implicación activa se materializa en una mayor autoestima de los niños, un mejor rendimiento escolar, mejores relaciones padres-hijos y actitudes más positivas de los padres hacia la escuela (Cabrera, 2009). Asimismo, dicha implicación contribuye, en el largo plazo, a mejorar el propio centro educativo (Bolívar, 2006).

La familia y los centros educativos de este siglo tendrán la responsabilidad de educar de manera conjunta las emociones de hijos y alumnos. Por ello, es necesario que las CE sean enseñadas preferentemente de manera colaborativa, continua y sistemática, ya que su desarrollo y mantenimiento no son fruto de algún fenómeno espontáneo, sino de la intervención consciente y planificada de los agentes educativos -la familia y la escuela- y finalmente, por su importancia en el éxito y felicidad en la vida, incluso más que las capacidades clásicas de la inteligencia (González-Gómez, 2008). Como docentes, es importante conocer las ideas y expectativas familiares para actuar en forma conjunta y coordinada, procurando tener los mismos objetivos en los distintos ámbitos en el que un pre-adolescente se mueve.

Aunado a lo anterior, es necesario que los programas de EE vayan siempre acompañados de unos principios éticos. Como señala Bisquerra (2009, p. 165) “la dimensión ética y moral debe estar presente en el desarrollo de competencias emocionales”. De modo que, tanto la familia como los centros educativos se desarrollen las CE en los pre-adolescentes, con valores éticos. Por esta razón apostamos que los centros educativos incluyan, como primer paso, la formación de CE en su proyecto educativo, en sus programas educativos y compartan la responsabilidad con los padres de familia, que son los responsables directos de educar a los hijos en casa. Por su parte, la comunidad educativa tiene la responsabilidad moral de asesorar y coordinar acciones que fomenten el desarrollo de CE, tanto para sí mismos como para la formación de competencias en sus hijos y alumnos.

Educar las emociones es fundamental, no sólo para la toma de decisiones y resolución de conflictos, sino para vivir en plenitud; con relaciones afectivas y estados mentales sanos. Por lo que, resulta poco previsor si solamente se contempla como una orientación o una asesoría aislada y en ciertos niveles educativos. Es necesario incluirla de manera sistemática desde el nivel básico de educación, con un diseño curricular flexible, de forma interdisciplinar, incorporar estas competencias en diferentes áreas en forma transversal.

Reflexiones finales

En este trabajo hemos pretendido reflexionar sobre la importancia de una EE, mediante el desarrollo de las CE en los chicos pre-adolescentes, fundamentales para tomar decisiones responsables, resolver problemas y afrontar mejor los retos de la vida. Competencias que deben promoverse, tanto en el aula como en el seno familiar. El hecho de que la EE es un

proceso continuo y permanente (Bisquerra, 2009) nos lleva plantearnos la necesidad de desarrollar de manera integrada al proyecto educativo de los centros escolares un programa en habilidades y CE en los diferentes niveles escolares, bajo principios éticos que permitan generar individuos íntegros que busquen tanto un bienestar personal como un bienestar social.

De igual forma consideramos oportuno mencionar el reto que aún se tiene en la formación del profesorado en materia de EE, dado que son los responsables formales de la educación académica, además de ser el modelo a seguir a través del cual los alumnos aprenden a conocer, asimilar, regular y controlar situaciones emocionales que se presentan dentro del aula. Por ello, es fundamental que los docentes se preparen para educar a sus alumnos en materia emocional, no sólo para prepararlos para un futuro, sino para crear un mejor presente.

Sin duda alguna el aula es un contexto educativo fundamental para el desarrollo de CE, por lo que puede ser de gran ayuda que, dentro de la formación académica profesional del personal docente, se trabaje en el desarrollo de habilidades emocionales, necesarias para los procesos de enseñanza-aprendizaje, misma que sería de gran utilidad en materia pedagógica. En este sentido, Vallejo (2011) ha expresado la urgencia de introducir la EE como enseñanza obligatoria en los futuros profesores, en los profesores en ejercicio, y en los alumnos de los centros escolares. Sin olvidar, por supuesto, involucrar en todos los procesos de educación integral a los padres de familia.

