



**Título: Viaje emocional a mi cosmos vital. Programa de Educación Emocional y Buen trato en Educación Secundaria.**

**Textos: Eva Bach. Káeru**

**Diseño, maquetación e ilustraciones: Mercedes Corretge**

**© Gobierno de Navarra. Departamento de Educación**

**© Ilustraciones: Mercedes Corretge**

**Impresión: Gráficas Astarriaga**

# Una estrategia creativa y motivadora

¡Qué importante es sentirnos bien! En estos momentos, después de la época que hemos vivido, ¿no valoramos mucho más todo el peso que el campo emocional ocupa en nuestro día a día?

Las condiciones externas no deberían condicionar la felicidad. El equilibrio personal, el saber combinar nuestro bienestar físico con la paz y satisfacción psíquica, es un reto para todos y todas. Conociendo y aceptando nuestras emociones y sentimientos conseguiremos el objetivo de mejorar y crecer como personas.

La legislación educativa actual nos exige transmitir y poner en práctica “valores que favorezcan la libertad personal, la responsabilidad, la ciudadanía democrática, la solidaridad, la tolerancia, la igualdad, el respeto y la justicia”. Para ello debemos conocerlos, vivenciarlos y saber desarrollarlos en el alumnado.

El día a día escolar debe ser un ejercicio de creación, de motivación constante, en el que las emociones, la expresividad, la sorpresa, el humor y los sentimientos se pongan en juego.

Desde esta perspectiva, debemos ser capaces de asumir nuestras responsabilidades, tomar decisiones respetándonos y respetando a las demás personas, aceptando y aprendiendo de las diferencias y valorando las posibilidades de mejora que todo ser humano tenemos.

En este momento, desde el Departamento de Educación y a través del Negociado de Convivencia, os presentamos la oportunidad de trabajar la convivencia en Educación Secundaria desde un enfoque constructivo, partiendo de las características evolutivas del alumnado, reforzando su crecimiento personal y enriqueciéndose de las vivencias y experiencias del entorno.

El enfoque transversal de la Educación Emocional, desde el que se enmarca el Programa Laguntza, consiste en proporcionar a los Centros Educativos de Educación Secundaria las herramientas, los recursos y el acompañamiento necesario

para su implementación. La calidad de las relaciones humanas es el factor que más determina nuestro nivel de satisfacción en la vida.

Es importante desarrollar en nuestras Comunidades Educativas estrategias creativas y motivadoras, siendo conscientes de que el mundo en el que vivimos es el resultado de nuestra forma de ser. Las actuaciones y los pequeños cambios que hagamos en nuestro entorno más cercano se convertirán en el contexto para conseguir un mundo más amable. Las relaciones basadas en el buen trato y el amor nos permitirán alcanzar un saludable, pacífico y equilibrado planeta.

***M<sup>a</sup> José Cortés Itarte***

Directora General del Servicio de Inclusión, Orientación,  
Coeducación y Convivencia.



# Un sueño, un viaje

Todas estas páginas son un pequeño brote de la semilla de un gran sueño.

Un sueño que han sabido custodiar y mantener vivo otras personas que estuvieron mucho antes que nosotras, algunas que hemos conocido y otras, tan antiguas, que ni sabemos de su existencia. Pero están todas presentes en estas páginas.

Porque creemos profundamente en el legado de esas mujeres y esos hombres que sentían el valor de educar y que vivían desde ahí más allá de lo que imponía el sistema o la estructura imperante.

Y por eso, este pequeño brote es nuestra contribución y continuación a tantas semillas esparcidas, a los brotes que murieron y a los que se convirtieron en grandes árboles. A las pequeñas flores delicadas y solitarias y a los grandes campos y jardines.

Porque comenzar a incorporar dentro del sistema educativo oficial la educación y desarrollo emocional y del ser como algo con su propia entidad, y no solo transversal, es un pequeño brote que lleva tiempo esperando a encontrar la tierra adecuada para crecer.

No sabemos si cogerá arraigo y fuerza para crecer firme y sin dudas o quedará estancado por falta de luz y agua. Pero lo que sí es claro es que se abrió paso a través de la tierra y este proyecto es la evidencia de que algo ya ha nacido.

Ahora es tarea de todas y cada una de las personas que participemos en este proyecto el cuidarlo y permitirle que crezca libremente.

Cuidando de nuestro propio jardín interior aprenderemos a cuidar mejor, con más ternura, delicadeza y amor, el gran y bello jardín que son la vida y nuestro Cosmos.

## Un cosmos de relaciones

El hilo que une todo el proyecto es la imagen de un viaje.

Una invitación, para las personas que participamos, a explorar nuestro Cosmos de Relaciones: la relación conmigo misma, con las demás personas, con mis raíces y con mi aportación al mundo.

Por eso, la imagen sobre la que late el proyecto es la de un viaje a través de todas estas relaciones que conforman el Ser y que dan lugar a esa trama que crea el Cosmos de cada cual y al que pertenecemos.

Es un viaje con diferentes dimensiones: de dentro hacia afuera y del reconocimiento de mi origen y lo que me han dado hacia la proyección de lo que tengo yo para ofrecer más adelante.

Un viaje en el que nos ayudaremos a poner ojos, oídos y boca al corazón para saber ver, escuchar y expresar lo que nos pasa por dentro, para atenderlo y entenderlo, calmarlo e integrarlo. Un viaje en el que aprenderemos también a poner corazón en la mirada, en la escucha y en el habla para que nuestros ojos, nuestros corazones y nuestros labios se llenen de palabras, silencios y gestos que nos acaricien el alma y la Vida.

Es un viaje de ida y vuelta, de salida y retorno en constante movimiento. Un Viaje personal y comunitario.

Así como es la vida.

Y por ello, no es un viaje lineal. Es un movimiento orgánico en espiral donde todo queda relacionado.

Con ilusión, fuerza y amor nos llegó este proyecto y con la misma ilusión, fuerza y amor aquí os entregamos nuestra aportación.

***Káeru y Eva Bach***

# Índice

|   |              |
|---|--------------|
| <b>1. Fundamentación neurocientífica de las emociones y la educación emocional</b>  | <b>10-20</b> |
| ▷ El gran impulso de la neurociencia a las emociones .....                          | 10           |
| ▷ Las emociones, equiparables a la razón .....                                      | 12           |
| ▷ Otras aportaciones neurocientíficas relevantes .....                              | 13           |
| ▷ Los 3 cerebros y las 3 grandes evoluciones humanas .....                          | 14           |
| ▷ Corazón e intestinos: otros dos cerebros, fuera de la cabeza .....                | 17           |
| ▷ 4 conceptos básicos para comprender mejor el cerebro .....                        | 18           |
| ▷ Partes del cerebro implicadas en las emociones .....                              | 20           |
| <b>2. La inteligencia emocional, antecedentes, bases e implicaciones educativas</b> | <b>21-27</b> |
| ▷ Precisiones terminológicas .....  | 21           |
| ▷ El nuevo paradigma de la inteligencia emocional (IE) .....                        | 21           |
| ▷ Premisas de partida del nuevo paradigma .....                                     | 22           |
| ▷ Algunas definiciones de Inteligencia Emocional .....                              | 23           |
| ▷ Antecedentes en el estudio de las emociones .....                                 | 25           |
| ▷ Aportaciones relevantes de la IE para la educación .....                          | 26           |
| ▷ Incidencia del nuevo paradigma sobre la práctica educativa .....                  | 27           |
| ▷ Razón y emociones en la educación ... ..  | 27           |
| <b>3. Las emociones</b>   | <b>28-57</b> |
| ▷ Falsos mitos y malentendidos culturales .....                                     | 28           |
| ▷ Otros mitos o malentendidos .....   | 29           |
| ▷ Ideas claves sobre las emociones .....  | 30           |
| ▷ Algunas definiciones de emoción .....   | 31           |
| ▷ Qué son las emociones .....   | 32           |
| ▷ Qué no son las emociones .....  | 33           |
| ▷ Funciones de las emociones .....  | 34           |
| ▷ Componentes de las emociones .....  | 35           |
| ▷ Clasificación de las emociones .....  | 36           |
| ▷ Tipos de emociones .....  | 39           |
| ▷ Distinción entre emociones y sentimientos .....                                   | 40           |
| ▷ Estilos emocionales .....   | 42           |
| ▷ Distinción entre emoción, conducta y realidad .....                               | 42           |
| ▷ Teorías en el estudio de las emociones .....                                      | 42           |
| ▷ Proceso de la vivencia emocional. Tradición científica .....                      | 44           |
| ▷ Algunas aportaciones relevantes. Tradición Humanista .....                        | 44           |
| ▷ Aportaciones singulares de algunos/as autores/as .....                            | 55           |
| <b>4. Emociones y adolescencia</b>  | <b>58-67</b> |
| ▷ Una etapa con sus dificultades y maravillas, como todas .....                     | 58           |
| ▷ Sentido y peculiaridades de la adolescencia .....                                 | 60           |
| ▷ Vínculo adulto/a-adolescentes, la verdadera clave .....                           | 61           |
| ▷ Obstáculos adultos al buen desarrollo adolescente .....                           | 63           |
| ▷ 3 mitos frecuentes que revertir. Daniel Siegel .....                              | 64           |
| ▷ Algunas pinceladas sobre el cerebro adolescente .....                             | 64           |

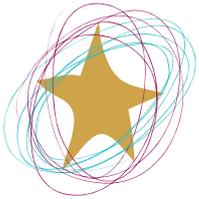
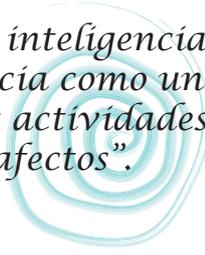
|  |                |
|--|----------------|
| ▷ Emociones propias de la adolescencia .....   | 66             |
| ▷ 7 tiempos para un estado cerebral óptimo .....   | 67             |
| ▷ Tiempos especiales, tiempos esenciales .....   | 67             |
| <b>5. Educación emocional</b>                                 | <b>68-85</b>   |
| ▷ La exclusión de las emociones y sus repercusiones .....  | 68             |
| ▷ Justificación y necesidad de la educación emocional .....  | 71             |
| ▷ Algunos objetivos de la educación emocional .....  | 72             |
| ▷ Dimensiones de la educación emocional .....  | 73             |
| ▷ Tipos de educación emocional .....   | 73             |
| ▷ Modalidades de intervención en educación emocional .....   | 73             |
| ▷ Algunos requisitos para que un programa funcione .....   | 74             |
| ▷ Destinatarios/as de los programas de educación emocional .....   | 75             |
| ▷ Algunos modelos de educación o desarrollo emocional .....  | 75             |
| ▷ Herramientas de autorregulación emocional. Tipologías .....  | 76             |
| ▷ La competencia socioemocional como base del buen trato .....   | 77             |
| ▷ 3 niveles de intervención, más uno .....   | 79             |
| ▷ Educación emocional sistémica .....  | 80             |
| <b>6. La competencia emocional docente</b>                   | <b>86-92</b>   |
| ▷ La competencia emocional adulta, la verdadera clave .....  | 86             |
| ▷ Competencias socioemocionales del profesorado .....  | 87             |
| ▷ Profesorado emocionalmente competente .....  | 88             |
| ▷ 4 ámbitos para el desarrollo de la competencia emocional docente .....   | 88             |
| ▷ Entrevistas Rafael Bisquerra y Eva Bach .....  | 91             |
| <b>7. Evidencias científicas sobre educación emocional</b>  | <b>93-100</b>  |
| ▷ Beneficios de la educación emocional para el bienestar personal y social .....   | 93             |
| ▷ Conclusiones de la evaluación de programas de educación socioemocional .....   | 94             |
| ▷ Informes internacionales sobre implantación de programas de ed. Emocional .....  | 96             |
| ▷ La educación emocional en el mundo .....   | 97             |
| ▷ La educación emocional en algunas CCAA en España .....   | 99             |
| <b>8. De las emociones a la sensibilidad</b>                | <b>101-107</b> |
| ▷ Sentir y expresar emociones no siempre es sinónimo de sensibilidad .....   | 101            |
| ▷ La educación emocional como camino hacia la sensibilidad .....   | 102            |
| ▷ Maestras y maestros en sensibilidad .....  | 103            |
| ▷ 12 pasos para conocer, comprender y transformar emociones difíciles y<br>convertirlas en sensibilidad .....                                    | 105            |
| ▷ Educar para amar la vida, más allá de la educación emocional .....   | 106            |
| <b>9. Aplicación al aula en 4 ejes</b>                      | <b>108-114</b> |
| ▷ Educación emocional y buen trato en 4 ejes .....   | 108            |
| ▷ Sentido y orientación de cada eje .....  | 109            |
| ▷ Contenido de cada eje .....  | 113            |
| <b>10. Bibliografía y webgrafía</b>                         | <b>115-129</b> |

*“Educar la mente sin educar el corazón, no es educar en absoluto”.*  
(Aristóteles)



*“No somos inteligencias puras, sino inteligencias afectivas. No se puede considerar la inteligencia como una capacidad cognitiva, porque es una actividad y todas las actividades resultan influidas, estimuladas o entorpecidas por los afectos”.*

(José Antonio Marina)



*“La emoción es la principal fuente de los procesos conscientes. No puede haber transformación de la oscuridad en luz ni de la apatía en movimiento, sin emoción”.*

(Carl. G. Jung)

*“Una persona bloqueada emocionalmente está intelectualmente anulada”.*  
(Mario Alonso)



*“Las emociones y los sentimientos son el origen, el encendido central de la conducta humana. Son la energía que permite el ensamblaje coherente de todos los ingredientes de una planificación futura, sea esta realizar un viaje o escribir un libro. Sin el fuego emocional previo los planes, incluso los del día a día, quedan desintegrados, mal coordinados y sin mantenimiento ni realización”.*

(Francisco Mora)



*“No hay vida sin emoción. Vivimos en un mar de emociones y tenemos que aprender a navegar por él sin naufragar”.*

(Elsa Punset)

*“La transformación y la evolución que nos hacen falta no serán fruto únicamente de mentes brillantes. Necesitamos corazones abiertos y miradas lúcidas, libres de miopías emocionales. Las mejores decisiones futuras serán obra de personas con exquisita sensibilidad”.*

(Eva Bach)



*“Quién no sueña, no crea. Y quien no crea, está destinado a repetir. Y los sueños nacen en la esfera de lo sutil y lo intangible donde el instinto y la emoción guían a la razón”.*

(Káeru)

# 1 Fundamentación neurocientífica de las emociones y la educación emocional

*“La neurociencia ha permitido un avance muy importante en los últimos años sobre el conocimiento del sustrato neurofisiológico de las emociones y sus relaciones con el neocórtex cerebral”.*

Gallego y Gallego, 2004

## El gran impulso de la neurociencia a las emociones

El estudio de las emociones tiene una larga trayectoria tras de sí, pero la buena acogida y la gran resonancia que están teniendo desde hace tres décadas se debe, en gran medida, al tratamiento científico del cual son objeto desde principios de los años 90.

La neurociencia constata, a partir de la década de los 90, que las emociones son de vital importancia para el equilibrio y la integración personal, las relaciones interpersonales saludables, la convivencia, la felicidad o bienestar, así como para el buen funcionamiento de la razón.

Los estudios científicos llevados a cabo desde finales del siglo XX hasta nuestros días equiparan emoción y razón y representan un giro antropológico en la concepción del ser humano que se había tenido hasta entonces. Se pasa

de pensar que las emociones son de segunda categoría respecto a la razón y un obstáculo para su buen ejercicio, a considerarlas el motor de la persona y una pieza indispensable para procesos y capacidades humanas tan fundamentales como la reflexión, la toma de decisiones, la actitud positiva ante la vida, el establecimiento de vínculos y relaciones interpersonales saludables, la implicación y el compromiso social, etc. (**Darder y Bach**, 2002). Las emociones son necesarias para realizar un buen uso -inteligente y ético- del conocimiento:

***Las emociones y los sentimientos, lejos de ser intrusos, son un componente integral de la maquinaria de la razón. Esto no significa que no puedan causar estragos en los procesos de razonamiento en determinadas circunstancias, pero la ausencia de emoción y sentimiento no es menos perjudicial.***

**Antonio Damasio**

El nuevo paradigma de la inteligencia emocional resultante parte de la premi-

sa, científicamente demostrada, de que las dimensiones cognitiva y emocional son igualmente relevantes. Ambas constituyen dos pilares imprescindibles de la inteligencia, la convivencia, la salud integral y el aprendizaje. Si una no funciona bien, tampoco funciona bien la otra:

***Una persona bloqueada emocionalmente está intelectualmente anulada.***

**Mario Alonso**

La importancia de este nuevo paradigma radica principalmente en la confluencia entre ciencia y humanismo que esta equiparación razón-emoción ha propiciado. Nunca hasta este momento, la ciencia había estado tan cerca del humanismo como a partir de entonces. La afectividad constituye la base no solo de la buena convivencia, la empatía y la solidaridad humana, sino del propio conocimiento. El crecimiento del niño/a se malogra si no se da un buen acompañamiento afectivo y un desarrollo emocional paralelo al cognitivo.

***El hecho de que el niño o niña se sienta atendido/a, satisfecho/a y estimulado/a influye decisivamente en la construcción del tejido nervioso, enriquece sus arborizaciones dendríticas, creando mayor contingente de sinapsis o, contrariamente, frustrando su desarrollo neuronal-sináptico si son deficientemente atendidos/as.***

**Nolasc Acarín**

Por otra parte, el saber y el conocimiento son estériles e incluso pueden llegar a ser peligrosos si no sabemos utilizar

de un modo inteligente y ético lo que sabemos. La historia ya había demostrado que saber y bondad no siempre van de la mano. La neurociencia demuestra, a partir de la última década del siglo XX que mentes brillantes sin inteligencia emocional pueden arruinar su propia vida y la de las demás personas. Dicha constatación da origen al nuevo paradigma de la Inteligencia Emocional y nos plantea un reto educativo ineludible de primera magnitud: desarrollar la competencia emocional de los niños, niñas y adolescentes. Esto exige, necesariamente, incrementar o desarrollar la de sus familias, educadoras, educadores o personas adultas de referencia, y la de la sociedad en general.

### **El caso de Phineas Gage y su relevancia para el estudio de las emociones**

Uno de los casos paradigmáticos en el estudio científico de las emociones es el de **Phineas P. Gage**. Gage era un obrero que trabajaba en la construcción del ferrocarril en Vermont (Nueva Inglaterra, USA), en el siglo XIX.

Era una persona socialmente adaptada, hasta que sufrió un accidente.

Una explosión hizo que la barra de hierro con la que compactaba una mezcla de pólvora y arena entrara por debajo de su mejilla izquierda y saliera por la parte superior de su cráneo, rasgando su cerebro. Cayó fulminado, pero salvó su vida. Su médico, **John Harlow**, le cortó la hemorragia y a los pocos meses

se recuperó. Podía caminar, valerse por sí mismo y conservaba intactas sus capacidades de razonamiento, expresión, aprendizaje y memoria. Sin embargo, su manera de ser cambió radicalmente. Pasó de ser un hombre responsable, trabajador y apreciado a un sujeto irresponsable, impulsivo y conflictivo, que acabó perdiendo el empleo.

Poco después de su muerte, el **doctor Harlow** sugirió que el cambio de personalidad de Gage pudo tener que ver con zonas de la corteza cerebral y del lóbulo frontal izquierdo que la barra de hierro había destruido. Más de un siglo después, en 1994, **Antonio Damasio**, uno de los neurocientíficos actuales más relevantes en el estudio cerebral de las emociones, recreó por ordenador la trayectoria de la barra y corroboró la idea de Harlow. Publicó un artículo en la revista *Science*, en el que demostraba que las zonas prefrontales de la corteza cerebral dañadas habían afectado el control social de las emociones y la toma de decisiones. Esto explicaba el cambio de carácter de Gage y, a su vez, la relevancia de las emociones para una vida socialmente adaptada.

## Las emociones, equiparables a la razón

*Siente el pensamiento, piensa el sentimiento.*

**Miguel de Unamuno**

*La emoción y el sentimiento, junto con la maquinaria fisiológica oculta detrás, son indispensables para la*

*racionalidad (...) Son los sensores del ensamblaje o la falta de ensamblaje entre la naturaleza y la circunstancia. Las emociones son intrínsecamente racionales.*

**Antonio Damasio**

*La emoción y la razón forman parte de un todo, que es el ser humano. No se puede entender esta realidad humana completa y compleja si no consideramos lo racional y lo emocional, que configuran la propia esencia humana. Cada vez hay más pruebas anatómicas y fisiológicas que demuestran que la parte racional y emocional del cerebro forman una unidad inseparable.*

*Esta coordinación es la que otorga al ser humano su enorme variedad de posibilidades de expresión, creación y evolución cultural, personal y social.*

**D. J. Gallego y M. J. Gallego**

*No hay 'no sentimiento', no hay indiferencia, no hay actuación neutra, asentimental. Por tenues que sean los sentimientos que experimentamos, estamos siempre bajo sus efectos. No hay relación con un objeto empírico o mental que no dispare un sentimiento.*

**Carlos Castilla del Pino**

*La cognición no es tan lógica como se creía en un principio y las emociones no siempre son tan ilógicas.*

**Joseph LeDoux**

*El conocimiento es una co-construcción fuertemente motivada y matizada por las relaciones y las emociones interpersonales, es una forma especial*

*de emoción, y la emoción una forma especial de conocimiento.*

**Hans Furth**

*La trama de las emociones y los afectos se ha mantenido oculta en la escuela. Como si no existiera. Y, no obstante, todos sabemos que es una parte fundamental de la vida de la institución y de cada uno/a de sus integrantes. Los sentimientos no se quedan en la puerta al llegar. Entran con cada persona. Y dentro de la institución se generan y cultivan otros sentimientos nuevos... Hay sentimientos hacia uno mismo, hacia los otros, hacia la escuela, hacia la sociedad. Hay sentimientos generados y desarrollados por la escuela. Hay sentimientos en la relación entre todos sus integrantes.*

**M. A. Santos Guerra**

## Otras aportaciones neurocientíficas relevantes

CANDACE PERT

En "**Molecules of emotion**", nos muestra que la mente no está solamente en el cerebro, sino distribuida por todo el cuerpo. Las moléculas de la emoción o receptores emocionales están distribuidas por las membranas celulares de todo el organismo. Son unos puntos nodales saturados de receptores con memoria propia que seleccionan automáticamente la información que llega. Envían una parte al cerebro para procesarla e ignoran otra parte. Seleccionan solamente la que encaja con los recep-

tores o memorias emocionales que están activadas.

EPIGENÉTICA



*Las experiencias de vida pueden tener más fuerza que los genes. Las emociones, pensamientos y creencias sobre estas experiencias pueden tener más fuerza que las propias experiencias.*

**Bruce Lipton**

COHERENCIA CARDÍACA



*El corazón es el gran maestro. El campo electromagnético del corazón es el más potente de todos los órganos, 5.000 veces más que el cerebro.*

**Annie Marquier**



*El corazón no siempre responde a las señales del cerebro, pero el cerebro sí sigue las instrucciones del corazón. Cuando escuchamos a nuestro corazón con toda la atención, se produce una sincronización corazón-cerebro. Esto se llama coherencia neuro-cardio-vascular = eficiencia → bajo consumo de energía, máximo rendimiento.*

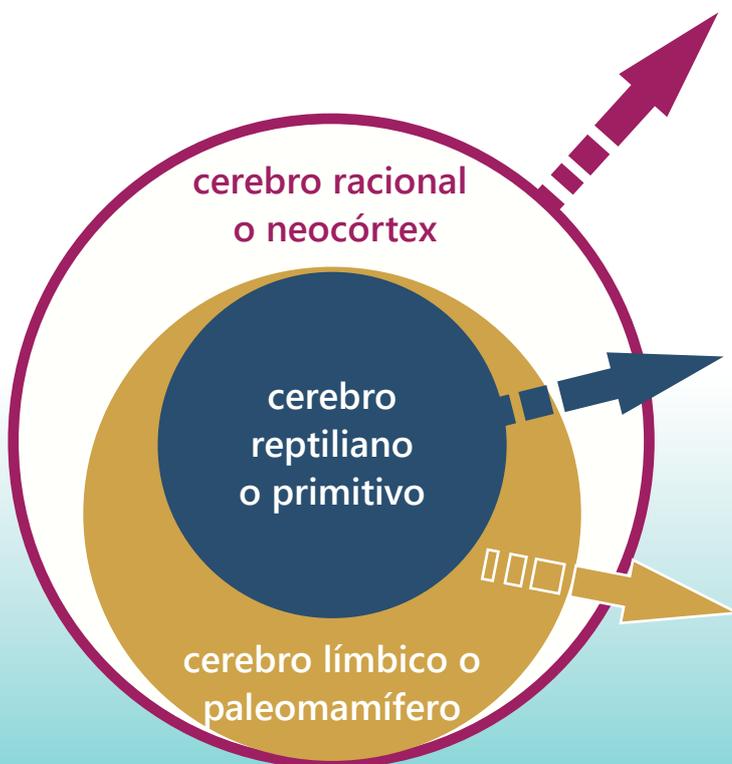
**Peter Drouot**

## Los 3 cerebros y las 3 grandes evoluciones humanas

*“Somos seres tricerebrados. La plenitud la puede vivir solamente una persona que tiene sus tres cerebros coordinados y en orden”.*

**Claudio Naranjo**

Nuestro cerebro se divide en **3 capas o partes concéntricas**, que se corresponden con tres grandes fases evolutivas y tres tipos de funcionamiento diferentes:



**El de la cabeza.** El más reciente y el más evolucionado. Responsable de las funciones intelectuales. Considerado el auténtico generador de ciencia, cultura, ideas y conocimiento. También hace posible la conciencia emocional.

**El de las tripas.** El más antiguo. Primitivo, instintivo, visceral. Estrechamente vinculado a la supervivencia y responsable de mantener el organismo vivo.

**El del corazón.** El segundo, evolutivamente. Se considera el de las emociones, a pesar de que las emociones no empiezan ni acaban en él. Es el responsable de la vinculación, el apego, la empatía y el amor mamífero.

Normalmente, el racional o neocórtex predomina sobre las emociones y la sabiduría instintiva y esto nos ha empobrecido mucho a los seres humanos. A muchas personas las gobierna la razón contra los dictados del corazón. En otras, el cerebro que se impone es el reptiliano y se mueven casi exclusivamente por reacciones primarias de placer, inhibición (huida) o ataque (agresión). Y en otras, el que lleva las riendas es el cerebro emocional. Estas tienen la afectividad a flor de piel, pero, a menudo, carecen de pragmatismo y sentido de la realidad.

Y es que la plenitud, como señaló el prestigioso psiquiatra chileno **Claudio Naranjo**, solo se logra con la combinación de los tres.

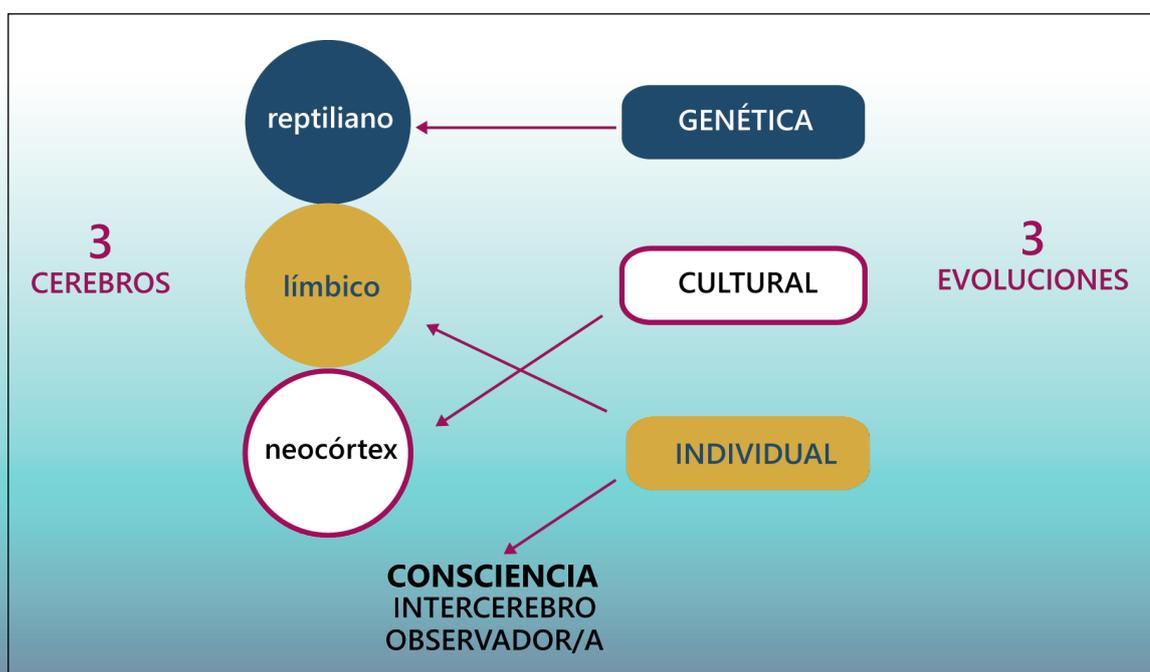
Por su parte, **George Vaillant** habla de tres grandes evoluciones humanas, que permiten establecer un claro paralelismo con los tres cerebros que acabamos de mencionar:

**1ª GENÉTICA.** Comenzó hace más de 200 millones de años. Es la responsable de que el cerebro reptiliano haya crecido del tamaño de una castaña al tamaño actual. Orientada a la supervivencia y adaptación al medio.

**2ª CULTURAL.** Se inicia hace 2 millones de años con la aparición del lenguaje y se consolida gracias a la escritura y la imprenta. Es la responsable de la gran evolución del cerebro racional o neocórtex.

**3ª INDIVIDUAL.** Es la que tenemos pendiente la humanidad y es la que nos toca ahora. Se orienta al desarrollo del cerebro emocional, pero no solo. Tiene que concluir con la integración de los tres cerebros.

El reto que nos plantea el descubrimiento de las emociones como una dimensión de primer orden, equiparable a la razón, es un doble reto.



FUENTE: adaptación de George E. Vaillant.

No solo tenemos que reconocer y desplegar nuestra dimensión emocional sino que, además, tenemos que armonizarla con el resto de dimensiones de nuestro ser. Para ello es indispensable el desarrollo de la consciencia respecto a estos tres cerebros y a cómo nos manejamos con cada uno de ellos.

Es muy probable que tardemos unos cuantos años en asimilar que tenemos al menos tres cerebros –seguimos hablando y actuando como si tuviéramos solo uno–, y que tardemos un poco más en integrar los tres, es decir, en hacerlos funcionar coordinadamente, con la misma sintonía de fondo que los diferentes instrumentos de una filarmónica.

El desarrollo de la **consciencia** y del **ser** puede definirse, metafóricamente, como el **director/a de orquesta** encargado/a de **armonizar estos tres cerebros**. Escuchará los “solos” de cada integrante, los valorará y les indicará cuándo tienen que tocar, qué parte de la partitura les corresponde y qué notas, cuándo tienen que permanecer en silencio, por ser el turno de otro instrumento, así como cuándo tienen que sumarse al resto de la orquesta y tocar conjuntamente.

Hay distintas formas de denominar a la consciencia. El profesor japonés **Makoto Shichida** habla de una especie de cuarto cerebro que representaría la integración de los otros tres y sería el encargado de unificarlos. Lo denominó **intercerebro** y tiene similitudes

con lo que se conoce como “tercer ojo”. Lo sitúa justamente en la glándula pineal, que se encuentra entre los dos hemisferios cerebrales y se asocia con la capacidad de percepción espiritual y psicológica profunda.

La Programación Neurolingüística (PNL) adjudica a la figura del **observador/a** esta función perceptiva, comprensiva, aglutinadora y unificadora propia de la consciencia. **Alejandro Jodorowski** parte también de una estructura tricebrada y dice que la humanidad ha comenzado a crear un cuarto cerebro colectivo, exterior al cuerpo (las redes sociales que las nuevas tecnologías han multiplicado y consolidado puede que tengan algo que ver con ello). Pero no se conforma con un cuarto cerebro. Una vez creado este, el de la conciencia colectiva, es necesario crear el quinto, el de la consciencia cósmica.

En cualquier caso, conviene superar la idea de que estamos regidos por un solo cerebro con un predominio de las funciones racionales. El futuro necesita cerebros conectados con el corazón, con la sabiduría instintiva, con los campos de información emocional personales y familiares en los que estamos inmersos y con la consciencia social, colectiva y planetaria.

## Corazón e intestinos: otros cerebros, fuera de la cabeza

La idea de los tres cerebros que acabamos de exponer no es nueva. En 1952, **Paul MacLean** propuso la teoría evolutiva del cerebro triple y habló de tres capas o tres maneras diferentes de funcionamiento del cerebro –reptiliano, límbico y neocórtex-, que se corresponden con los tres cerebros que describe **Claudio Naranjo**. En realidad, en 1838 **Paul Broca**, y unos 200 años antes **Thomas Willis**, habían descubierto estas mismas estructuras, si bien sus descubrimientos fueron olvidados durante unos siglos.

Lo que sí es una novedad es que estos cerebros no se encuentren solamente dentro del cerebro de la cabeza, sino que tengan otras localizaciones diferentes. Recientemente se ha descubierto que en nuestro cuerpo hay dos centros más, aparte del cerebro, con una gran cantidad y concentración de neuronas o células nerviosas, que podrían ser considerados un segundo y tercer cerebro. Uno de ellos se localiza en **el estómago y los intestinos** (con 100 millones de neuronas) y las investigaciones sugieren que está estrechamente comunicado con el sistema nervioso central. El otro es el **corazón**.

Nos centraremos en el del corazón, por ser especialmente relevante para la educación emocional. En palabras de la matemática e investigadora francesa **Annie Marquier**, *se ha descubierto que el corazón contiene un sistema nervioso*

*independiente, con más 45.000 neuronas y una red muy compleja y tupida de neurotransmisores, proteínas y células de apoyo.*

*Gracias a esos circuitos tan elaborados, parece que el corazón puede tomar decisiones y pasar a la acción independientemente del cerebro; y que puede aprender, recordar e incluso percibir.*

*Existen cuatro tipos de conexiones que parten del corazón y van hacia el cerebro de la cabeza. El corazón envía mensajes al cerebro y al resto del cuerpo. Es el único órgano del cuerpo que envía más información al cerebro de la que recibe. Puede inhibir o activar determinadas partes del cerebro e influir en nuestra percepción de la realidad y nuestras relaciones. Aunque la cantidad de neuronas sea bastante menor que la de los intestinos, **su campo electromagnético es el más potente de todo el organismo**, por lo que emite comunicación energética y emocional con un alcance de entre 2 y 4 metros alrededor del cuerpo. Esto conlleva que nuestro estado puede ser percibido desde fuera e influir en quienes nos rodean. **El contagio emocional tiene que ver con esto y las neuronas espejo.***

El descubrimiento del corazón como “cerebro” o sistema nervioso adicional no solo ratifica la equiparación emoción-razón sino que, en ocasiones, supe- dita la razón a la emoción, el cerebro al corazón. Según **Marquier**, *las ondas cerebrales se sincronizan con las variaciones del ritmo cardíaco; es decir, que el*

*corazón arrastra a la cabeza.* El cerebro del corazón tiene a veces más poder que el cerebro de la cabeza. Desde el punto de vista de la educación emocional, esto significa, como señala **Drouot**, que el corazón no responde necesariamente a las señales que le envía el cerebro, mientras que el cerebro sí que sigue las instrucciones que le envía el corazón.

En otras palabras, **los sentimientos no se rinden siempre a los pensamientos, mientras que los pensamientos sí que se rinden a los sentimientos.**



## 4 conceptos básicos para comprender mejor el cerebro

### 1 NEUROPLASTICIDAD

- Capacidad del cerebro para cambiar a lo largo de toda la vida.
- Puede modificar su funcionamiento e, incluso, su estructura y anatomía.
- La educación, el aprendizaje, la experiencia, la terapia... cambian el cerebro. Las lesiones también lo cambian.
- Ejercitando el cerebro se pueden conseguir los mismos resultados que con determinados medicamentos.
- El entrenamiento de los yoguis ha demostrado que, a través de prácticas como la meditación, es posible provocar cambios en el Sistema Nervioso Autónomo.
- El hecho de que el cerebro humano sea un órgano plástico significa que no nacemos pre-determinados genéticamente.

## 2 NEUROGÉNESIS

- Capacidad del cerebro para generar neuronas nuevas y regenerar neuronas dañadas. Puede generar no solo nuevas conexiones, sino también nuevas células nerviosas.
- Las nuevas neuronas se generan a partir de células madre y células progenitoras.
- No solo en la infancia se crean neuronas nuevas. También en la etapa adulta generamos nuevas células cerebrales.
- La neurogénesis es clave en la plasticidad cerebral.
- El aprendizaje, la memoria, el ejercicio, el entrenamiento, la actitud positiva y toda actividad que estimule el cerebro favorecen la neurogénesis. El estrés y la actitud negativa la impiden o paralizan.
- Todo ser humano puede ser, si se lo propone, escultor de su propio cerebro. **Ramón y Cajal**

## 3 MEMBRANA CELULAR

- El cerebro no es nuestro único órgano inteligente ni el único que rige nuestra vida. Nuestras células también son inteligentes.
- El verdadero cerebro de la célula es la membrana. Las PIM (Proteínas Integrales de la Membrana) son las encargadas de posibilitar o impedir el paso de las señales electroquímicas que llegan a la célula, así como de convertirlas en un tipo u otro de respuestas. Actúan como llaves que abren el paso a determinadas emociones y lo cierran a otras.
- La información que descargamos y generamos cada día en nuestras células tiene una gran trascendencia para nuestra vida. El cerebro coordina el diálogo de estas moléculas de la emoción que transitan por nuestras células.

### **Candace Pert**

## 4 EPIGENÉTICA

- Estudia los mecanismos mediante los cuales el entorno influye en el comportamiento de las células y regula la actividad genética.
- Nuestros genes también pueden modificarse (no solo el cerebro).
- Sin llegar a alterar el código genético básico, factores ambientales como la nutrición, el estrés y las emociones pueden hacer que determinados fenotipos de los genes se expresen o no.
- El genoma es mucho más sensible al entorno de lo que se suponía.
- Los genes son un 80% menos de lo que se pensaba.
- El ADN no controla ni determina irremisiblemente la biología. Las experiencias de vida pueden redefinir nuestra genética.

La neurobiología del cerebro y las células posibilitan el aprendizaje y el cambio, tanto en un sentido cognitivo como emocional. **Podemos educarnos, deseducarnos y reeducarnos emocionalmente.**

*No es el buen funcionamiento del cerebro lo que produce automáticamente buenas ideas, sino las buenas ideas las que nos permiten educar un buen cerebro.*

**José Antonio Marina**

Así mismo, malos hábitos de funcionamiento acaban generando estructuras cerebrales deficitarias. Según **Antonio Damasio, existen “muchos Phineas Gage”** a nuestro alrededor, que no tienen ninguna lesión cerebral innata o como consecuencia de tumores, accidentes o enfermedades neurológicas. Es decir, personas que, a pesar de no sufrir deficiencias cerebrales estructurales, tienen vidas personales y sociales muy desdichadas.

A menudo, esto es debido a déficits y carencias emocionales, a lo que **Daniel Goleman** denominó **analfabetismo emocional** de nuestra sociedad.

## Partes del cerebro implicadas en las emociones

**AMÍGDALA** Valoración de la relevancia emocional de los estímulos (muy importante en el caso del miedo). Cierta relación con la respuesta emocional consciente.

**HIPOTÁLAMO** Expresión emocional.

**CORTEZA ORBITOFRONTAL**

Expresión y regulación de emociones, de acuerdo con los valores sociales adquiridos. Resultó dañada en el caso de Phineas Gage que hemos comentado anteriormente.

**CORTEZA CEREBRAL**

Experiencia emocional consciente.



## 2 La inteligencia emocional

### Antecedentes, bases e implicaciones educativas de este nuevo paradigma

#### Precisiones terminológicas

*Adaptación:* Bisquerra y Pérez (2007)  
*Las competencias emocionales.*  
Síntesis Eva Bach.

**INTELIGENCIA EMOCIONAL.** Constructo teórico hipotético, controvertido en el campo de la psicología.

**COMPETENCIA EMOCIONAL.** Conjunto de conocimientos, habilidades, capacidades, actitudes y conductas básicas, indispensables para la vida personal y social.

**EDUCACIÓN EMOCIONAL.** Proceso continuo y permanente, configurado por elementos curriculares y relaciones, cuyo propósito es el desarrollo de las competencias socioemocionales.

Podríamos estar en desacuerdo con el término "Inteligencia emocional", pero no así con la "educación emocional", puesto que su propósito es el desarrollo de la "competencia emocional" y dichas competencias está demostrado científicamente que son necesarias e indispensables para la Vida.

#### El nuevo paradigma de la Inteligencia Emocional (IE)

Los estudios neurocientíficos sobre la localización y la función de las emociones en el cerebro humano, difundidos a escala mundial por **Daniel Goleman**, hacia 1995, dieron origen al nuevo paradigma de la Inteligencia Emocional (IE). Dicho paradigma ha tenido un gran impacto social y educativo, a pesar de no haber descubierto nada que pueda considerarse totalmente nuevo. Su gran aportación fue validar científicamente –que no es poco–, algo que se sabía desde hacía tiempo: que un **CI (cociente intelectual)** elevado no garantiza la salud de la persona en un sentido integral, tampoco la felicidad ni el "éxito" en la vida. Que todo esto tiene más que ver con la gestión de las emociones y las relaciones personales que con el cálculo de integrales, el análisis morfosintáctico o el círculo de Krebs.

La ciencia empezó a tomar en consideración, por primera vez, lo que desde otras disciplinas humanistas ya era una constatación desde hacía tiempo. Quien más quien menos hemos conocido personas con una trayectoria académica brillante, que han tenido problemas para salir adelante en la vida. Y al revés, personas con malos resultados

académicos que han sabido adaptarse y salir adelante.

La neurociencia ratificó que las dimensiones cognitiva y emocional son igualmente relevantes, que si una no funciona bien, tampoco funciona bien la otra. Equiparó los dos procesos de sentir y pensar, catapultando así las emociones, hasta entonces consideradas de segundo orden, a la misma categoría que la razón. Como decíamos anteriormente, la importancia de este paradigma radica principalmente en la confluencia entre ciencia y humanismo que dicha equiparación razón-emoción ha propiciado.

Sus planteamientos enlazan desde sus inicios con la psicología cognitiva, el empirismo y la tradición newtoniana imperante, por lo que contribuye decisivamente a validar y normalizar las emociones. En el ámbito educativo, imprime un fuerte impulso a las **inteligencias múltiples** formuladas por **Howard Gardner**, que se consideran uno de los antecedentes y ha dado luz verde a multitud de propuestas y programas de educación emocional, la mayoría desde la acción tutorial.

Sin embargo, existen numerosas aportaciones anteriores que habían llegado a formulaciones mucho más completas que las del propio paradigma y que, gracias a la validación científica aportado por este, se han ido retomando, revalidando y reformulando, especialmente las provenientes del psicoanálisis y la psicología humanista, a fin de apuntar a cotas más altas de autocon-

ciencia, autorrealización y desarrollo humano.