El mensaje parece ser claro: tomar las decisiones que van a determinar nuestro éxito o fracaso en la vida supone realizar un trabajo en equipo entre nuestra razón y nuestras emociones; Las emociones nos indican lo que necesitamos y la razón se encarga de ver cómo conseguirlo (Vallejo, 2011). Así, los padres de familia construyen los cimientos de las CE de sus hijos, y los centros educativos, en colaboración con las familias, terminan la construcción de la EE de los alumnos.

Bibliografía

- Álvarez, M. (2001). *Diseño y Evaluación de Programas de Educación Emocional*. Barcelona: Cisspraxis.
- Álvarez M., & Rodríguez M. L. (2006). El proceso de toma de decisiones en la educación secundaria. Un enfoque comprensivo. *Revista de Orientación Educativa*, 20(38), 13-38.
- Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S., & Salvador, M. M. (2012). *Programa "Aulas felices". Psicología positiva aplicada a la Educación*. Recuperado de <http://catedu.es/psicologiapositiva/Aulas%20felices.pdf>
- Azpiazu, L., Esnaola, I., & Sarasa, M. (2015). Capacidad predictiva del apoyo social en la inteligencia emocional de adolescentes. *European Journal of Education and Psychology*, 8(1), 23-29.
- Bernal, A., & Sandoval, L. (2013). "Parentalidad positiva" o ser padres y madres en la educación familiar. *Estudios sobre Educación*, 25, 133-149.

- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 95-114.
- Bisquerra, R. (2007). *Competencias emocionales*. Barcelona: Educación XXI.
- Bisquerra R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2012a) *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y adolescencia*. Esplungues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.
- Bisquerra, R. (2012b). *Orientación, tutoría y educación emocional*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R., Bisquera, P. A., Cabero, M., Filella, G., García-Navarro, E., López-Cassá, E., Moreno, C., & Oriol, X. (2013). *Educación Emocional, propuesta para educadores y familias*. Madrid: Desclée de Brouwer, S.A.
- Bolívar, A. (2006). Familia y Escuela: dos mundos llamados a trabajar en común. *Revista de Educación*, 339, 119-146.
- Cabrera, M. (2009). La importancia de la colaboración familia-escuela en la educación. *Revista Innovación y Experiencias Educativas*, 16. Recuperado de http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_16/MARIA_CABRERA_1.pdf
- Caruana, A., & Gomis, N. (2014). *Cultivando emociones – 2. Educación emocional de 8 a 12 años*. Valencia: Biblioteca virtual del CEFIRE de Elda. Recuperado de www.lavirtu.com
- Davidson, R. J. (2012). *El perfil emocional de tu cerebro*. Barcelona: Destino.
- Fernández-Abascal, E. G. (2015). *Disfrutar de las emociones positivas*. Madrid: Editorial Grupo 5.
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2003). La Inteligencia Emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de Educación*, 332, 97-116.
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2011). La Inteligencia Emocional como una habilidad esencial en la Escuela. *Revista Iberoamericana de Educación*. Recuperado de www.rieoei.org/deloslectores/326Berrocal.pdf
- Fernández-Berrocal P., Berrios-Martos, M. P., Extremera N., & Augusto, J. M. (2012). Inteligencia emocional: 22 años de avances empíricos. *Behavioral Psychology*, 1, 5-13.
- González-Gómez, R. (2008). Consecuencias de educar con inteligencia emocional. *Revista Innovación y Experiencias Educativas*, 2. Recuperado de http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_2/rafael_gonzalez_CONSECUENCIAS_DE_EDUCAR_CON_INTELIGENCIA_EMOCIONAL.pdf