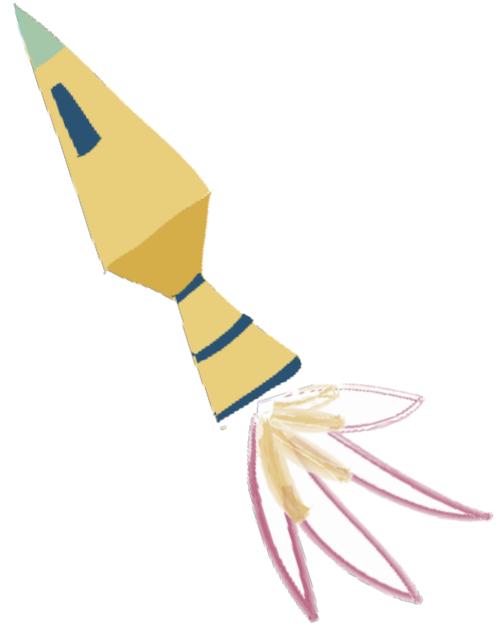
## Premisas de partida del nuevo paradigma de la IE

- Un CI (Cociente Intelectual) elevado no garantiza el "éxito" en la vida (asociando el éxito a la salud y a la construcción de personas autónomas, responsables, solidarias y felices).
- Pensamiento y emoción son simultáneos y se interfieren simultáneamente (**Lazarus**).
- Las emociones y sentimientos, lejos de ser intrusos, son un componente integral de la maquinaria de la razón. Esto no significa que no puedan causar estragos en los procesos de razonamiento en determinadas circunstancias, pero la ausencia de emoción y sentimiento no es menos perjudicial (**Damasio**, 1996).
- Las emociones sin la razón pueden cometer grandes disparates, pero la razón sin las emociones también.

## Qué es la Inteligencia Emocional (IE)

Es una **meta-habilidad**: una habilidad que propicia y facilita el desarrollo óptimo del resto de habilidades y capacidades de la persona. Se puede aprender y se tiene que aprender.

- No es un perfil o un modelo determinado de persona. Es una forma personal, profunda, integradora y sana de vivir.
- Capacidad de relacionarse satisfactoriamente con uno/a mismo/a y con las otras personas.
- Reconocer las emociones, comprenderlas y actuar de un modo saludable sobre ellas.
- Adquirir nuevos hábitos emocionales más saludables, reprogramar nuestro cerebro:
  - Superar cegueras, miopías y adicciones emocionales.
  - Activar emociones inactivas.
  - Incorporar emociones nuevas.
  - Adoptar nuevas formas más saludables y evolucionadas de vivir y gestionar las emociones de siempre.
- Armonizar pensamiento-sentimiento-acción.
- Aprovechar las emociones como fuente de autoconocimiento y motor de crecimiento personal.
- Orientarlas hacia la mejora de uno/a mismo/a, de las relaciones interpersonales y del entorno.
- No es reprimir lo que sientes y tampoco expresarlo sin ningún tipo de contención.
- Desarrollar la sensibilidad, la calidez personal, la presencia, la placidez, la escucha, la comunicación afectiva y efectiva, etc.



## Algunas definiciones de Inteligencia Emocional (IE)

La competencia emocional es una "meta-habilidad" que determina el grado de destreza que lograremos en el dominio de todas nuestras otras facultades. Las emociones favorecen o dificultan nuestros procesos cognitivos.

**Goleman, 1997**

La inteligencia emocional está relacionada con la capacidad de percibir con precisión, valoración y rapidez emotiva el acceso a los sentimientos, que se generan en nosotros, facilitados por nuestros pensamientos. Incluyendo también dos habilidades: la habilidad para entender emociones y generar conocimiento emocional y la habilidad para regular emociones y promover crecimiento emocional e intelectual.

**Mayer, Caruso y Salovey, 2000**

La combinación de sensibilidad emocional innata, con destrezas de gestión emocional aprendidas, que nos dirigen hacia una felicidad a largo plazo que favorece nuestra supervivencia.

**Hein, 1999**

Aptitud para captar, entender y aplicar eficazmente la fuerza y la perspicacia de las emociones en tanto que fuente de energía humana, información de relaciones e influencia.

**Cooper y Sawaf, 1997**

La capacidad que tiene el ser humano, gracias a su proceso evolutivo, para armonizar lo emocional y lo cognitivo, de forma que pueda atender, comprender, controlar, expresar y analizar las emociones dentro de sí mismo, y en los otros. Todo esto le permitirá que su actuación sobre el entorno y sus relaciones humanas sean eficaces, útiles y tengan repercusiones positivas para él, los otros y el entorno en que se desarrolla.

**Gallego y Gallego, 2004**

## Antecedentes en el estudio de las emociones

DANIEL GOLEMAN

No es el autor de los estudios científicos ni el creador del término, pero sí su primer gran difusor con impacto mundial.

WAYNE PAYNE

Se le atribuye el primer uso del término en su tesis doctoral: *Un estudio de las emociones: el desarrollo de la inteligencia emocional* (1985). La expresión ya había aparecido, no obstante, en textos de **Beldoch** (1964) y **Leuner** (1966).

PETER SALOVEY Y JOHN MAYER (YALE)  
STANLEY GREENSPAN  
(GEORGE WASHINGTON UNIVERSITY)

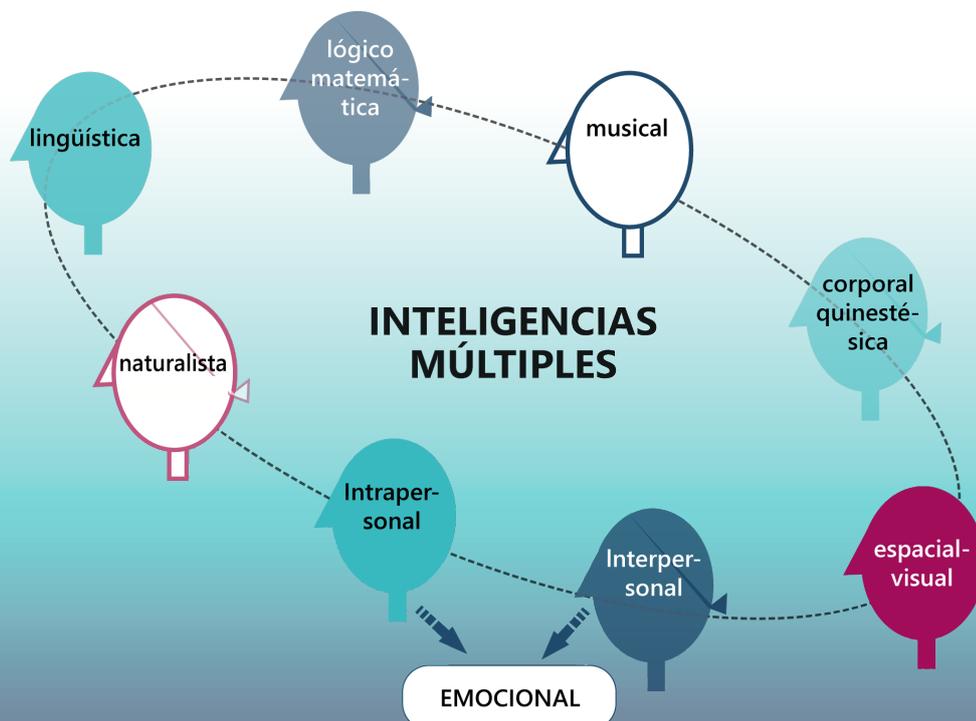
Son los primeros en desarrollar, por separado, un modelo de inteligencia

emocional, ambos en 1989. Son modelos que difieren del que propone Goleman.

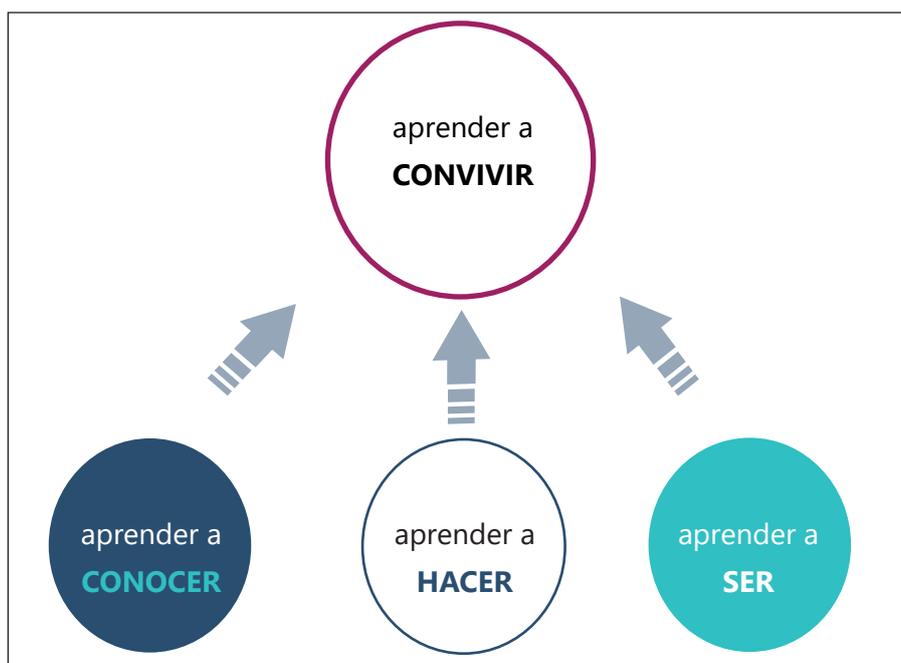
HOWARD GARDNER

Se le considera un precursor directo, con su **teoría de las inteligencias múltiples** (1983). Establece 10 criterios que tiene que cumplir una facultad humana para que pueda ser considerada una inteligencia.

Aplicando y analizando dichos criterios, inicialmente establece 7 inteligencias y posteriormente le suma otra más (la naturalista), dejando fuera la existencial (que considera que no cumple todos los criterios) y la moral (que llega a la conclusión de que no es una inteligencia propiamente dicha, sino la forma en que tienen que ser usadas el resto de inteligencias). La **interpersonal** y la **intrapersonal** constituyen la base de la **inteligencia emocional**.



Otro antecedente directo importante es el **Informe Delors a la UNESCO**, “*La educación encierra un tesoro*” (1996), que establece los **4 pilares de la educación en el siglo XXI**, que tienen que orientarse todos al cuarto pilar fundamental: el de aprender a convivir.



Además de estos y otros antecedentes más recientes, podemos encontrar **antecedentes históricos** en diversos autores y en las siguientes disciplinas y enfoques del saber:

- Filosofía
- Antropología
- Literatura
- Biología
- Tradición psicofisiológica (**James-Lange**)
- Tradición neurobiológica (**Cannon-Bard**)
- Psicoanálisis
- Conductismo
- Cognitivismo
- Psicología Humanista

## Aportaciones relevantes de la IE para la educación

- Las dimensiones emocionales son educables y hay que educarlas.
- Emoción y cognición son dos procesos con profundas conexiones e implicaciones mutuas y no pueden ser abordados aisladamente.
- La acción educativa encaminada al desarrollo emocional debe tener carácter de proceso e ir acompañada del compromiso, el esfuerzo, la vivencia, la experimentación y el entrenamiento. La competencia no se logra con la mera información ni tampoco con la comprensión racional simplemente.

- La persona tiene que implicarse en su propia formación y crecimiento personal, a lo largo de toda la vida.
- Desde las emociones, la diversidad logra una dimensión colectiva, concierne a todas las personas, no solo a unas cuantas.
- Hay que desarrollar integradamente el pensar, el sentir y la acción. Hay que saber traducir aquello que pensamos y sentimos en acciones y estas tienen que inscribirse en un marco ético.
- La satisfacción personal y la eficacia social están íntimamente relacionadas.

FUENTE: Darder, P y Bach, E. (2006) *Aportaciones para repensarla teoría y la práctica educativa desde las emociones. Revista Interuniversitaria de la T. de la Educación. Universidad de Salamanca. Vol. 18, 2006.55-84.*

## Incidencia del nuevo paradigma sobre la práctica educativa

- Adoptar un cambio de actitud personal respecto a la consideración de las emociones.
- Adquirir, como profesionales de la educación, la formación teórica y práctica necesaria sobre las mismas.
- Implicarse individual y colectivamente en la aplicación del nuevo paradigma a la práctica docente, partiendo de la propia área de intervención y adoptando las modalidades que se estimen oportunas.
- Repensar la teoría y la práctica educativa a partir de las emociones y aprovechar las nuevas aportaciones para favorecer un buen clima de centro.
- Sensibilizar e informar a las familias al respeto.

| Razón y emociones en la Educación                  |                                   |   |
|--|-----------------------------------|---|
|  | RELACIÓN CONOCIMIENTO-EMOCIÓN     |   |
| <b>M<br/>O<br/>M<br/>E<br/>N<br/>T<br/>O<br/>S</b> | Escuela tradicional               | -Preponderancia del conocimiento.<br>-Negación de la emoción.   |
|  | Escuela nueva                     | -Recuperación "parcial" de la emoción.<br>-Coexistencia desigual a favor del conocimiento.  |
|  | Ciencia pedagógica (finales s.XX) | -Planteamiento científico-racional de la educación.<br>-Olvido de la emoción.   |
|  | <b>Nueva renovación (s.XXI)</b>   | -Propuesta de integración emoción-razón.<br>-Formación que las conguje a ambas.<br>-Equiparación que impulse la integración de los 3 cerebros y de todas las dimensiones del SER. |

FUENTE: Bach, E. y Darder, P (2002) *Sedúcese para seducir. Vivir y educar las emociones. Bcn, Paidós.*

# 3 Las emociones

## Qué son, qué no son, mitos y malentendidos, clasificación, componentes, dimensiones y funciones

### Falsos mitos y malentendidos culturales sobre las emociones

#### Algunos tópicos y confusiones seculares

- Las emociones son infantiles, primitivas, animales y de 2ª categoría respecto a la razón. Dan miedo, comportan problemas y se tienen que eliminar, reprimir y/o esconder.
- Tenemos que evitar que interfieran en la toma de decisiones. Hay que tomarlas con la cabeza "fría" y dejarlas al margen.
- Hay emociones positivas y negativas. Hay cosas que no está bien y/o no es bueno sentir las.
- Algunas emociones solo están permitidas en unos contextos y momentos determinados, o solo son bien vistas en los hombres o en las mujeres.
- Quien es maduro/a emocionalmente no sufre crisis emocionales.
- Solo tenemos emociones cuando estamos emocionados/as.
- Etc.

JEANNE SEGAL

#### Mitos sobre las emociones

1. La emoción es inferior porque es más primitiva que la razón.
2. La emoción es peligrosa.
3. El autocontrol procede de reprimir los sentimientos.
4. Hay emociones buenas y emociones malas.
5. La emoción nubla el criterio.

#### Cómo el no sentir se traduce en acción (o inacción)

1. Los sentimientos no sentidos nos enferman.
2. Los sentimientos no sentidos nos vuelven personas compulsivas.
3. Los sentimientos no sentidos nos impulsan a hacer y a decir lo que no conviene en el momento inoportuno... O a no hacer nada en absoluto.

## Otros mitos o malentendidos

- Pensar que emociones y razón-conocimiento-saber son aspectos dicotómicos o contrapuestos y que apostar por la educación emocional es estar en contra del saber y del conocimiento. Las/os mejores profesionales brillan en ambas. Tan nefasto sería un/a violinista con una gran técnica pero incapaz de vibrar y hacer vibrar con su música, como otro/a que vibre profundamente pero que desafine. Hacen falta saber y sensibilidad, técnica y emoción, conocimiento y humanidad.

- Dividir las emociones en positivas y negativas, o en sanas y tóxicas. No hay ninguna emoción negativa o tóxica. Lo que puede ser negativo o tóxico es lo que hacemos con las emociones, la manera que tenemos de vivirlas y los comportamientos o actitudes que de ellas se derivan, nunca las emociones por sí mismas. Decía el reconocido psiquiatra **Castilla del Pino** que “los sentimientos no son positivos ni negativos. Simplemente son”.

- Confundir la educación emocional con la expresión emocional sin límites, con intensidad emocional o con dejarse llevar por las emociones. También con “adoctrinar” sobre lo que hay que sentir, entrometerse en la intimidad de las personas, provocarles unas emociones determinadas o hacer que queden expuestas emocionalmente. Esto no es educación emocional.

- Considerar que el objetivo de la educación emocional es la regulación de las emociones. Pensar que el proceso de la vivencia emocional acaba cuando las emociones pueden ser contenidas o calmadas. Supone una visión claramente reduccionista que lo deja inacabado y nos deja a medio camino de la ma-

durez emocional y la belleza de sentir. Las emociones no solo se tienen que modular, canalizar, regular, calmar... También se tienen que elaborar, descifrar, comprender, transformar, integrar, trascender y reconvertir en sensibilidad, lucidez, sabiduría, etc.

- Creer que las emociones pueden ser vencidas con razones. Los razonamientos pueden ser útiles, a veces, para poner freno a la acción pero no siempre acaban con la emoción. A veces consiguen contenerla pero no eliminarla.

- Reducir todas las estrategias de regulación o bienestar emocional a una sola: la meditación o el Mindfulness. El potencial de la meditación es inmenso y sus beneficios cuantiosos. **Antoine Lutz, Richard Davidson** y todo un equipo de neurocientíficos de la **Universidad de Wisconsin** han estudiado el cerebro de varios monjes tibetanos y han comprobado que la meditación genera cambios positivos en los circuitos cerebrales y en las actitudes ante la vida. Pero no toda emoción difícil se puede resolver siempre con meditación solamente.

Por otra parte, la meditación funciona mejor como hábito de vida que como remedio de urgencia. Y para que resulte eficaz hace falta un buen entrenamiento, una comprensión profunda de nuestras emociones y un estilo y filosofía de vida que permitan convertirla en una práctica habitual.

# IDEAS CLAVE

## sobre las emociones

- ➡ **Emociones y razón son inseparables, simultáneas (Lazarus) e igualmente necesarias.** Las emociones generan pensamientos y los pensamientos generan, a su vez, emociones y esto se repite en un círculo incesante. Es muy difícil saber dónde empieza una y dónde termina la otra.
- ➡ **No hay emociones buenas y malas.** Lo positivo o negativo es lo que hacemos con ellas.
- ➡ **Todas las emociones son necesarias.** Lo que hace falta es armonizarlas.
- ➡ **Las emociones son naturales y humanas.** Incumben a hombres y mujeres por igual.
- ➡ **Las emociones y sentimientos son para sentirlos.** No son problemas a resolver o a evitar.
- ➡ **Las emociones nos humanizan.** Nos conectan con nuestras carencias, limitaciones, debilidades, fortalezas, necesidades, sueños, deseos, etc.
- ➡ **La necesidad de expresar las emociones.** La expresión de las emociones es liberadora por sí misma. No hay que confundir expresar las emociones con dejarse llevar por ellas.
- ➡ **Quien comparte un sentimiento, busca acogida.** Si ofrecemos esta acogida sin juicio, es probable que después pueda haber un espacio para la reflexión.
- ➡ Las personas que nos dedicamos a educar, tenemos que **educar nuestras propias emociones** para poder acoger y educar las de nuestros hijos/as y alumnos/as.
- ➡ **Preguntas a formularnos sobre las emociones:**
  - Qué emociones siento ante una persona, hecho o situación.
  - Qué me digo sobre lo que siento, qué me explico sobre lo que me ocurre.
  - Qué hago con aquello que siento, cómo actúo en función de aquello que siento.
  - Cómo influye lo que hago en mí, en los/as otros/as, y, a su vez, cómo me influyen las emociones de las otras personas.
  - Buscar alternativas. Qué otras formas posibles de actuar y/o de afrontarlo hay.
  - Qué emociones me conviene aprender a liberar y cuáles a contener y/o a expresar mejor.

**Las emociones son necesarias para:**

- la salud y equilibrio personal
- el buen trato y la convivencia
- el bienestar o felicidad
- el buen uso de la razón y el saber
- la mejora del rendimiento

## Algunas definiciones de emoción

*Las emociones son fuerzas motivadoras principalmente de procesos que activan, dirigen y sostienen la actividad.* **Leeper, 1948**

*Las emociones son respuestas organizadas, cruzando los límites de muchos subsistemas psicológicos, incluyendo los subsistemas fisiológico, cognitivo, motivacional y experiencial. Son diferentes de los humores. Son más cortas e intensas.* **Salovey y Mayer, 1990**

*Los sentimientos son el balance consciente de nuestra situación. Son un balance continuo, realizado a diferentes niveles de profundidad y que incluye un mensaje cifrado. El sentimiento es una experiencia consciente que sintetiza los datos que tenemos respecto de las transacciones entre mis deseos, expectativas o creencias, y la realidad.* **José Antonio Marina, 1996**

*Los sentimientos son instrumentos de que dispone el sujeto para la relación (emocional, afectiva), tanto con personas, animales y cosas, como con sí mismo/a, es decir, con sus pensamientos, fantasías, deseos, impulsos, incluso con sus propios sentimientos: a todos ellos los denominamos genéricamente*

*“objetos”. Además de instrumentos del sujeto para la relación con los objetos del entorno y con sí mismo, los sentimientos son estados del sujeto.* **Carlos Castilla del Pino, 2000**

*La emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o intern.* **Rafael Bisquerra, 2000**

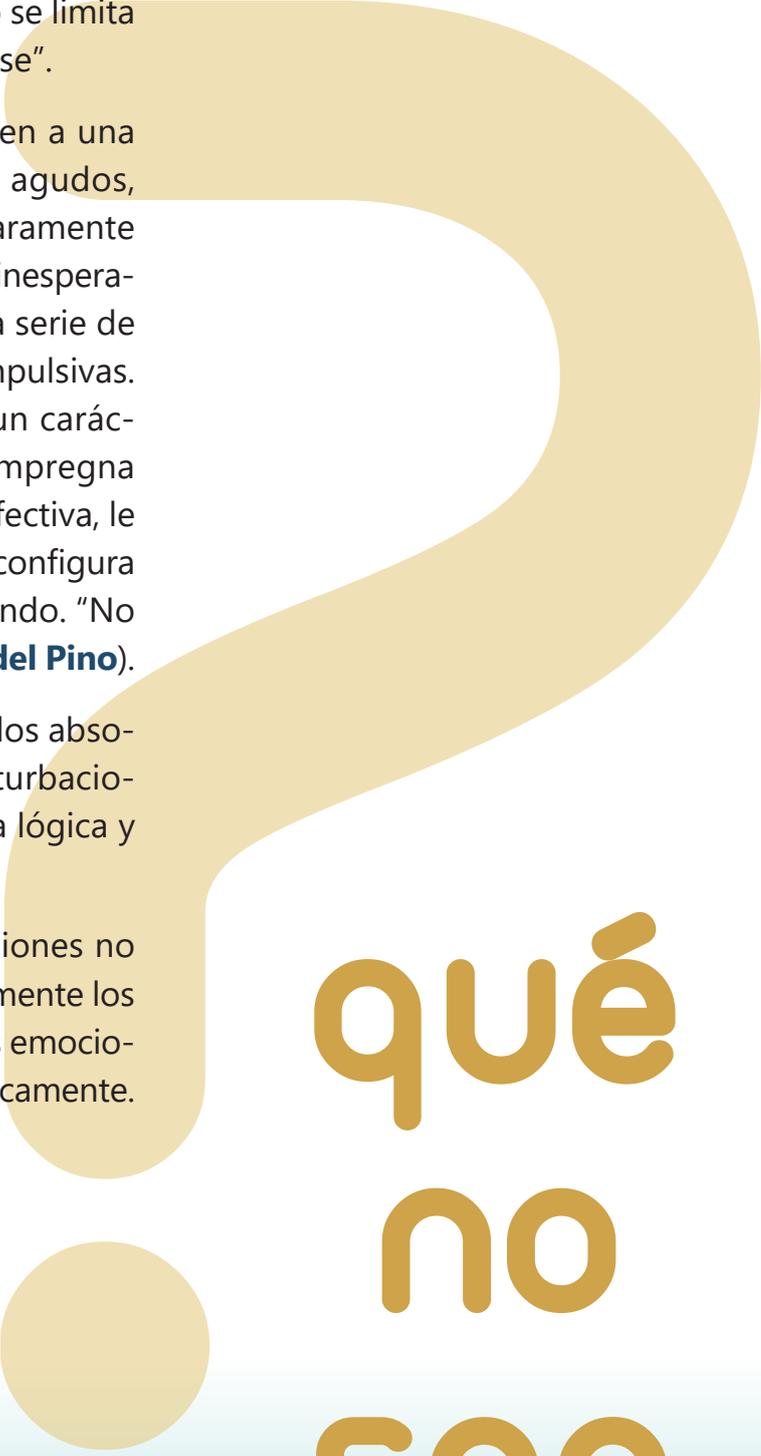
*Las emociones son nuestra respuesta personal y singular a los acontecimientos significativos de nuestra vida. Esta respuesta es fruto de la combinación de un conjunto de factores internos y externos, innatos y aprendidos, que no pueden ser considerados aisladamente. Es biología y es aprendizaje. Es estímulo y respuesta, impulso y acción, instinto y reflexión, medio y fin, inconsciencia y consciencia, sensación y cognición. Parece ser que la paradoja es la esencia de la emoción. En una emoción encontramos siempre un componente natural o innato y otro componente aprendido o adquirido, a menudo antagónicos, que la educación de las emociones puede contribuir a reconcilia”. **Bach y Darder, 2002***

## EMOCIONES

# qué son

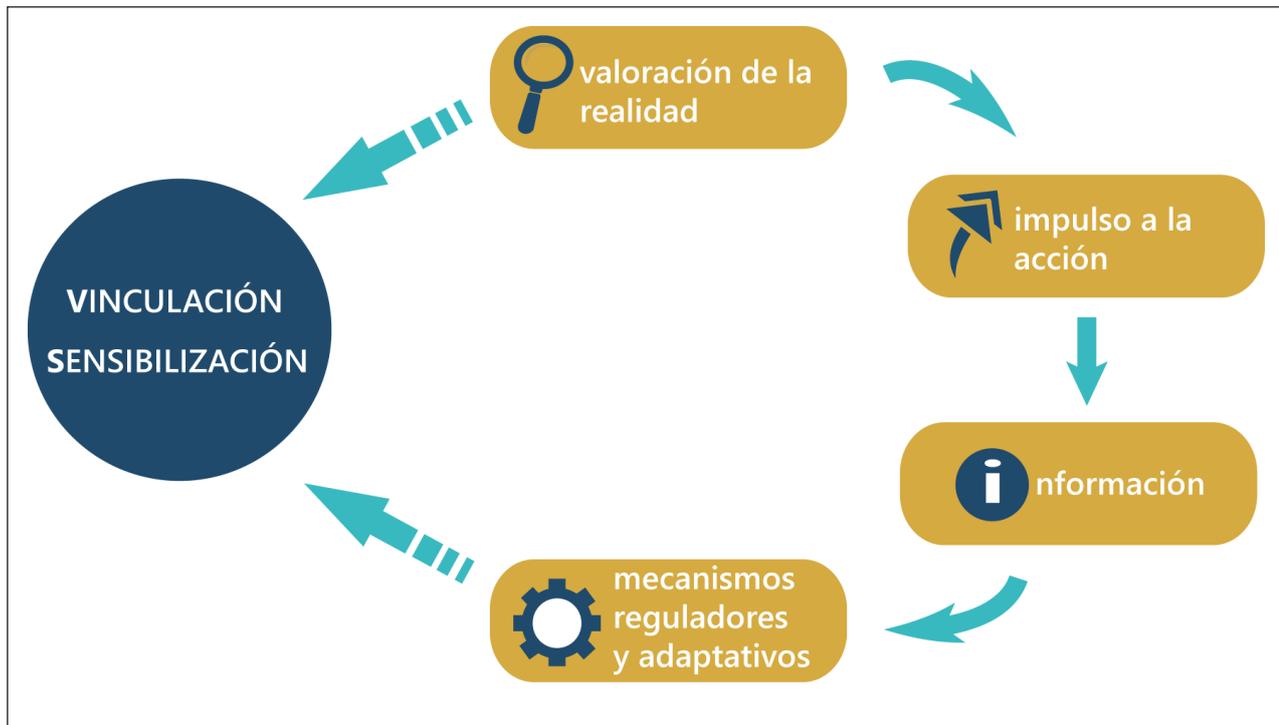
- **Respuesta personal** a los acontecimientos de nuestra vida. Indican cómo nos afecta lo que nos sucede, cómo lo afrontamos y qué postura adoptamos.
- **Lentes** a través de las cuales miramos y vemos el mundo.
- Imprimen una **tonalidad afectiva** a la persona.
- Configuran un **talante**, una **actitud vital**, una manera de estar en el mundo.
- Conjunto de **patrones y respuestas corporales, cognitivas y conductuales** que adoptamos y aplicamos ante aquello que nos ocurre y que proyectamos en lo que hacemos.
- **Balance** de cómo nos va con nosotros/as mismos/as, con las otras personas, en la vida en general.
- **Expresión de nuestras necesidades y camino** hacia los **valores** (puente biología-ética).
- **Valoración de la realidad** (bueno/malo para mí – conveniente/no conveniente – me atrae/me repele) ➡ **Nos impulsan o frenan**, nos impulsan hacia aquello que nos atrae, nos alejan de aquello que nos repele, son estímulo y motor de nuestra conducta (nos dirigen a hacer o a no hacer, a decir o a no decir...) y de nuestros proyectos vitales ➡ **Nos vinculan** a la realidad ➡ **Son mecanismos reguladores y adaptativos**: nos exigen un esfuerzo de autorregulación, de **reajuste** personal constante a lo que sucede y a la realidad.

- El significado de emoción no se limita al de la expresión “emocionarse”.
- Las emociones no se reducen a una serie de estados puntuales y agudos, con un principio y un final claramente delimitados, que sobrevienen inesperadamente y desencadenan una serie de reacciones incontroladas o impulsivas. La vivencia emocional tiene un carácter persistente y sostenido, impregna la persona de una tonalidad afectiva, le imprime un talante singular y configura una manera de estar en el mundo. “No hay no sentimiento” (**Castilla del Pino**).
- Las emociones no son estados absolutamente irracionales ni perturbaciones. En toda emoción hay una lógica y en toda lógica hay emoción.
- Cuando hablamos de emociones no nos referimos a sacudir fuertemente los ánimos ni a provocar impactos emocionales en las personas sistemáticamente.



qué  
no  
son

## Funciones de las emociones



*“Conocer las propias emociones es necesario, en último término, para aceptarse uno mismo. La aceptación no es resignación pasiva. Significa aceptar cada uno de los propios sentimientos (incluso el miedo, el sentimiento que se interpone en el camino del sentir) como un dato informativo e integral al propio ser. Significa comprender que las propias emociones son plenamente soportables por muy desagradables que parezcan, por muy fuertes que sean. Significa empezar a comprender que si uno se puede amar a sí mismo de este modo, también puede amar a los demás”.*

**Jeanne Segal**

## Componentes de las emocionales-Peter Lang

### NEUROFISIOLÓGICO

Respuestas corporales involuntarias: taquicardia, rubor, sudor, sequía en la boca, neurotransmisores, secreciones hormonales, respiración, presión sanguínea, etc.

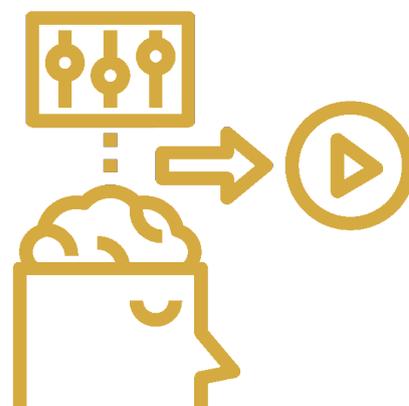


### COMPORAMENTAL

La emoción predispone a la acción. No la impone.

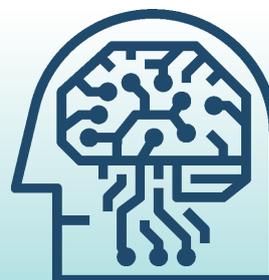
Si bien la respuesta fisiológica no la controlamos, la comportamental sí que se puede aprender a regular (es uno de los objetivos de la educación emocional).

Expresiones faciales (donde se combinan 23 músculos), tono de voz, volumen, ritmo, movimientos del cuerpo, etc.



### COGNITIVO

Vivencia subjetiva, que coincide con lo que se denomina sentimiento. Permite etiquetar una emoción, en función de nuestro dominio del lenguaje.



Joseph LeDoux – *El cerebro emocional* (1999), Bcn, Ariel-Planeta

- **Los significados de la emoción se pueden procesar en los niveles del subconsciente.** Es en el inconsciente emocional donde tiene lugar gran parte de la actividad emocional del cerebro.
- **La emoción no es únicamente un acto de cognición.** No es una simple recopilación de pensamientos.
- **La emoción es algo más de lo que podemos obtener de las introspecciones.** No se puede entender simplemente preguntando a las personas qué pasa por sus cabezas cuando han sentido alguna emoción.

## Clasificación de las emociones

No hay acuerdo sobre el número de emociones ni tampoco sobre cuáles son en concreto. Solo hay un consenso generalizado sobre cuatro de ellas: miedo, tristeza, rabia y alegría.



| AUTOR                                    | CRITERIO                             | EMOCIONES BÁSICAS  |
|--|--------------------------------------|--|
| <b>Gestalt</b> (hacia 1950, aprox)       | Básicas                              | Miedo, rabia, tristeza, alegría  |
| <b>Arnold</b> (1969)                     | Afrontamiento                        | Amor, aversión, desaliento, deseo, desesperación, esperanza, ira, miedo, tristeza, valor     |
| <b>Ekman, Friesen y Ellsworth</b> (1982) | Expresión facial                     | Ira, alegría, miedo, repugnancia, sorpresa, tristeza   |
| <b>Fernández-Abascal</b> (1997)          | Emociones básicas principales        | Miedo, ira, ansiedad, asco, tristeza, hostilidad, sorpresa, felicidad, humor, amor           |
| <b>Goleman</b> (1995)                    | Emociones primarias y sus familiares | Ira, tristeza, miedo, alegría, amor, sorpresa, aversión, vergüenza                           |
| <b>Izard</b> (1991)                      | Procesamiento                        | Alegría, ansiedad, culpa, menosprecio, disgusto, excitación, ira, miedo, sorpresa, vergüenza |

| AUTOR                                | CRITERIO                    | EMOCIONES BÁSICAS   |
|--------------------------------------|-----------------------------|---|
| <b>Lazarus</b> (1991)                | Cognitivo                   | Ira, ansiedad, vergüenza, tristeza, envidia, disgusto, felicidad/alegría, estar orgulloso/a, amor/afecto, alivio, esperanza, compasión, emociones estéticas |
| <b>McDougall</b> (1926)              | Relación con instintos      | Admiración-asombro, euforia, ira, miedo, repugnancia, sometimiento, ternura   |
| <b>Mowrer</b> (1960)                 | Innatas                     | Dolor, placer   |
| <b>Oatley y Johnson-Laird</b> (1987) | Sin contenido proposicional | Felicidad, ira, miedo, repugnancia, tristeza  |
| <b>Plutchik</b> (1980)               | Adaptación biológica        | Aceptación, alegría, expectación, ira, miedo, repugnancia (aversión), sorpresa, tristeza  |
| <b>Tomkins</b> (1984)                | Descarga nerviosa           | Ansiedad, menosprecio, interés, ira, júbilo, miedo, repugnancia, sorpresa, vergüenza  |
| <b>Weiner</b> (1986)                 | Independencia atribucional  | Culpabilidad, desesperanza, felicidad, ira, sorpresa, tristeza  |
| <b>Bert Hellinger</b> (2000...)      | emociones de trasfondo      | Amor y dolor  |
| <b>Película Inside Out</b> (2015)    | Emociones básicas           | Miedo, ira, tristeza, asco o repulsión, alegría   |
| <b>Eric Berne</b> (años 50)          | Emociones naturales         | Miedo, rabia, tristeza, alegría, amor   |



FUENTE: Rafael Bisquerra (2000) Educación emocional y bienestar. Barcelona, Praxis (Bisquerra alude a que se inspira en Fernández-Abasca).

Autores que no figuran en la tabla de R. Bisquerra: B. Hellinger – E. Berne – J. A. Marina (página siguiente) – Inside Out.

| AUTOR                         | CRITERIO                                    | EMOCIONES BÁSICAS   |
|-------------------------------|---|---|
| <b>R. Bisquerra</b><br>(2000) | Emociones básicas y sus familias (clusters) | <p><b>EMOCIONES NEGATIVAS:</b><br/>Ira, miedo, ansiedad, tristeza, vergüenza, aversión</p> <p><b>EMOCIONES POSITIVAS:</b><br/>Alegría, humor, amor, felicidad</p> <p><b>EMOCIONES AMBIGUAS:</b><br/>Sorpresa, esperanza, compasión</p> <p><b>EMOCIONES ESTÉTICAS</b></p>  |
| <b>J. A. Marina</b> (1996)    | Balance situacional                         | <p><b>1)</b> Ánimo / desánimo y 5 bipolaridades afines<br/> <b>2)</b> Interés y sorpresa<br/> <b>3)</b> Aburrimiento.<br/> <b>4)</b> Atracción / <b>5)</b> Aversión<br/> <b>6)</b> Alegría / <b>7)</b> Frustración, tristeza<br/> <b>8)</b> Miedo / <b>9)</b> Resignación, impotencia o furia<br/> <b>10)</b> Odio / <b>11)</b> Amor / <b>12)</b> Alivio<br/> <b>13)</b> Indefensión, inseguridad, impotencia<br/> <b>14)</b> Angustia / <b>15)</b> Esperanza<br/> <b>16)</b> Vergüenza / <b>17)</b> Culpa<br/> <b>18)</b> Orgullo / <b>19)</b> Congratulación</p> <p>* Deja fuera el <b>sentido del humor:</b> lo considera una de las grandes creaciones de la inteligencia afectiva.</p> |

## Tipos de emociones

### 1 Emociones primarias

Emociones naturales regidas por los principios de placer y dolor o de amor y dolor, orientadas a la supervivencia y de naturaleza tan intensa como efímera.

Son comunes a la especie humana y las podemos considerar universales, con algunas diferencias y matices según la cultura. Aparecen de manera automática cuando experimentamos algún tipo de amenaza o de agresión, o bien cuando logramos algún tipo de hito o reconocimiento. Lo más normal es que desaparezcan o se mitiguen cuando pueden ser expresadas. Son emociones que van y vienen como las olas si aprendemos a transitarlas adecuadamente.

### 2 Emociones secundarias

Tienen una doble lectura. Por un lado, las podemos entender como la elaboración mental que realizamos de las emociones primarias, a partir de la reflexión y el lenguaje. Vienen a ser lo que sabemos, descubrimos o nos explicamos sobre las emociones primarias.

Pero hay una segunda lectura menos positiva y es que estas emociones son, a menudo, tapaderas de las emociones primarias; son emociones que sustituyen a las primarias cuando las primarias

no pueden aflorar o no pueden ser reconocidas por alguna razón.

### 3 Emociones heredadas o adoptadas

No son nuestras, son emociones que hemos heredado o adoptado de nuestro **campo familiar**. No se derivan de hechos que hayamos vivido en primera persona. Normalmente son emociones primarias que tuvieron que ser ocultadas o silenciadas, que no pudieron ser resueltas y que pertenecen a algún familiar –vivo o muerto- que vivió algún hecho traumático o tuvo un destino difícil.

De igual modo que hay una herencia genética, también hay una herencia emocional y estas emociones tienen que ver con emociones negadas, reprimidas o excluidas que no desaparecen, sino que siguen presentes como un aroma o perfume que nos impregna desde el nacer.

Los hechos y las emociones familiares perturbadoras que se han podido resolver oportunamente nos son transmitidas como resiliencia, como fortalezas, potencial o sabiduría familiar, mientras que los que se han ocultado y no han podido ser resueltos oportunamente se nos presentan como retos pendientes, heridas, lastres, rémoras o conflictos.

**Factores que pueden ser indicio de un sentimiento o emoción adoptada:**

- Suelen ser sentimientos muy recurrentes y reiterativos.
- Generalmente desproporcionados.
- Sin razón de ser aparente.
- Muy resistentes o indomables (por más técnicas y estrategias que aplicamos).
- Normalmente son encubiertos (procuramos esconderlos a las otras personas y, a veces, los tapamos tanto que ni nosotras/os los reconocemos).

#### **4 Meta-sentimientos**

Son sentimientos que han trascendido la emoción primaria, son emociones transformadas en sentimientos inteligentes, lúcidos y sabios. Emociones lúcidas son las emociones que han recorrido el camino que va de la emoción natural y primaria a los sentimientos que tienen la luz del corazón y del entendimiento. Son un compendio de sensibilidad, serenidad, honestidad, humildad, realismo, coraje, discernimiento, espiritualidad...

Se logran como fruto de un proceso personal, de la confianza en la vida y de una actitud perseverante y libre de exigencias.

Las emociones naturales son sabiduría instintiva sin depurar y las emociones lúcidas son creaciones de la inteligencia afectiva, elecciones libres que fusionan naturaleza-aprendizaje, instinto-

conciencia, sentimiento-conocimiento, cuerpo-mente-corazón, etc.

*FUENTE Y MÁS INFORMACIÓN: Síntesis extraída del libro "La belleza de sentir" – Eva Bach (2015, Plataforma editorial).*

### **Diferencias entre emociones y sentimientos**

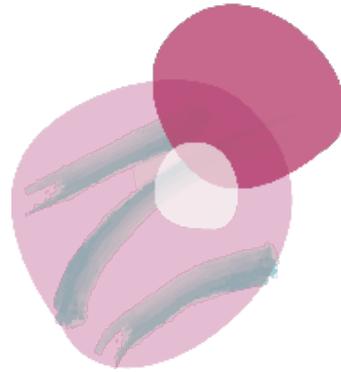
*“Podemos expresar emociones sin llegar a expresar sentimientos, pero no podemos llegar a expresar sentimientos sin tener la capacidad de expresar emociones”.*

**Antonio Damasio,**  
*En busca de Spinoza*

- La emoción precede al sentimiento. Las emociones y los fenómenos asociados son el fundamento de los sentimientos.
- Las emociones están constituidas a base de reacciones simples orientadas a la supervivencia.
- Los sentimientos son una expresión mental de todos los demás niveles de regulación homeostática.
- Los sentimientos son percepciones o meta-representaciones, no meros conjuntos de pensamientos.



- Las emociones son acciones movimientos a menudo públicos y visibles para las otras personas.
- Los sentimientos siempre están escondidos, como ocurre con todas las imágenes mentales.
- Las emociones están alineadas con el cuerpo y los sentimientos, con la mente.
- El primer dispositivo, la emoción, permite a los organismos responder de forma efectiva pero no creativamente.
- El segundo dispositivo, los sentimientos, abre la puerta a una cierta medida de control premeditado de las emociones automatizadas y a la posibilidad de crear respuestas nuevas.



*“Los sentimientos son emociones lúcidas o sabías. Son las emociones reconvertidas en sensibilidad”.*

**Eva Bach**, *La belleza de sentir* (2015)

## EMOCIONES

- En su nivel más elemental, se enmarcan en un paradigma más newtoniano, lineal y mecanicista.
- Respuestas de naturaleza más o menos automática, intensa, efímera.
- Relacionadas con la inmediatez.
- Orientadas básicamente a la supervivencia.

## SENTIMIENTOS

- Permiten dar el salto al paradigma cuántico, sistémico y a la espiritualidad.
- Respuestas más libres y creativas.
- Estado anímico de fondo, más profundo y sostenido.
- Mayor consciencia y perspectiva.
- Orientados a una vida plena y con sentido.