- Ibarrola, B. (2011). *Como educar las emociones de nuestros hijos*. Trabajo presentado en la Consejalía de Acción Social y Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD), Abril, 2011. Alicante: España.
- Marina, J. A. (2005). Precisiones sobre la educación emocional. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 27-43.
- Marina, J. A., & Pellicer, C. (2015). *La inteligencia que aprende*. Madrid: Santillana
- Martí, C. G. (2008) Familia y Competencias Socio-Emocionales. *Orientación Pedagógica Online*. Recuperado de diseprograma.blogspot.com/2008/03/lneas-bsicas-de-un-programa-de.html
- Martínez-González, R. (2009). *Programa-guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales*. Ministerio de sanidad y Política Social de España. Recuperado de <http://www.observatoriodelainfancia.mssi.gob.es/productos/pdf/programaGuiaDesarrolloCompetencias.pdf>
- Martínez-Miguel, M. (2011). Educación, valores y democracia. *Revista de Educación*, Número Extraordinario, 15-19.
- Martínez-González, R., Rodríguez-Ruiz, B., Álvarez-Blanco, L., & Becedóniz-Vázquez (2016). Evidence in promoting positive parenting through the Program-Guide to develop emotional competences. *Psychosocial Intervention*, 25, 111-117.
- Oliva, A., Parra, A., & Sánchez, I. (2002). Relaciones con padres e iguales como predictoras del ajuste emocional y conductual durante la adolescencia. *Apuntes de psicología*, 20(2), 225-242.
- Oliva, A., & Flores, M.C. (2015). De la competencia emocional a la autoestima y satisfacción vital en adolescentes. *Behavioral Psychology*, 23(2), 345-359.
- Ordóñez, A., Prado-Gascó, V., Villanueva, L., & González, R. (2016). Propiedades psicométricas del Cuestionario de conciencia emocional en población infantil española. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 48, 183-190.
- Paoloni, P. V. (2014). El papel de las emociones en los aprendizajes académicos. En Paoloni, P.V., Rinaudo, M. C. & González, A. (Coord.). *Cuestiones en Psicología Educativa* (pp. 83-132). Tenerife: Sociedad Latina de Comunicación Social.
- Rodríguez-Álvarez, M. D. (2015). Redes familiares, estrategias de resiliencia e intervenciones colaborativas en trabajo social comunitario. *Familia*, 51, 31-42.
- Rodríguez-Pousada, V. (2014). La formación afectivo-sexual en los adolescentes: conocerse desde la sensorialidad. *Cuadernos de Psiquiatría y Psicoterapia del Niño y del Adolescente*, 57, 85-88.
- Ruiz-Aranda, D., Cabello, R., Salguero, J.M., Palomera, R., Extremera, N., & Fernández-Berrocal P. (2014). *Programa INTEMO, guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes*. Madrid: Ediciones Pirámide.

- Ruvalcaba, N., Salazar, E., & Gallegos, J. (2012). Competencias socioemocionales y variables sociodemográficas asociadas a conductas disóciales en adolescentes mexicanos. *Revista CES Psicología*, 5(1), 1-10.
- Salguero, J. M., Palomera, R., & Fernández-Berrocal, P. (2012). Perceived emotional intelligence as predictor of psychological adjustment in adolescents: a 1-year prospective study. *European Journal of Psychology of Education*, 27(1), 21-34.
- Schutz, P., & Pekrun, R. (2007). *Emotion in education*. San Diego, CA: Academic Press.
- Tobío, C. (2008). Redes familiares, género y política social en España y Francia. *Política y Sociedad*, 45(2), 87-104.
- Vallejo, V. (2011). Las Emociones en camino hacia la escuela. La formación en inteligencia emocional de los futuros maestros de infantil y de primaria. *Revista Padres y Maestros*, 33, 11-16.
- Villoria, O. (2004). Bloqueos psicológicos en la toma de decisiones. Boletín de novedades de psicología online. Recuperado de www.psicologia-online.com/Boletines/020204.htm