# Estilos emocionales



## Distinción entre emoción - conducta - realidad

Hay que distinguir entre emoción y conducta

Toda emoción es legítima. No toda conducta es legítima. Podemos sentir cualquier cosa pero no podemos hacer cualquier cosa con lo que sentimos. En el terreno del sentir todo está permitido, en el de la acción no.

Hay que distinguir también entre emociones y realidad

Evitar confundir los propios sentimientos con las personas y las cosas. Las personas y las cosas son como son, no como yo las siento y las percibo. Hay personas que confunden sus sentimientos con las características de los hechos y las personas y convierten lo que sienten en juicios hacia las otras personas. Si algo no les gusta, es feo o malo. Si alguien no les gusta, no vale.

*“No vemos las cosas como son, las vemos como somos”.*

Anaïs Nin

## Teorías en el estudio de las emociones

FUENTE: Rafael Bisquerra (2000) *Educación emocional y bienestar*. Barcelona, Praxis / Síntesis personales.

### TRADICIÓN FILOSÓFICA

La psicología surge de la filosofía y la filosofía se ha interesado por el estudio de las emociones desde la antigüedad hasta el siglo XX. Desde **Platón y Aristóteles**, **Epicteto**, los estoicos, los hedonistas (el *carpe diem* de **Horacio**), la Edad Media (que pretendía controlar la concupiscencia y las pasiones con la razón), **Descartes** (cuya concepción perturbadora de las emociones tuvo una gran repercusión posterior), **Spinoza**, **Locke**, **Hume**, **Kant**, **Hegel**, **Nietzsche**, etc. y ya en el siglo XX: **Scheler**, **Heidegger**, **Sartre**, etc.

## TRADICIÓN LITERARIA

Según **Bisquerra**, tal vez sea en la literatura de todos los tiempos y géneros donde hay más volumen de páginas dedicadas a las emociones. En realidad, es el espacio al que quedaron relegadas y donde pudieron ser expresadas, cuando no eran objeto de estudio ni de interés en ninguna otra disciplina del saber.

## TRADICIÓN PSICOANALISTA Sigmund Freud

FUENTE: *Bisquerra / Síntesis Cecilia Martí y Eva Bach.*

El Psicoanálisis lo situamos entre la tradición científica y humanista. Ambas lo toman, a veces, como referente o punto de partida pero también lo rebaten. El conductismo se contrapone al psicoanálisis y la psicología humanista surge como reacción al predominio de este y del conductismo.

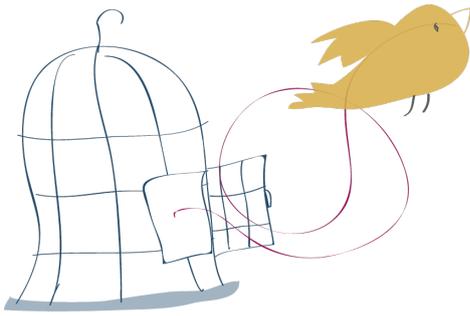
En cualquier caso, las ideas de **Freud** supusieron una revolución en el seno de la medicina y la psicología donde se puede hablar de un antes y un después del psicoanálisis. La ciencia no puede omitir actualmente algunas de sus principales aportaciones (noción de placer, concepto de inconsciente, mecanismos de defensa, represión, transferencia y contratransferencia, etc.)

**Freud** no propuso una teoría explícita de las emociones pero se ocupó de ellas en profusión por la influencia que tienen en las perturbaciones psíquicas de la persona. El se basa, fundamentalmente, en la **teoría de los impulsos**

pero, en el fondo de todo ello, están las emociones y, más concretamente, los fundamentos para la interpretación de la ansiedad y la depresión.

Una idea importante respecto a las emociones es su afirmación, según la cual, **la mente relega al inconsciente las emociones traumáticas, aspecto esencial que recoge la tradición humanista**. En el inconsciente almacenamos lo que nos supera, lo que no sabemos manejar y lo que nos resulta ingrato o difícil. Su represión o negación conduce a la repetición, como también señaló **Freud**. Es decir, nos conduce a confrontarnos nuevamente con lo que queremos evitar. De ahí que no haya transformación verdadera ni duradera que no pase por el inconsciente, es decir, por hacer consciente lo inconsciente.

Desde el psicoanálisis se ha insistido en que la vida afectiva de la persona adulta y su carácter dependen de cómo hayan sido sus sentimientos y experiencias afectivas y de cómo haya respondido emocionalmente a las situaciones de la vida a lo largo de su desarrollo. El psicoanálisis, más que una teoría de la emoción, se considera **una teoría de los trastornos emocionales y una terapia para su curación**, más vinculada a la clínica que a la prevención y desarrollo personal (**Bisquerra**, 2000).



- Teoría de los esquemas. **Mandler, Baldwin, Oatley y Jenkins**, etc.
- Teoría de la valoración cognitiva. **Lazarus**.

## TRADICIÓN HUMANISTA

- 1) Tradición biológica ⇒ **Darwin**.
- 2) Tradición psicofisiológica ⇒ **James-Lange**.
- 3) Tradición neurológica ⇒ **Cannon-Bard**.
- 4) Teorías conductistas ⇒ **Watson, Mowrer, Skinner**.
- 5) Teorías de la activación (arousal) ⇒ **Lang**.
- 6) Teorías cognitivas
  - Teoría de la valoración automática. **Arnold**.
  - Teoría bifactorial. **Schachter y Singer**.
  - Teoría del proceso oponente. **Solomon y Corbit**.
  - Modelo procesual. **Scherer**.
  - Teoría bio-informacional. **Lang**.
  - Teoría psicoevolucionista. **Plutchik**.
  - Teoría del feedback facial. **Izard**.
  - Emoción y motivación. **Frijda**.
  - Teoría de las primes. **Buck**.

- 1) Terapia no directiva ⇒ **Rogers**.
- 2) La relación de ayuda ⇒ **Carkhuff**.
- 3) Análisis Transaccional ⇒ **Berne**.
- 4) Logoterapia ⇒ **Frankl**.
- 5) Gestalt ⇒ **Pearls**.
- 6) Bioenergética ⇒ **Reich, Lowen**.
- 7) Sistémica ⇒ **Watzlawick, Hellinger**.

Algunas de estas y otras aportaciones desde la Psicología Humanista, así como la tradición psicofisiológica y neurológica, dentro de la tradición científica, las vamos a ver con un poco más de detalle a continuación.

## Proceso de la vivencia emocional – tradición científica

La tradición psicofisiológica de **James-Lange** y la neurológica de **Cannon-Bard**, ambas pertenecientes a la tradición científica en el estudio de la emoción, plantean dos procesos de la vivencia emocional inversos y, sin embargo, complementarios.

## TRADICIÓN PSICOFISIOLÓGICA

### Proceso de la vivencia emocional (James-Lange)

SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO → Cuerpo

Acontecimiento → Cambios fisiológicos → Predisposición a la acción → Valoración

estímulo



preparación



tremor,  
taquicardia

respuesta



corro

emoción



miedo

En este caso, ante el estímulo, primero se desencadena la respuesta corporal y la reacción, y posteriormente la emoción.

**“Estoy triste porque lloro”** → Es el cuerpo quien me dice o me revela que estoy triste.

Me doy cuenta de que estoy triste porque estoy llorando.

**1884.** Artículo: **“What is emotion?”**, de **William James**. Se considera el punto de partida en el estudio de las emociones desde el enfoque psicológico.

**1885.** Sin mutuo conocimiento, el danés **Carl Lange** publicó *The emotion*, en la que postulaba prácticamente lo mismo. Por eso se conoce como la **Teoría de James-Lange**.

## TRADICIÓN NEUROLÓGICA

### Proceso de la vivencia emocional (Cannon-Bard)

SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO → Cerebro

Acontecimiento → Valoración → Cambios fisiológicos → Predisposición a la acción

estímulo



emoción



miedo

preparación



tremor,  
taquicardia

respuesta



corro

En este caso, ante el estímulo, primero se da la valoración mental, racional o cognitiva de acontecimiento y, acto seguido, la respuesta corporal y la acción.

**“Lloro porque estoy triste”** → Es la mente la que me dice o me revela que estoy triste. Me doy cuenta de que estoy triste y entonces, a posteriori, me pongo a llorar.

**1927.** **Cannon** criticó la teoría de **James-Lange** diciendo que las vísceras eran demasiado insensibles y lentas como para producir las reacciones instantáneas a las que se referían. Su teoría sitúa las emociones en el **Sistema Nervioso Central**, en el tálamo y sistema límbico. Esto fue comprobado empíricamente en 1928 por **Bard**.

Sin embargo, investigaciones posteriores demostraron que no era el tálamo la región del SNC que genera las emociones. **McLean** (1949) apuntó hacia la **amígdala** y **LeDoux** lo corroboró. Actualmente se cuestionan aspectos del propio **sistema límbico**.

## Algunas aportaciones relevantes -Tradición humanista

### ANÁLISIS TRANSACCIONAL

El **Análisis Transaccional (AT)** es una teoría de la personalidad, dentro de la Psicología Humanista, que se aplica como método de desarrollo personal y, también, como sistema de psicoterapia. Surge a mediados del siglo XX (años 50) y su creador es el médico psiquiatra canadiense **Eric Berne**. Tiene sus raíces en el psicoanálisis pero va más allá y se desmarca de este, poniendo el foco en el análisis de las **transacciones** (interacciones) entre las personas, en lugar de en el análisis de la psique individual, como base para poder cambiar los sentimientos, pensamientos y comportamientos.

Dos de los elementos más destacables de esta corriente son los **3 Estados del Yo** con los que define la estructura psicológica de la persona: **Padre, Adulto y Niño (PAN)** y el **Guion de Vida**, concepto bajo el cual agrupa las creencias limitantes, mandatos y patrones de conducta personales y relaciones aprendidos durante la infancia que repetimos de manera inconsciente y nos crean sufrimiento o desdicha en nuestra vida adulta. El objetivo es identificarlos para modificarlos y desarrollar una personalidad adulta integrada (**adulto integrado**).

Algunas de **sus aportaciones más relevantes en cuanto a las emociones** son las siguientes:

- La invalidación de los sentimientos vuelve a la gente inválida mental (**C. Steiner**).
- La emoción forma parte de la vida humana y es una función psicológica que tiene el mismo rango que pensar, imaginar, crear o recordar.
- Cada situación vivencial genera un sentimiento.
- Las emociones y los sentimientos permiten analizar y catalogar en milésimas de segundo la situación vivida como agradable o desagradable.
- Los sentimientos reconocidos y expresados se convierten en información utilizable.

- La expresión de los sentimientos facilita la comunicación, la empatía y el hallazgo de soluciones. Cuando se identifican y se tienen en cuenta los sentimientos, es muy posible que optemos por la alternativa más aceptable para todo el mundo.

- **“Rebusques”** ➡ Sentimientos sustitutos que reemplazan a los naturales o primarios, cuando estos fueron reprimidos. La depresión es un “rebusque” de la tristeza, la angustia o las fobias del miedo, la ira y el odio de la rabia, etc.

- **Acumulación de cupones** ➡ Sentimientos que no hemos expresado y que vamos almacenando como si fueran cupones. A través de estos sentimientos manipulamos a las otras personas, establecemos juegos psicológicos (perseguidor, víctima, salvador), y/o explotamos de malas maneras cuando un día sucede algo que hace “derramar el vaso”.

- **La teoría de las caricias** ➡ Todas las personas necesitamos reconocimiento y para **Berne** la unidad de reconocimiento humano es la “caricia”. Es la unidad de medida de lo que se intercambia en las transacciones, a la que él denomina en inglés *stroke*, que puede traducirse tanto por “caricia” como por “patada”. Es un signo de reconocimiento, que puede ser tanto positivo como negativo. **Claude Steiner**, doctor en psicología y discípulo y colega de **Berne**, define y desarrolla posteriormente las **leyes de la escasez de cari-**

**cias** (la que seguimos habitualmente) y **la de la abundancia** (la que tenemos que seguir que consiste en dar-recibir-aceptar-darse-pedir caricias positivas y rechazar las negativas). Otorga gran importancia a la **educación emocional** para tomar conciencia y responsabilidad de nuestros actos.

## GESTALT

Otra corriente de crecimiento personal, desarrollo del potencial humano y psicoterapia, enmarcada dentro del ámbito de la Psicología humanista. También parte del psicoanálisis, como prácticamente todas las corrientes de la psicología humanista, pero aporta nuevas perspectivas que lo matizan y van más allá.

Creada por **Fritz Perls**, a mediados del siglo XX. Junto a su mujer, **Lore Perls**, crea el primer Instituto Gestalt en NY en 1952. Perls es alemán y mientras estaba todavía en Alemania, coincidiendo con sus inicios psicoanalíticos, le influye decisivamente, a través de su mujer, el contacto con la **Escuela de Psicología de la Gestalt** (**Köhler, Wertheimer, Kurt Lewin...**). Esta escuela estudia los mecanismos de la percepción y los sintetiza en los dos conceptos de **figura** y **fondo**. Descubre que toda percepción sensorial es fruto de la interacción entre los estímulos presentes en el medio (fondo) y la “configuración significativa” que hace el sujeto, es decir, de la manera como el sujeto los organiza (forma o gestalt). El sujeto no percibe lo que hay,

la totalidad de los estímulos (el "fondo"), sino que los organiza selectivamente, destacando únicamente aquello que en cada momento y situación le resulta significativo ("figura").

Una de las tareas principales del trabajo en Gestalt, que se deriva de esta idea de figura-fondo, será la detección de las necesidades no satisfechas y de los episodios incompletos para completarlos. El trabajo en Gestalt consiste en **completar "gestalt inconclusas"**, en **detectar y resolver situaciones inacabadas en la vida del individuo, que estancan su energía y fomentan su neurosis** (vivir fuera de sí, centrado en angustias, fobias, obsesiones y compulsiones que nos hacen huir o nos mantienen lejos de uno/a mismo/a).

Algunas **aportaciones relevantes al desarrollo personal y emocional**, desde el ámbito de la Gestalt:

- **Visión esperanzada del ser humano.** El ser humano cuenta con recursos propios y saludables para su desarrollo óptimo y tiende por sí mismo/a y, de forma natural, hacia su autorrealización.

Para conseguirlo, tiene que poder situarse en el **presente**, centrarse en sus necesidades, desprenderse de absolutos, sumergirse plenamente en la interrelación con las otras personas y el mundo, y aprender a autorregularse de forma adecuada en un medio cambiante. Favorece la recanalización de la energía en dirección a la propia autorrealización y a una vida con sentido.

- **La propia responsabilidad** en los procesos de vida y en el propio cambio: la persona tiene que hacerse cargo de esta responsabilidad, la tiene que asumir si quiere crecer saludablemente y autorrealizarse. No vale poner las causas fuera e ir de víctima por la vida. Todo el mundo es responsable, al menos en parte, de lo que le ocurre. Todo el mundo puede hacer algo diferente para que le pasen cosas diferentes.

- Antepone:

- La espontaneidad al control.
- La vivencia a la evitación de aquello que es molesto y doloroso.
- El sentir a la racionalización.
- La integración de contrarios y la comprensión global a las dicotomías.

- **Centrada en la percepción y en el aquí y ahora.** El presente es la única realidad con la que podemos trabajar. Incluso lo que tiene que ver con el pasado, lo trabajamos desde nuestra percepción aquí y ahora de ese pasado:

- ¿Qué siento aquí y ahora?
- ¿Qué siento en esta situación?
- ¿Qué siento en este momento?
- ¿Dónde lo siento?
- ¿Qué hago o qué tengo tendencia a hacer?
- ¿Para qué me sirve esto que hago?
- ¿Qué me dice esto que siento y/o que hago?
- ¿Qué mensaje tiene esto para mí?
- ¿Qué me dice esto de mí?

- No se pregunta por qué, sino **qué, cómo, para qué.**

- **Potencia el “darse cuenta”.** La consciencia es la base de todo y la clave del cambio o transformación. Favorece la conexión de la persona consigo misma, con su centro y su sentir.
- **Autoconocimiento y aceptación de uno/a mismo/a tal como es.** La esclavitud de los “tendrías que...”. Fuera los “deberías”.
- **Cambio de roles.** Experimentación y vivencia del propio rol -exagerándolo, si hace falta-, y experimentación y vivencia del rol del otro/a. Muy interesante el método de la “Silla vacía”.
- **Vivencia integral de las emociones.** Las aborda desde la triple dimensión corporal, emocional y mental. Toma en consideración los pensamientos (lo que nos decimos), el cuerpo (qué cambia, qué sentimos o qué ocurre en él) y la acción (las conductas que se derivan de ellas, qué hacemos). Favorece la percepción clara y la integración del pensar y del sentir en lo que uno/a hace. Coherencia pensamiento-sentimiento-acción.
- **Mayor énfasis en el cuerpo y los sentidos que en el psicoanálisis** por influencia de la terapia primal de **Wilhelm Reich**. La técnica de la asociación libre de recuerdos y emociones del psicoanálisis es sustituida por la técnica de la concentración en la percepción actual. Lo emocional se vincula con los sentidos, repercute en el cuerpo y se expresa en el cuerpo y con el cuerpo. Este es el recipiente de lo emocional. La conexión con el cuerpo, experimentar dónde sentimos la emoción y cómo, es indispensable para conectar con la emoción, para bajar a lo emocional y no quedarse solamente en lo mental.
- **Emociones y pensamientos se retroalimentan.** Además, lo que pensamos de las emociones repercute en nuestra forma de vivirlas y sentirlas. Influye en su aceptación o inhibición.
- **Aceptación de todas las emociones:**
  - Centrarnos en lo que sentimos aquí y ahora (no tanto en el pasado y futuro). Presencia plena en el presente.
  - Abrirnos a todas las emociones. No censurar ninguna. Podemos con todas, también con las dolorosas.
  - Darnos un espacio para sentir y expresar la emoción, en lugar de explicarla, justificarla o juzgarla. De esta forma, solamente se cronifica, se perpetúa y/o se somatiza.
  - Tenemos derecho a sentir cualquiera emoción. Nadie debe decirnos qué debemos sentir y qué no debemos sentir. Ni siquiera nosotros/as. Favorece la liberación de lo que somos realmente, sin trabas.
  - Somos totalmente responsables de nuestros pensamientos y emociones y de cómo las vivimos.
- **Tres recursos y aprendizajes básicos para la gestión emocional:**
  - **Lenguaje:** desarrollar nuevas formas de comunicarnos.
  - **Acción:** atreverse a realizar acciones concretas diferentes.
  - **Impulsos:** aprender a actuar o dejarse llevar por determinados impulsos.

## BIOENERGÉTICA

La Bioenergética es también una corriente de Psicología y Psicoterapia Humanista. Tiene sus orígenes en los años 30 y se basa en las teorías del psicoanalista austríaco **Wilhelm Reich** y en el psicoanálisis (como la mayoría de corrientes de Psicología Humanista). **Reich** fue discípulo de **Freud**. Parte de la idea de que las necesidades y emociones no resueltas generan tensiones corporales, corazas y rigideces musculares, dolores, insensibilidad y bloqueos energéticos, y propone una serie de ejercicios corporales para eliminar las tensiones y para que fluya nuevamente la energía. Son ejercicios corporales creados en los años 50 por el médico y psicoterapeuta neoyorquino **Alexander Lowen**, discípulo de **Reich**.

Es una de las corrientes de psicoterapia corporal más practicadas y tiene algunos ejercicios muy sencillos que se pueden adaptar perfectamente a las clases de educación física, y que son muy útiles y apropiados para la gestión, liberación y autorregulación de las emociones a través del cuerpo. Muy recomendables para alumnado con tendencia ya sea a actuar de forma emocionalmente impulsiva, o bien a reprimir impulsos que luego se expresan o manifiestan por otras vías no saludables.

**Lowen** decía que en la infancia tenemos el corazón abierto y estamos muy en contacto con las emociones. *A medida que vamos creciendo, nos vamos desprendiendo de ellas, hasta convertirnos*

*en personas adultas frías y rígidas, con el corazón cerrado. Si la niña/o pierde contacto con los sentimientos de amor y apego que conoció cuando era bebé, con la imaginación creativa, con la tendencia a los juegos y a la diversión de los años siguientes y el espíritu de aventura y romance que caracterizó su juventud, será una persona estéril, débil y rígida. La persona adulta sana es, a la vez, bebé, niña/o, adolescente y joven.*

## ENEAGRAMA

Es un sistema de autoconocimiento y de clasificación de la personalidad en **9 tipos de caracteres arquetípicos, dinámicos y relacionados entre sí**, denominados **eneatipos**.

Su origen deriva de la **tradición sufí** (vertiente mística del islamismo). Llega a Occidente a través de **Gurdjieff**, de su discípulo **Ichazo**, filósofo y científico boliviano, y del psiquiatra chileno **Claudio Naranjo**, discípulo de este último, que es quien más lo ha desarrollado, sistematizado y difundido en los últimos años, a través del **Programa SAT**, que se ha extendido por España, Italia y varios países de América Latina.

Está conformado por los **9 tipos básicos, agrupados en 3 tríadas**, según si las personas o personalidades son movidas por lo mental, lo emocional o lo corporal-instintivo-intuitivo, en correlación con los 3 cerebros que hemos señalado anteriormente:

- **Tríada o personalidades emocionales:** eneatis 2, 3 y 4
- **Tríada o personalidades mentales:** eneatis 5, 6 y 7
- **Tríada o personalidades instintivas:** eneatis 8, 9 y 1

Cada eneatis presenta una serie de patrones y hábitos de comportamiento característicos, con una serie de limitaciones, miedos, fijaciones, compulsiones, preocupaciones, trampas, tentaciones, pero también virtudes, cualidades y dones. Cada eneatis o tipo de personalidad se encuentra influenciado o dominado, además, por una **pasión básica**, una emoción o motivación que configura y modula su forma de sentir, pensar y actuar.

Los 9 eneatis y sus pasiones correspondientes son las siguientes:

- Eneatis 1: IRA
- Eneatis 2: ORGULLO
- Eneatis 3: VANIDAD
- Eneatis 4: ENVIDIA
- Eneatis 5: AVARICIA
- Eneatis 6: MIEDO
- Eneatis 7: GULA
- Eneatis 8: LUJURIA
- Eneatis 9: PEREZA

Los eneatis o caracteres son fruto de una herida inicial que todas las personas tenemos, producida a partir de los 2-3 años. El eneatis viene a ser una

máscara, un personaje, el ego con el que intentamos protegernos de la herida. **Las 3 heridas se corresponden con las 3 tríadas:**

### 1 Herida de autoestima: Tríada 2-3-4

Miedo a no ser querida/o si me muestro tal como soy. Las relaciones no son fáciles, cuesta generar vínculos sanos y que te amen porque sí, hay que ser de determinada manera y hacer algo para ser amada/o. Así pues, me construyo un personaje, una imagen atractiva que pueda ser amada, negándome a mí, escondiendo mi ser verdadero. Me duele no sentirme digna/o de ser amada/o y hago lo que sea necesario para ser admirada/o y reconocida/o. Tiene que ver con la dificultad de generar vínculos sanos y de que todo el mundo nos ame.

### 2 Herida de autoconfianza: Tríada 5-6-7

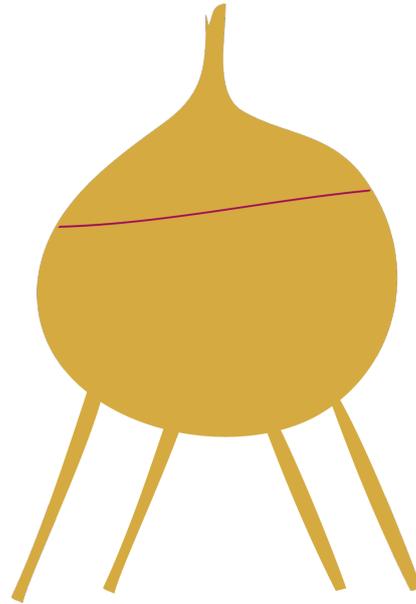
Miedo a la vida, a no ser suficientemente válida/o, a que la vida me hiera, me abrume, me supere, me agote. No se siente con recursos y competencias suficientes para superar las dificultades y por eso la vida le inquieta y le asusta. Le produce un gran estrés vincularse, sentir, vivir..., hay un miedo latente constante a no tener recursos para afrontar los problemas y la adversidad. Teme mucho equivocarse o sufrir. Por eso va buscando seguridades y certezas, anda siempre calibrando riegos y, a menudo, se aísla, se evade, no se compromete,

intenta controlarlo, evitarlo, prevenirlo y conocerlo todo. Tiene que ver con la dificultad para conocerlo todo y poder con todo.

### 3 Herida de autoafirmación: Tríada 8-9-1

Miedo al abandono, a la exclusión, a no contar, a ser dejada/o de lado. Miedo a no ser vista/o y tomada/o en cuenta. Miedo a no ser, a desaparecer de este mundo. Teme no pintar nada, que cualquiera pueda borrarle, marginarle, ignorarle. Le duele sentirse invisible, así que se entrega al máximo y lo hace todo perfecto para que le vean, le respeten y le tengan en cuenta (para contar, no para brillar o ser admirada/o). Tiene que ver con el miedo a la muerte, a la vulnerabilidad, la impotencia y el no entender.

Uno de los propósitos del eneagrama es identificar y tomar conciencia del propio eneatispo para autocomprenderse, sustraerse a los automatismos y rigideces del carácter y recuperar el ser auténtico escondido tras el ego o la máscara. La evolución, sanación e integración de la persona se produce cuando se equilibra el propio eneatispo y se contrarresta con aspectos del resto de eneatispos.



## PARADIGMA FAMILIAR SISTÉMICO

El paradigma familiar sistémico tiene sus orígenes en la **Teoría General de Sistemas (TGS)**. La TGS, como movimiento científico importante, se considera que surge con los trabajos de **Ludwig von Bertalanffy**, publicados entre 1950-1968. Surge, curiosamente, en el campo de la biología y no en el de la comunicación o las ciencias sociales. **Gregory Bateson** es el primero que se pregunta si puede aplicarse a lo social y el sociólogo alemán **Niklas Luhmann** consigue introducir sólidamente el pensamiento sistémico en la sociología. Los trabajos de **Henderson, Cannon, Koheler** y **Angyal**, aunque importantes, son considerados introductorios.

## SISTEMA

Etimológicamente, el término sistema (sunistemi) designa un conjunto formado por partes, objetos o elementos relacionados entre sí y que es necesario comprender en su recíproca articulación. Podemos definirlo como **toda entidad compuesta por partes relacionadas entre sí (Germán A. de la Reza)**. Todos los sistemas tienen uno o varios propósitos u objetivos, así como unas fronteras que delimitan lo interior y exterior al mismo.

Las personas (el cuerpo humano) somos sistemas que vivimos e interactuamos dentro de otros sistemas más amplios. La familia y la escuela son sistema.

La TGS pretende trascender el ámbito particular de cada disciplina y formular una serie de principios comunes a todas, orientándose hacia la integración y unidad fundamental de las ciencias.

**Algunos de sus principios más destacados son:**

**TOTALIDAD.** Todos y cada uno de los elementos pertenecen al sistema. Cualquier elemento forma parte del sistema, está vinculado con los otros y aporta algo singular al sistema.

El sistema es más que la suma de las partes. Es la suma de cada una de las partes más la suma de las interacciones entre ellas.

**CIRCULARIDAD/RETROALIMENTACIÓN.** Lo que le ocurre a un elemento del sistema afecta a todos, lo que acontece en una parte, repercute en todo el sistema y genera reacciones en cadena. Las interacciones no son lineales, sino multidimensionales y complejas, y configuran un itinerario circular abierto.

**EQUIFINALIDAD.** Se puede alcanzar una misma meta u objetivo partiendo de lugares muy diferentes, incluso antagónicos.

Hay varios caminos para llegar al mismo sitio. Idea con un potencial integrador muy grande.

**ESTABILIDAD/PERMEABILIDAD.** Todo sistema tiende a la estabilidad y necesita una cierta estabilidad para mantenerse en equilibrio y funcionar de un modo efectivo.

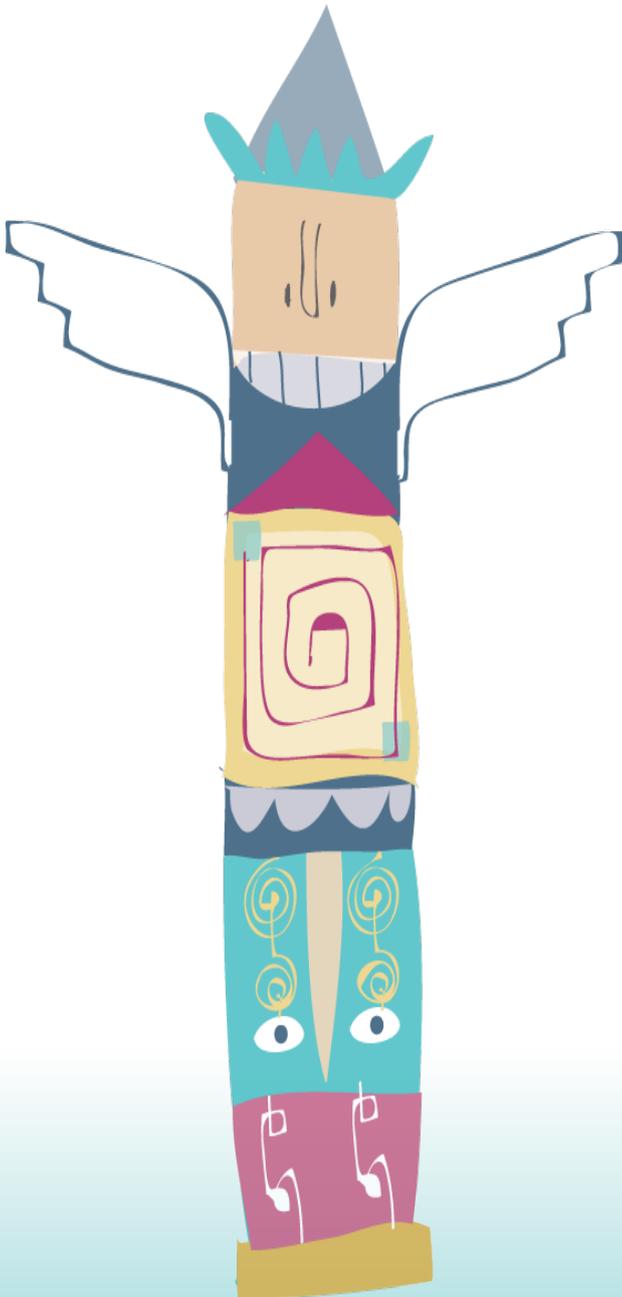
A su vez, todo sistema es más o menos permeable a las influencias del entorno y necesita abrirse a la interacción con el medio para evolucionar.

**AUTOPOIESIS.** Tiene que ver con la homeostasis: equilibrio dinámico de los sistemas, tendencia de todos los elementos a cambiar y reajustarse o reacomodarse constantemente para mantener la estabilidad y el equilibrio que las interacciones internas y externas alteran.

## La mirada sistémica

Todo está relacionado y todo es relación

Somos un nudo en una red de relaciones, tejida de vínculos y emociones



*“La ciencia sistémica demuestra que los sistemas vivos no pueden ser comprendidos desde el análisis. Las propiedades de las partes no son propiedades intrínsecas y solo pueden entenderse desde el contexto del todo mayor. El pensamiento sistémico es un pensamiento “contextual” o medioambiental”.*

Fritjof Capra

Según **Bert Hellinger**, creador de las **Constelaciones Familiares**, un abordaje psicoterapéutico con enfoque sistémico, **el sistema más importante en la vida de toda persona es la familia.** En ella se dan los vínculos más fuertes y profundos, y las resonancias emocionales más poderosas y significativas de nuestras vidas.

Las/os niñas/os, desde que nacen, están vinculadas/os a su familia por amor, y no solamente a su padre o a su madre, sino a la red familiar en toda su totalidad, en un sentido transgeneracional. La forma de vincularnos a nuestro padre y madre o, en su caso, a las figuras

de referencia materna y/o paterna, y a través de ellos a toda la red familiar, junto con las emociones resultantes de dicha vinculación, condicionan la manera de vincularnos a la Vida y a las personas, así como la vibración emocional que captamos y emitimos en nuestra relación con las otras personas y con la realidad.

## Aportaciones singulares de algunos/as autores/as

CARL JUNG (1875-1961)

Médico, psiquiatra, psicólogo y ensayista suizo. En sus inicios colaboró con Freud, pero sostuvieron varios desacuerdos. Fue el creador de la psicología analítica, que se centra básicamente en los complejos y la psicología profunda del inconsciente.

Se dedicó principalmente a la psicología y la práctica clínica pero profundizó en muchas otras disciplinas, como las religiones, la filosofía, la mitología, la antropología, la sociología, la literatura, el arte y, sobre todo, el mundo de los sueños donde realizó extensas e influyentes aportaciones.

Prestigiosas universidades como la de Berkeley enseñan psicología junguiana desde los años 70.

La terapia junguiana es una forma especializada de psicoterapia que tiene como objetivo facilitar la integridad psíquica de la persona llegando a un acuerdo con el inconsciente. Dentro de este encuadre

psicoterapéutico se entiende que todos disponemos de un "sustrato psíquico" con unas dinámicas inconscientes a veces muy complejas que impactan en nuestras actitudes, forma de pensar y de relacionarnos... El objetivo es conseguir que tomemos conciencia de esos factores inconscientes para favorecer una reconciliación con lo inconsciente.

FUENTE: La Mente es Maravillosa - La terapia junguiana: restablecer el equilibrio emocional a través del inconsciente. <https://lamenteesmaravillosa.com/la-terapia-junguiana-equilibrio/>

El inconsciente es necesariamente inconsciente y solo puede ser comprendido a través de sus manifestaciones, que responden a determinados patrones de comportamiento universales que él denominaba **arquetipos**.

Según **Jung**, los arquetipos son patrones o estereotipos emocionales comunes a toda la humanidad, mediante los cuales el ser humano se representa el mundo y toma consciencia de sí. Son una serie de imágenes, símbolos y significados inconscientes que rigen nuestra visión del mundo y de nosotros/as. Se manifiestan a través de nuestros comportamientos, relatos, sueños, arte, etc., y solo pueden ser transformados cuando tomamos consciencia de ellos. Los arquetipos le llevan a formular la idea de **inconsciente colectivo**.

El proceso de individuación comienza con la pregunta "**¿Qué mito vives?**". Dicha pregunta es la que puede ayudarnos a poner de manifiesto, a hacer conscientes y a modificar los arquetipos que rigen nuestro sentido de la

propia identidad, nuestras emociones, comportamientos e interpretación del mundo.

### Sigmund Freud

(Pribor, 1856 - Londres, 1939)

#### inconsciente individual

### Carl Gustav Jung

(1875, Kesswil - 1961, Kúsnacht, Suiza)

#### inconsciente colectivo

### Roger Wolcott Sperry

(Hartford, Conneticut, USA, 1913-1994)

#### hemisferios cerebrales

### Bert Hellinger

(Leimen, Baden, Alemania, 1925)

#### inconsciente familiar

que establecemos entre emociones y mente.

- Igual que en el plano físico, en el cual cada órgano cumple una función específica y necesaria, en el universo emocional **cada emoción cumple también una función** de la misma importancia.

- **Las emociones denominadas negativas son como la luz roja del piloto de la gasolina.** El problema no es la luz en sí, sino lo que indica. Lo mismo ocurre con las emociones, el problema no son las emociones en sí mismas sino aprender a tratarlas con la misma eficacia con la cual respondemos a la luz del tablero del coche.

### ECOLOGÍA EMOCIONAL

Maria Mercè Conangla y Jaume Soler

### NORBERTO LEVY

"La sabiduría de las emociones"

- Las emociones son valiosos **mensajes cifrados**, que nos dicen mucho de nosotras/os. Si aprendemos a escucharlas y a dialogar con ellas, nos abrirán un nuevo horizonte vital, lleno de serenidad y de una mayor comprensión de quiénes somos.

- Le hemos atribuido a las emociones y a la mente un antagonismo esencial. De forma errónea hemos creído que, por naturaleza, su relación es de oposición. **Somos tanto nuestra mente como nuestras emociones.** Nuestro destino psicológico dependerá de la relación

- **Ecología emocional.** Eliminar a diario nuestros "**residuos emocionales**". Hace referencia al arte de gestionar nuestros afectos y emociones, atendiendo básicamente a dos valores: la responsabilidad y la conciencia del impacto emocional global. Si bien no somos responsables de lo que sentimos, sí que lo somos de lo que hacemos con lo que sentimos. **La gestión incorrecta de nuestro clima emocional provoca el deterioro del clima emocional global.**

- **La libertad de expresar lo que sentimos tiene que ir siempre unida a la responsabilidad por el impacto de nuestra conducta en nosotras/os en las otras personas.** Así aprenderemos

a no contaminar emocionalmente a la primera persona que pase por nuestro lado, arrojándole encima una basura emocional que, además, no ha sido generada por ella.

- **Espacios protegidos.** Las reservas naturales son espacios especiales para mantener el equilibrio ecológico que nos permiten apreciar la belleza de la vida en su estado más puro. Del mismo modo, **todas las personas necesitamos disponer de un entorno donde sea posible desarrollar aquellos sentimientos y valores especialmente frágiles que precisan un cuidado especial.**

- Desarrollo de una **terminología específica:** cartografía emocional, reservas emocionales, lluvia ácida, desierto emocional, abono emocional, vitaminas emocionales, etc.

ECKHART TOLLE

"El poder del ahora"

- **"El reconocimiento y la aceptación de los hechos te permite cierta libertad ante estos hechos.** Por ejemplo, cuando sabes que hay disarmonía y lo tienes presente, este mismo hecho constituye un factor nuevo que no permitirá que la disarmonía siga igual (...) No hay nada que puedas hacer respecto a tu transformación interna. No puedes transformarte a ti mismo y, ciertamente, no puedes transformar a tu pareja ni a ninguna otra persona. **Lo único que puedes hacer es crear un**

**espacio para que surja la transformación,** para que entren la gracia y el amor en tu vida" (pág.159-160).

- "Cuando vives en la aceptación total de lo que es, acabas con el drama de tu vida" (pág.179).

- **"Los patos me han enseñado importantes lecciones espirituales.**

Flotan pacíficamente, en paz consigo mismos, totalmente presentes en el ahora, dignos y perfectos como solo pueden serlo las criaturas sin mente.

No obstante, ocasionalmente estalla una pelea entre ellos; unas veces sin razón aparente y otras porque uno invade el territorio del otro. Normalmente la pelea solo dura unos segundos y, a continuación, se separan, nadan cada uno por su lado y mueven vigorosamente las alas unas cuantas veces. Después, siguen nadando tan pacíficamente como si la pelea nunca hubiera sucedido. Cuando los observé por primera vez, me di cuenta de que **al mover las alas estaban liberando el exceso de energía generada para impedir que se quedara atrapada en su cuerpo y se convirtiera en negatividad.** Actúan siguiendo su sabiduría natural; y les resulta fácil porque no tienen una mente que mantenga vivo el pasado ni que construya una identidad basada en ese pasado" (pág. 168).

# 4 Emociones y adolescencia

## Perfil psicoemocional y neurobiológico adolescente, mitos, sentido, peculiaridades y emociones propias de la etapa

Adaptaciones y síntesis personales de autores/as diversos/as: A. Vallejo Nájera - E. Erikson - D. Siegel - J.A. Marina - J. Boschma - J. Twenge - M. Royo - M. Traveset - E. Bach, etc.

*“La adolescencia es maravillosa. Pensar que es terrible es un mito. Pero si creemos que es terrible, puede serlo”.*

Daniel Siegel, 2004

### Una etapa con sus dificultades y maravillas, como todas

- **Crecer y madurar** es un proceso que dura toda la vida y que implica a toda la “tribu”. Supone un constante desprenderse de lo antiguo para aprender lo nuevo. Conlleva contradicciones, ambivalencias y temores, y comporta transitar por una serie de **etapas**, con unas necesidades, impulsos, retos, objetivos, emociones y sentimientos propios, así como atravesar **crisis vitales** que rompen el equilibrio existente para construir otros más consistentes.

El bagaje emocional acumulado en cada etapa es esencial para la siguiente. Cuando cada etapa se recorre adecuadamente, se van instalando un sentimiento de confianza y un sentido de la propia identidad que dan fuerza para la vida. En caso contrario, se instala un sentimiento de difusión de

la identidad que debilita e intercepta el flujo vital. (adaptación-síntesis: **M. Traveset**).

- **Carlos González** – *La sabiduría de las edades*: la adolescencia es la etapa peor vista pero no hay edades mejores ni peores. Cada edad tiene su sabiduría y su propósito. Lo que ocurre es que no sabemos mirar la sabiduría de las edades, solo sabemos mirar sus desequilibrios y hay que saber ver qué sabiduría busca cada desequilibrio. Las edades son temporales en el cuerpo y atemporales en la consciencia. Existen todas conjuntamente y madurar es integrarlas.

- Aunque a menudo, se piensa que la adolescencia es “terrible”, **más del 90% de las adolescencias se resuelven positivamente.**

**Jaume Funes**  
**adolescente**

Alguien que ya no es quien era y aún no sabe quién será, con una colección de adultos que le dicen cómo tiene que ser y ellos/as quieren ser ellos/as mismos/as.

**EXPLORADOR/A:** una persona que está descubriendo la vida (no piensa en peligros). Necesita una persona adulta que le ayude a descubrir qué vale la pena y qué no, no porque lo diga ella, sino a partir de su propia experiencia y reflexión.

**VIVIDOR/A:** una persona que quiere vivir con intensidad el presente (sin pensar en el futuro).

**SINGULAR:** cada adolescente es un mundo. "Soy diferente de ti y del que tengo al lado". A veces se nos olvida que son personas antes que adolescentes.

Período de la vida tan desconcertante como maravilloso (12-24 años).

Conlleva grandes retos tanto para los/as adolescentes como para las personas adultas. Los años de la adolescencia son un tiempo lleno de retos que pueden fortalecer la personalidad pero resultar realmente difíciles.

Desde dentro, los cambios pueden resultar abrumadores y desalentadores. Desde fuera, pueden hacer que parezcan perdidos o fuera de control.

Con un mayor autoanálisis y autoconciencia de nuestra vida emocional y social y una mayor comprensión del funcionamiento del cerebro, los efectos de estos cambios pueden ser poderosamente positivos.

**Daniel Siegel**  
**adolescencia**

## Sentido y peculiaridades de la adolescencia

La adolescencia es un viaje de la infancia a la adultez, en **3 grandes fases**:

**1** La primera fase tiene un marcado componente **biológico-corporal**. El inicio de la adolescencia lo marca la biología (cambios físicos, hormonales y corporales).

**2** Su fase álgida y central tiene un marcado componente **emocional**. Se caracteriza por la agitación, la efervescencia y los vaivenes emocionales.

**3** La tercera y última fase tiene un marcado componente **social**. Su finalización viene marcada por un claro impulso social de hallar el propio lugar y su encaje en el mundo, comprometerse y contribuir a la transformación y a la mejora colectiva.

- La adolescencia comporta cambios importantes en la manera de relacionarse con los padres, madres y personas adultas en general. La **figura adulta** es devaluada, cuestionada o, cuanto menos, relativizada. La vinculación emocional disminuye pero no desaparece.

- Se pasa de la moral heterónoma, subordinada al adulto/a, a la **moral autónoma**, autocentrada, y se experimenta una apertura hacia realidades diferentes a la conocida y un fuerte impulso para imaginar y experimentar otras

formas de vida y de funcionamiento que cuestionan las familiares y sociales adoptadas hasta entonces. La madurez implica evolucionar hacia una moral de consenso.

- La **apertura hacia lo nuevo** comporta elementos complejos y contradictorios: criterio propio-transgresión-mala conciencia-evolución y plantea, por primera vez, el reto de integrar dualidades esenciales: yo-grupo, familia-amistades o grupo de iguales, padre-madre, emoción-razón...

- La adolescencia demanda por parte de las personas adultas un gran acto de desprendimiento y generosidad: entregar a las/os adolescentes a su propia vida y ofrecerles un lugar en el mundo adulto. Precisamos **rituales** que escenifiquen este proceso.

- Para que el/la adolescente resuelva con éxito su adolescencia, se ubique en su nuevo lugar de adulta/o y se haga cargo de su propia vida, precisamos personas adultas que hayan resuelto bien su propia niñez y adolescencia.

- Los **conflictos** propios de la adolescencia cumplen una **función autopoética y evolutiva**, no solo para las/os propias/os adolescentes. Pueden ser motor de cambio y de crecimiento para familia, escuela y sociedad. En la medida que puedan ser tolerados y absorbidos, y dar lugar a nuevas pautas de relación adaptadas a la nueva etapa, las personas adultas que envuelven al/a la adolescente pueden salir reforzadas

y beneficiadas. Y la/el adolescente puede seguir su individuación sin llegar a una ruptura radical o traumática. (adaptación: **M.Traveset**).

- La/el adolescente es proclive a vivir lo excluido y a **poner de manifiesto lo no resuelto** en el sistema familiar y social. Las/os adolescentes actuales piden a gritos que les ayudemos a:

- **Mirar** bien lo que ha sido ocultado.
- **Unir** lo que quedó separado.
- **Integrar** lo contradictorio o contrapuesto.

## 2 preguntas ineludibles en la adolescencia

- ¿Qué quiero hacer con mi vida?
- ➡ ¿Qué deseo o espero de la vida?
- ¿Qué tengo para ofrecer a la vida?
- ➡ ¿Qué espera la vida de mí?



## Vínculo adulto/adolescente, la verdadera clave

- Los términos **adolescente** y **persona adulta** provienen del mismo verbo latino **adolescere**, un verbo que indica una acción progresiva que significa crecer, nutrir, alimentar, y no tiene nada que ver con el verbo castellano "adolecer" ni con el sentido de carencia relativo a esta acepción:

- **Adolescens – adolescentis**. Es el participio presente del verbo latino *adolescere* y significa "la/el que está creciendo".

- **Adultum**. Es el participio pasado del mismo verbo latino *adolescere* y significa "la/el que ya está crecida/o".

- Una de las principales claves para una buena adolescencia es una relación saludable entre la/el adolescente y sus personas adultas de referencia. Y que haya siempre un/a adulto/a de confianza disponible (no siempre tiene que ser los padres y madres).

- El gran reto para la persona adulta es **acompañar** al/a la adolescente en su despertar vital, su apertura a sí misma/o, a los otras personas, a la Vida, al amor, la sexualidad... y en su salida al mundo.

- La persona adulta ejerce de **obstáculo** para una adolescencia lograda cuando sus desórdenes y asuntos personales y emocionales pendientes imposibilitan este acompañamiento.

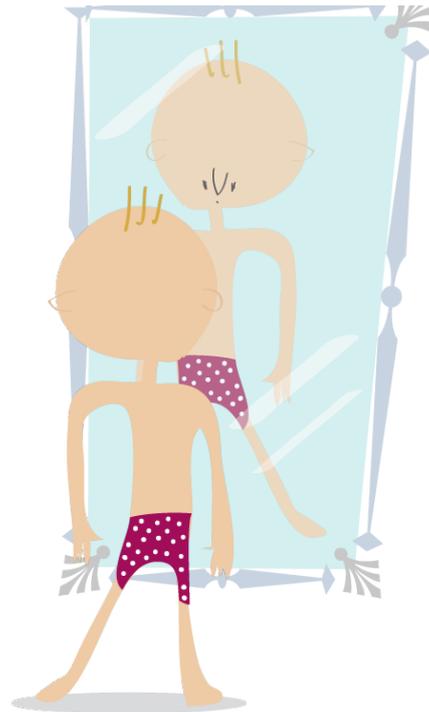
A menudo, el verdadero conflicto no radica en las problemáticas adolescentes, sino en los problemas que las problemáticas adolescentes desencadenan en las personas adultas, cuando nuestra adultez no es suficientemente sólida o completa. Cuando tenemos heridas abiertas y situaciones emocionales sin resolver de nuestra infancia y/o adolescencia, las proyectaremos casi seguro en ellas/os y entonces tenemos garantizados conflictos constantes y crecientes.

- La/el adolescente nos confronta con la propia sombra, con lo que no vemos y no miramos de nosotras/os. En el "sí" a mirar lo que no he mirado de mí está la posibilidad de **alquimia** para la propia persona adulta y, gracias a ello, finalmente podremos comprender, sentir y decir que las/os adolescentes son realmente una auténtica "maravilla".

## El encuentro con la propia sombra

**L. Gutman** aplica el término junguiano "sombra" a la **maternidad** (puerperio).

Ante la maternidad nuestra alma queda expuesta. La fusión emocional con el bebé hace que aflore lo oscuro, lo inconsciente, lo temido, lo no reconocido del propio yo. Las manifestaciones del bebé representan un espejo cristalino de la sombra. Si aprovechamos la oportunidad y lo asumimos, maduramos y liberamos al bebé.



Se puede aplicar también a la **adolescencia**. Después del puerperio, la madre entra en una etapa más tranquila. En la adolescencia del hijo/a se produce una nueva crisis.

El contacto con adolescentes hace emerger de nuevo en la persona adulta lo no mirado, lo excluido, lo no completado, lo no resuelto. Es una nueva oportunidad para que maduremos y les liberemos a ellas/os.

## Obstáculos adultos al buen desarrollo adolescente

|  |                                |
|--|--------------------------------|
| MIEDO A EQUIVOCARNOS                             | SENTIMIENTO DE CULPA           |
| SOBREPROTECCIÓN/DESPROTECCIÓN                    | DESCONFIANZA                   |
| DESESPERANZA/PESIMISMO                           | EXIGENCIA EXCESIVA Y CONSTANTE |
| AUTORITARISMO/DESPOTISMO                         | QUEJA/VICTIMISMO               |
| DESCONEXIÓN EMOCIONAL Y/O VITAL                  |                                |
| INCOMPETENCIA, INMADUREZ, MALA GESTIÓN EMOCIONAL |                                |
| DESARRAIGO AFECTIVO                              | PENSAMIENTO SIMPLE Y/O DUAL    |
| RIGIDEZ MENTAL Y/O MORAL                         | Etc.                           |

*“Para educar a adolescentes de hoy, hacen falta adultos/as de hoy.*

*Que los/as quieran. Que los/as escuchen.*

*Que los/as entiendan. Que entiendan el mundo actual.*

*Y que se entiendan a sí mismos/as.*

*Adultos/as abiertos/as de mente y corazón, dispuestos/as a evolucionar.*

*Que contagien entusiasmo y sean referentes atractivos”.*

**Eva Bach y Montse Jiménez**

### 3 mitos frecuentes que revertir-Daniel Siegel

**1** Las/os adolescentes están enloquecidas/os o se les va la cabeza porque se les disparan las hormonas.

**Falso.** Lo que les ocurre es consecuencia de unos cambios vitales muy necesarios que se producen en su cerebro y en su neurobiología en general.

**2** La adolescencia es un periodo de inmadurez que se cura con la madurez.

Es una **visión muy restringida e inexacta.** La "inmadurez" adolescente es necesaria. Gracias a ella pueden desarrollar las habilidades que van a necesitar para la vida.

**En síntesis:** sus vaivenes hormonales y emocionales no son fruto de una inmadurez que hay que remediar y curar cuanto antes, sino de unos cambios cerebrales que lo que hacen es prepararlos para la vida. Su inmadurez es necesaria para asumir riesgos que tienen que asumir y que de otra forma serían incapaces de asumir.

**3** La adolescencia es pasar de la dependencia a la independencia de las personas adultas.

**Falso.** Aunque es cierto que existe un impulso natural y necesario hacia la in-

dependencia de las personas adultas, las/os adolescentes siguen beneficiándose de la relación con ellas y las siguen necesitando. Y el cambio sano hacia la madurez no consiste en la independencia, sino en la interdependencia.

### Algunas pinceladas sobre el cerebro adolescente

JOSÉ ANTONIO MARINA

*El cerebro adolescente es como un coche muy potente, en manos de una persona que no sabe conducir.*

Tienen más potencial que capacidad de canalizar dicho potencial. Tenemos que enseñarles a conducir su vida con prudencia y respetando un código de circulación. Esta demora en la madurez aumenta la flexibilidad del cerebro en el momento en que hay que salir al mundo, ayuda a ser más creativo y a adaptarse.

SARAH JAYNE BLAKEMORE

*Es extrañamente aceptado demonizar a los adolescentes, cuando no sería socialmente aceptable demonizar a cualquier otro sector de la sociedad. Estos cambios que demonizamos proporcionan una oportunidad excelente para la educación y el desarrollo social de la persona.*

DANIEL SIEGEL. *Tormenta cerebral* (2014), Alba editorial

**“La adolescencia es mucho más que un proceso de transición de la inmadurez a la madurez. Los cambios cerebrales que se dan son **cambios de importancia vital** producidos por el desarrollo, para que puedan surgir **habilidades nuevas indispensables para el individuo y la especie**. Crean nuevas posibilidades y nuevos propósitos, y alimentan la mente y las relaciones del/ de la adolescente de un modo que no existía en su infancia.**

*Suponen importantes posibilidades de expansión y desarrollo que no solo no se deben coartar, sino que se deben reforzar. Su “inmadurez” racional les ayuda a aceptar riesgos que necesitan experimentar para abandonar el nido, explorar el mundo y encontrar un lugar en él.*

*Alejarse de la familia e irse de casa es un **proceso necesario** que los/as adolescentes pueden realizar porque **los circuitos gratificantes del cerebro buscan y recompensan la novedad**, incluso enfrentándose a lo desconocido y peligroso, para que puedan explorar el mundo exterior. Esto **es bueno para el/ la adolescente, para la propia familia** (evita la endogamia y favorece que sea más adaptable de generación en generación), y para la evolución social”.*

**Saber cómo funciona su cerebro nos ayuda a comprenderles mejor.** La neurociencia y la neurobiología son nuestro fundamento y la educación ha de tenerlas en cuenta y actuar en consonancia con ellas.

Dos aspectos más a tener en cuenta en esta etapa son:

**1. Gran estallido de conexiones cerebrales durante la adolescencia:** Un equipo de investigadores de la **Universidad de NY** descubrió que la evolución del cerebro desde la niñez a la adultez no es decreciente. En la adolescencia se produce un gran estallido de conexiones cerebrales. Esto significa que la adolescencia es una etapa con un **grandísimo potencial de aprendizaje**. Por ello, necesitan personas adultas que les ayuden a realizar una buena poda y selección de qué conexiones conviene reforzar y consolidar y cuáles conviene rechazar.

**2. En la adolescencia, la materia blanca del cerebro,** la responsable de las emociones, está **híper excitada**, mientras que **la materia gris**, responsable de la reflexión y de refrenar y controlar los impulsos, **no ha acabado su proceso de maduración** (con suerte acaba sobre los 25 años).

IROISE DUMONTHEIL

*Sin este cerebro insensato, nos habríamos extinguido.*



## Emociones propias de la adolescencia

**Adolescencia.** Agitación, turbulencias emocionales notorias que tienen que ver con:

- Aspectos psicoevolutivos propios de la etapa.
- Aspectos generacionales, intrageneracionales o contextuales.
- Aspectos familiares o vinculares. Son los que generan mayores conflictos.

**Miedo, angustia.** Sensación de peligro e indefensión ante los cambios. Pudor. Miedo a quedar al descubierto, de no ser capaz, de ser diferente, ridiculizada/o, rechazada/o, de no contar, de ser la última, el último, de no ser, de exclusión por la transgresión (les genera mala conciencia), de no conseguir la "doble" pertenencia (familia-grupo).

**Rabia, irritación.** Sanas y necesarias hasta cierto punto. Rebajan su tensión interna, les permiten reafirmarse y experimentar sus límites. Enojo con el/la adulto/a y la sociedad. Bien canalizadas pueden ser constructivas.

**Dolor, tristeza.** Aparecen el sentido de la propia historicidad y el dolor por lo que no ha sido. Añoranza de la infancia. Actitud taciturna, ensimismamiento, introversión. Aislamiento, silencios desconcertantes. Desencanto hacia el futuro. Apatía. Conductas de riesgo. Dichas emociones no son explícitas. Se esconden o se expresan a través de la rabia.

**Alegría.** Intensa y desmesurada a veces y, al mismo tiempo, inestable, efímera, fugaz. Sentido del humor afinado, gran agudeza perceptiva. Ironía. Antenas especiales para captar contradicciones y contrasentidos. Frivolidad, ligereza y despreocupación aparentes (normalmente no es pasotismo, sino temor, angustia...). Reírse por cualquier cosa contrarresta la angustia y la tensión interna.



**Amor.** El grupo de amigas/os "tira" cada vez más. Necesidad de integración e identificación intrageneracional. Aparece el impulso y el despertar sexual, la vida empuja hacia adelante. Primer amor (huella profunda). Gran pudor y, a la vez, gran necesidad de expresar el amor. Les faltan palabras y formas de expresión que sean contenedoras y liberadoras a la vez. Por eso recurren a "argots", que refuerzan la pertenencia.

**Dispersión.** Eclósión de tantas posibilidades y conexiones que cuesta centrarse en unas cuantas. Por eso, a menudo andan despistados/as. Inquietud, agitación, trasiego, van y vienen cons-

tantemente. Dificultades para permanecer un rato en silencio, centrándose en cuestiones concretas y realizando un esfuerzo sostenido. La vida es ahora. El futuro es incierto y lejano.

**Desconfianza.** De todo lo que no sea su propio criterio y su propia experiencia. Autocentramiento.

**Incertidumbre.** Tendrá que aprender a tolerar la propia, la natural de la etapa y la inherente a la vida.

## 7 TIEMPOS PARA UN ESTADO CEREBRAL ÓPTIMO

1. Tiempo interior.
2. Tiempo de sueño, para dormir.
3. Tiempo de concentración.
4. Tiempo de inactividad, descanso, relajación.
5. Tiempo de juego.
6. Tiempo de actividad física.
7. Tiempo de conexión con otros.

FUENTE: Daniel Siegel (2014) *Tormenta cerebral: el poder y el propósito del cerebro adolescente*. Barcelona, Alba editorial.

## TIEMPOS ESENCIALES, TIEMPOS ESPECIALES

- Tiempo de contemplación y de atención plena.
- Tiempo para saborear cada instante.
- Tiempo para vivir lentamente.
- Tiempo para recordar.
- Tiempo para mirarnos a los ojos.
- Tiempo para decirnos cosas bonitas.
- Tiempo para cuidarnos.
- Tiempo para cuidar.
- Tiempo para regalar.
- Tiempo para agradecer.

FUENTE: Eva Bach y Montse Jiménez (2018) *Madres y padres influencers. 50 herramientas para entender y acompañar a adolescentes de hoy*. Barcelona, Grijalbo.

# 5 Educación emocional

## Justificación, objetivos, requisitos, dimensiones, tipos, modelos, modalidades, destinatarios/as

### La exclusión de las emociones y sus repercusiones

Durante siglos, hemos entendido la razón como algo bueno y deseable, y las emociones como algo peligroso que hay que evitar. **La dimensión emocional ha sido una gran excluida de la educación.** Pero se la ha podido excluir solamente del currículum oficial o formal. No así de la vida escolar ni de la vida, en general, y las relaciones humanas donde ha seguido estando presente, a pesar de que se la haya desestimado y silenciado. Y es que **todas las personas hemos recibido algún tipo de educación o transmisión emocional implícita**, desde que nacimos, aunque no se nos haya dado una educación emocional explícita y formal.

La exclusión de las emociones tiene que ver con que están relacionadas con **el inconsciente**, la parte oculta, "oscura" y sumergida del ser humano, que no se rige por los parámetros de la racionalidad y despierta temores e inseguridades. Sentimos más comodidad y seguridad ciéndonos a lo que podemos ver, tocar, analizar, medir o cuantificar; limitándonos a lo que podemos comprender y abordar desde un plano cognitivo y a través de procedimientos

básicamente racionales o empíricos. Lo emocional, en cambio, tiene otra naturaleza, nos interpela a un nivel más íntimo y requiere otro tipo de procedimientos que no dominamos en absoluto. De ahí que **Goleman** acuñara el término de **"analfabetos emocionales"**.

Dicha exclusión no tiene ningún sentido. **Las emociones existen igualmente, aunque no las atendamos ni hablemos de ellas.** Nuestra sociedad no ha comenzado a mirarlas con mejores ojos hasta hace poco pero han estado presentes siempre y se han hecho notar de muchas maneras, desde su expresión a través de los canales más bellos y creativos que nos ofrecen las artes, hasta las formas normalmente poco saludables que suponen determinados conflictos, trastornos y adicciones.

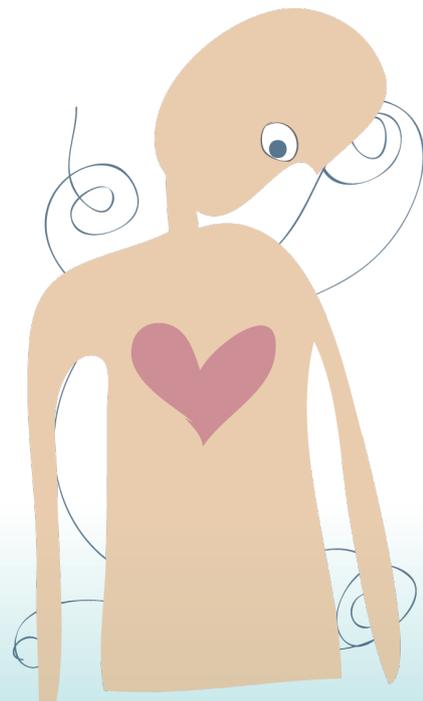
Aunque nos esforcemos por silenciarla o mantenerla a raya, esta parte invisible sigue existiendo y desde el inconsciente nos sigue influyendo y dirigiendo mucho más de lo que llegamos a imaginar. Su fuerza es tan grande que pugna constantemente por salir y ser expresada y, cuando no sabemos orientarla y ofrecerle canales apropiados, lo más normal es que acabe haciéndolo por la puerta de atrás, de formas poco o nada saludables, funcionales o inteligentes.

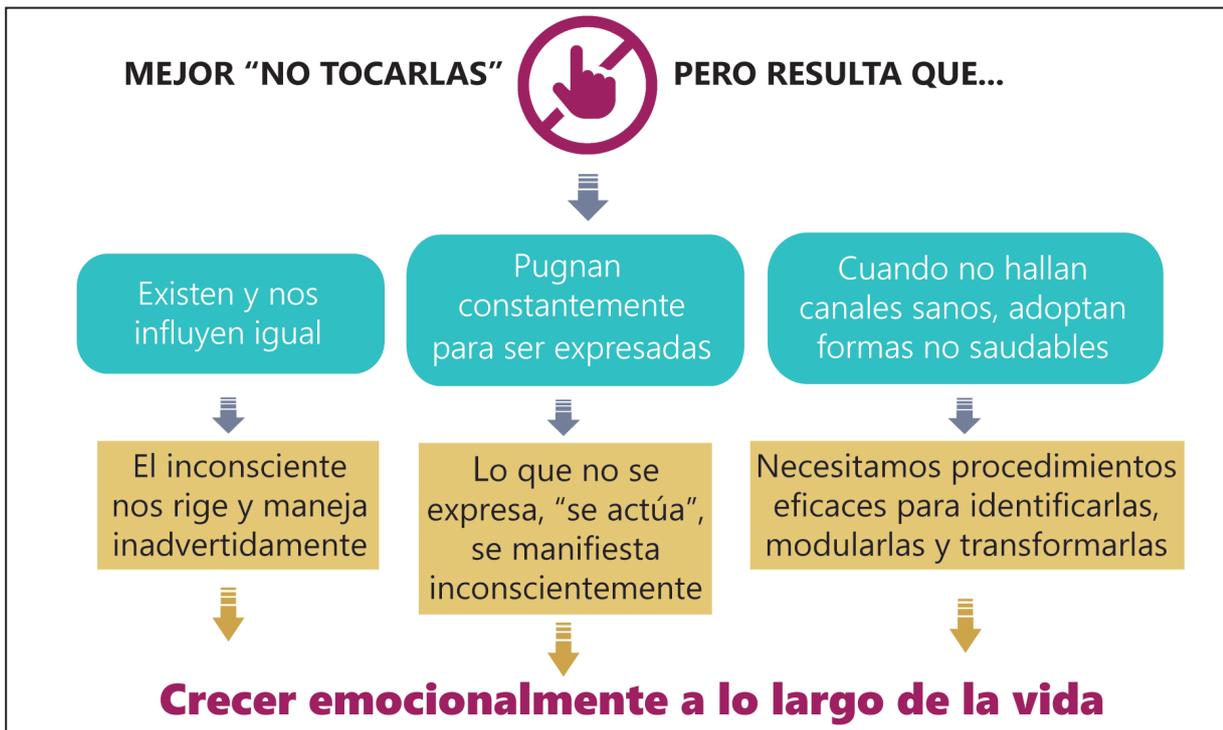
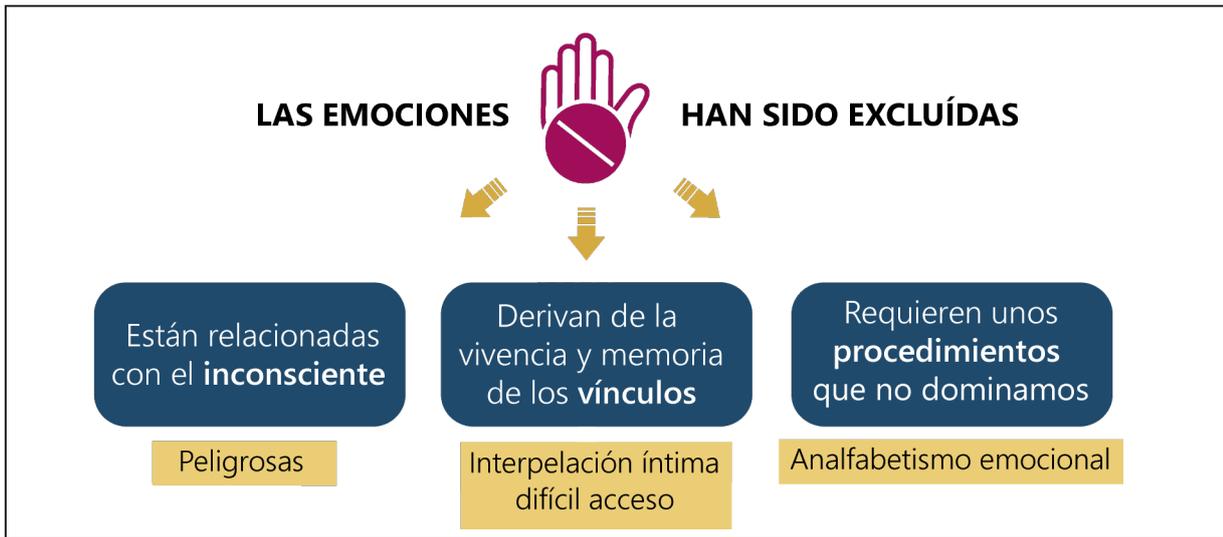
El miedo a lo emocional, unido a su gran desconocimiento, explica que la escuela haya dado un lugar y una atención preferente a la razón. Esto ha tenido una serie de **consecuencias** bastante negativas, entre las cuales podemos destacar las siguientes:

- Una **educación fragmentada** del ser humano, que dinamita por completo el desarrollo integral de la persona que la escuela preconiza desde hace años.
- Una gran **descompensación de nuestras dimensiones racional y emocional**, que nos hace andar con cojera por la vida.
- Una **creciente desconexión de nuestra verdadera esencia**, nuestro corazón y ser interior.
- Una **simplificación de nuestra realidad** como seres humanos, que nos impide comprendernos a nosotros/as mismos/as, así como a las otras personas, comprender la complejidad creciente de nuestro mundo y hallar soluciones idóneas a las problemáticas y retos ecosociales que se nos plantean.
- Un **abismo cada vez mayor en la comunicación y las relaciones humanas**. Al desconectar de las propias emociones es muy difícil sintonizar con las emociones de otras personas y de otros grupos.

- **Fragilidad e inconsistencia de los vínculos afectivos.** Excluir las emociones debilita los vínculos y genera desarraigo, inestabilidad, agresividad, desasosiego, etc.

- Un **pesimismo existencial creciente** que maximiza lo negativo y minimiza lo positivo de nuestro mundo, dinamitando la confianza en las nuevas generaciones, en el futuro y en la humanidad.





MARIO ALONSO PUIG  
Médico y cirujano. *Reiventarse (2010)*,  
Plataforma editorial

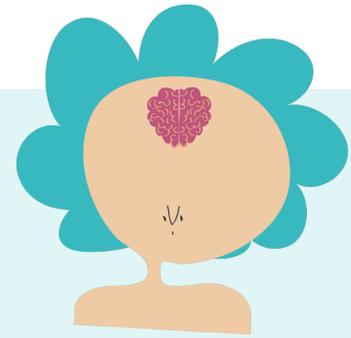
*a encontrarla dando vueltas y vueltas a nuestras aturcidas cabezas, sino buscando en un lugar completamente diferente. (...)*

*Necesitamos tener el coraje para adentrarnos en el otro espacio, el que está oculto, el espacio inconsciente. Muchos de los trastornos mentales y emocionales se generan en conflictos que tienen lugar en el inconsciente.*

*Necesitamos ver aquello que está oculto en las profundidades de nuestra mente porque entonces comprenderemos con mucha más hondura de dónde surgen nuestras verdaderas limitaciones. La explicación a lo que nos pasa no vamos*

*De igual manera que la realidad de los microorganismos se hizo patente con la invención de un instrumento de observación que era el microscopio y que la realidad de las galaxias se ha hecho patente con la utilización del telescopio, vamos a necesitar un instrumento muy especial para adentrarnos en el mundo interior y descubrir aquello que, aun existiendo, permanece oculto. Este instrumento de observación es la conciencia.*

## Mente consciente-mente inconsciente



- ▣ La **MENTE INCONSCIENTE** rige el 95% de nuestras acciones, decisiones, emociones y conductas.
- ▣ Es más antigua y millones de veces más potente, poderosa y rápida que la mente consciente: procesa 11 millones de bits de información por segundo, ante los 50 bits por segundo de la mente consciente.
- ▣ Está más conectada con la supervivencia, pero trabaja con programas pregrabados (0-6 años).
- ▣ No grava secuencias "sintácticas", sino intuiciones, sensaciones, percepciones e imágenes difusas con una carga emocional intensa.
- ▣ Necesitamos instrumentos para explorar el inconsciente, como acabamos de ver que señala **Mario Alonso**, y para reprogramarlo si es preciso, como señala **Bruce Lipton**.

### Justificación y necesidad de la educación emocional

*"Para educar de manera verdaderamente integral e integrada, es tan necesario tener una buena cabeza como un buen corazón. Aprender a sentir inteligentemente, a sentir bien y a sentirse bien, requiere el mismo afán y dedicación que aprender a razonar adecuadamente".*

**Eva Bach**

La necesidad de la educación emocional se justifica desde diversos ámbitos:

- Desde la **atención al desarrollo integral** (intervención proactiva).

- Desde la **prevención inespecífica**. La acción proactiva contribuye a dicha prevención inespecífica, que puede resumirse como la prevención de nada en particular y de todo lo perjudicial en general.

- Desde el **proceso educativo** entendido como un doble proceso intrapersonal e interpersonal, impregnado de emociones.

- Desde el **autoconocimiento**, como uno de los objetivos esenciales del ser humano.

- Desde la **orientación profesional**, como preparación para la vida.

- Desde el **“fracaso” escolar** y su relación con déficits emocionales y madurativos.
- Desde las **relaciones interpersonales** y la necesidad de desarrollar la competencia social.
- Desde la **salud emocional y mental**, como prevención específica de las depresiones y las enfermedades psicológicas en general, emergentes y crecientes en nuestro siglo.
- Desde el **analfabetismo y la inteligencia emocional**, como una dimensión desatendida y, a la vez, como una meta-habilidad.
- Desde el nuevo mapa que dibujan las **TIC**, como una competencia imprescindible para moverse en un contexto global complejo y afrontar con garantías el futuro.
- Desde una **visión sistémica**, integrada e integradora de la realidad.

FUENTE: Adaptación: Mercè Traveset – Recursos didàctics d'Educació Emocional des d'un enfocament sistèmic. ESO.

## Algunos objetivos de la educación emocional



## Dimensiones de la educación emocional

Hay dos dimensiones "clásicas", la intrapersonal y la interpersonal, y podemos añadir una tercera, la ético-social, que actualmente también podemos denominar ecosocial:

### 3 DIMENSIONES



**1 Intrapersonal.** Mejora personal, sentirse bien con uno/a mismo/a.

**2 Interpersonal.** Mejora de las relaciones, sentirnos bien con las demás personas y ellos/as con nosotras/os.

**3 Ético-social o ecosocial.** Mejora colectiva, contribución a la transformación social y educativa.

FUENTE dimensión "ético-social": Bach y Darder (2002-04). *Sedúcete para Seducir. / Des-edúcate.* (2002/2004) Paidós.

## Tipos de educación emocional

Hay dos tipos de educación emocional:

- Educación emocional **curricular**: se realiza en horarios establecidos y con programas formales.
- Educación emocional **relacional**: se realiza a todas horas sin necesidad de programas. Se da por ósmosis y modelaje, a partir de la interacción y la comunicación interpersonal y educativa. Es la más importante y la que debemos atender prioritariamente.

## Modalidades de intervención en educación emocional

*“Espero que el virus mate la pasión por el currículum. (...) Durante el confinamiento, los buenos profesionales han demostrado a cada alumno, de múltiples maneras, que les interesaba su persona, su vida. (...) La pandemia ha servido para valorar esta dimensión educativa, para obligarnos a pensar en cómo mantenerla y no volver a pensar que es una simple cuestión de “la hora de tutoría”.*

**Jaume Funes**

Podemos introducir la educación emocional en los centros educativos a través de diversas modalidades. Se suele comenzar por la acción tutorial pero la óptima es la integración curricular, de manera que esté presente transversalmente en todas las etapas educativas y áreas del currículum.

- Acción tutorial
- Materias optativas
- Programas ocasionales
- Programas en paralelo
- **Integración curricular**

FUENTE: Rafael Bisquerra (2000) *Educación emocional y bienestar.* Barcelona, Praxis

## Algunos requisitos para que un programa funcione

- Formación y entrenamiento para quien tiene que implementarlo.
- Revisar las propias actitudes personales y docentes.
- Descubrir cuáles son nuestras motivaciones inconscientes y cómo son nuestros vínculos con la vida y la educación.
- Prestar atención al currículum oculto.
- Superar visiones deterministas y actitudes autoritarias.
- Tener disposición a introducir innovaciones y cambios, afrontando con rigor y tacto las posibles resistencias que puedan generar.
- Considerarlo un proceso y no una fórmula.
- Tener expectativas realistas.
- Obtener reconocimiento y apoyo desde todos los ámbitos educativos, incluido el entorno.
- Paciencia y perseverancia para que las innovaciones calen.
- Evaluarlo.
- Inscribirlos en un marco de referencia neurobiológico, psicopedagógico y ético-social o ecosocial.
- Revisar a fondo los valores implícitos, los del programa y los propios que se manifiestan en nuestros comportamientos y reacciones, así como en la forma de relacionarnos y comunicarnos.
- Adaptarlos, partiendo de la realidad del aula.
- Utilizar varios programas, no ceñirse a uno solo.
- Continuidad en el tiempo, no limitarse a una intervención puntual.
- Formar grupos estables.
- Optar por diseños diferenciados de los del resto de áreas o materias.



FUENTE: síntesis-adaptación: Anna Carpena, Educación socioemocional en la etapa de primaria, Octaedro / Bach y Darder, Sedúctete para seducir, Paidós

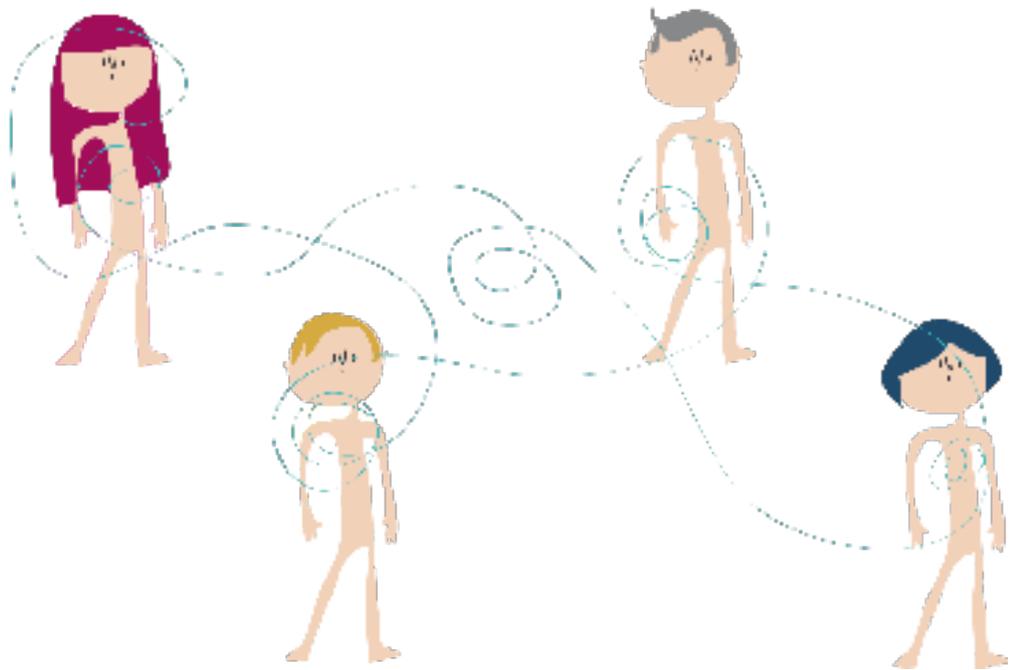
## Destinatarios/as de los programas de educación emocional

PRIORITARIAS/OS y VEHICULARES

- Familias.
- Profesorado.
- Sociedad en general (organizaciones socioculturales).

ÚLTIMO Y PRIMORDIAL

- Alumnado.



## Algunos modelos de educación o desarrollo emocional

Del mismo modo que no existe acuerdo sobre cuántas y cuáles son las emociones básicas, tampoco lo hay sobre las áreas o dimensiones que tiene que incluir un modelo de desarrollo o educación emocional. A continuación, señalamos algunos por orden cronológico, comenzando por el primero que se conoce, de los ya citados profesores de la

Universidad de Yale, **Salovey y Mayer**, continuando por el primero de **Daniel Goleman**, y terminando por **CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning)**. CASEL se fundó en 1994 con el objetivo de establecer un aprendizaje social y emocional (SEL) de alta calidad, basado en la evidencia, como una parte esencial de la educación infantil hasta secundaria. Entre sus fundadores se encuentra el propio **Daniel Goleman**.

| P. Salovey / J. D. Mayer (1990)   |   |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Percepción, evaluación y expresión de las emociones</li> <li>2) Facilitar el pensamiento a partir de las emociones</li> <li>3) Comprensión y análisis de las emociones</li> <li>4) Regulación reflexiva de las emociones</li> </ol>         |   |
| D. Goleman (1995)   | GROP, UB (R. Bisquerra, 2000)   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Conocer las propias emociones</li> <li>2) Manejar las emociones</li> <li>3) Motivarse a sí misma/o</li> <li>4) Reconocer las emociones de los otros</li> <li>5) Establecer relaciones</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Consciencia emocional</li> <li>2) Control / regulación emocional</li> <li>3) Autoestima</li> <li>4) Habilidades socioemocionales</li> <li>5) Habilidades de vida</li> </ol> |
| E. Bach y P. Darder (2002)  | Ferran Salmurri (2004)  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Vive tus emociones</li> <li>2) Conoce tus emociones</li> <li>3) Regúlalas e intégralas</li> <li>4) Cultiva un estilo afectivo propio</li> <li>5) Convive en armonía</li> <li>6) Participa en proyectos colectivos</li> </ol>                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Autoestima</li> <li>2) Autocontrol de la conducta</li> <li>3) Autocontrol emocional</li> <li>4) Estilo cognitivo</li> <li>5) Relaciones con los otros</li> </ol>            |
| D.J. Gallego/ M.J. Gallego (2004)   | CASEL (2004)  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Conciencia emocional</li> <li>2) Control emocional</li> <li>3) Empatía y capacidad de relación</li> <li>4) Capacidad de relación</li> <li>5) Capacidad de solución de problemas</li> <li>6) Capacidad de resolución de problemas</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Autoconciencia</li> <li>2) Autogestión</li> <li>3) Conciencia Social</li> <li>4) Habilidades Sociales</li> <li>5) Toma de decisiones</li> </ol>                             |

## Herramientas de autorregulación emocional: Tipologías

La regulación emocional es uno de los pasos esenciales del proceso de la vivencia emocional pero no es el único importante ni el último a realizar. El objetivo de la regulación emocional no es cambiar o sustituir de inmediato la emoción que sentimos por otra sino contribuir a contenerla, calmarla para que no nos desborde, o mitigar

y disminuir su intensidad si sentimos que nos supera. Son herramientas para ayudarnos a salir del bucle o de la espiral de la emoción y evitar el "secuestro emocional" que altera o bloquea nuestra capacidad de razonar y actuar de forma adecuada y saludable. Calmar nuestras emociones es necesario para evitar que, llevadas/os por el desenfreno o la agitación emocional, tomemos decisiones impulsivas o precipitadas que nos ocasionen conflictos graves y/o nos provoquemos algún daño se-

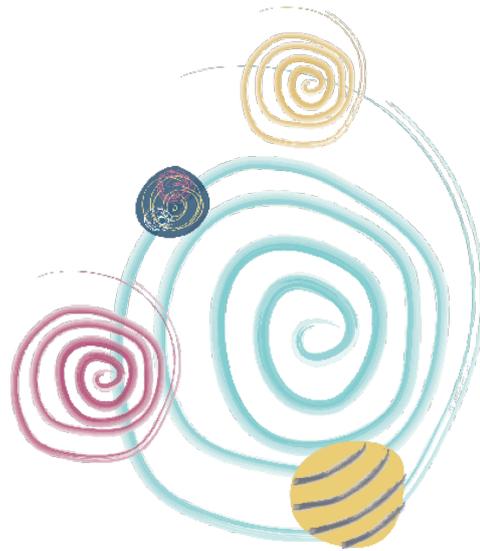
rio o irreparable a nosotros/as, a otras personas o a cosas valiosas. También es necesario como paso previo para poder indagar, posteriormente, en la emoción y comprenderla, interpretarla, elaborarla, transformarla y finalmente trascenderla.

Hay distintas tipologías de herramientas de autorregulación o contención emocional y lo mejor es que ninguna de ellas sea única sino que cada persona utilice las que mejor le funcionen, dependiendo de su carácter y estilo emocional, así como de la emoción concreta, de su intensidad y de cada situación.

- Lenguaje y técnicas verbales
- Arte y técnicas artísticas
- Danza y expresión corporal
- Técnicas basadas en la respiración
- Rituales
- Catarsis
- Música y técnicas musicales
- Meditación y Mindfulness
- Técnicas orientales
- Anclajes emocionales
- Masajes y automasajes
- Técnicas de Psicoterapia
- Humor y risoterapia
- Otras: naturaleza, evasión, Aromaterapia, silencio-soledad, dar tiempo a la emoción, etc.
- Herramientas esenciales para el uso del resto de herramientas: AMOR y todos sus derivados: cariño, ternura, consuelo, apoyo, empatía, comprensión, escucha, confianza, etc.

FUENTE: Eva Bach / clasificación no exhaustiva ni definitiva

Cada persona tenemos que construir nuestro propio **kit de regulación emocional**, con varias herramientas que nos funcionen, de distinta naturaleza. Para ello tenemos que conocer y experimentar primero diversas herramientas de cada tipología.



## La competencia socioemocional como base del buen trato

El buen trato entre las personas requiere el desarrollo de una serie de habilidades socioemocionales, recogidas por programas destinados al alumnado, como el de **Michelson, Sugai, Wood y Kazdin**, o por clasificaciones como la de **Joan Vaello**, dirigidas al profesorado.

Todas ellas son aplicables y necesarias para cualquier edad y colectivo. Destacamos las siguientes:

## Habilidades socioemocionales

- Presentarse/pre-sentar otros/as
- Iniciar-mante-ner- cerrar la conversación
- Formular preguntas delicadas aser-tivamente
- Dar y seguir instrucciones
- Pedir un favor
- Disculparse
- Dar las gracias/Agradecer
- Expresar los propios sentimientos
- Comprender los de las demás per-sonas
- Expresar una necesidad personal
- Saber elogiar/aceptar un elogio
- Saber expresar/recibir afecto
- Manifestar una discrepancia
- Saber formular y admitir quejas o críticas asertivamente
- Dar y aceptar una negativa
- Negociar
- ...
- Enfrentarse al eno-jo del otro/a
- Defenderse de ataques ajenos
- Responder a una acusación asertiva-mente
- Compartir algo
- Defender los propios derechos
- Hacer bromas/Responder a bromas
- Evitar entrar en discusiones
- Defender a un compañero/a
- Asumir y superar un fracaso o error
- Afrontar las presiones de grupo
- Tomar decisiones
- Establecer un ojetivo
- Informarse
- Resolver conflictos
- Influencia/Poder personal
- Automotivarse y motivar
- ...

SÍNTESIS: Eva Bach

ADAPTACIÓN: Joan Vaello

Hay 3 competencias comunicativas básicas que son la base de las habilidades y/o competencias socioemocionales anteriores:



FUENTE: *Empathy* by Sumit Saengthong and *Listen* by boggu from the Noun Project

### 3 Niveles de intervención + 1

Para que pueda darse una integración real entre pensamiento-sentimiento-acción, hay que intervenir teniendo en cuenta los 3 componentes de las emociones definidos por **Lang** (1968). Cualquier modelo de educación emocional debe abordar estas 3 dimensiones o niveles de intervención:

#### 1 Componente corporal: ¿dónde la percibo?

- ¿Dónde siento la emoción? ¿En qué lugar del cuerpo?
- ¿Con qué intensidad?
- ¿Es dolorosa, ingrata y/o desagradable, o grata, placentera y/o agradable?

#### 2 Componente cognitivo: ¿qué sé de la emoción?

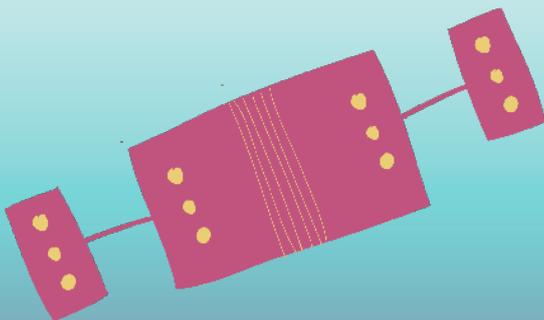
- ¿Qué emoción es?
- ¿Cuál es su nombre?
- ¿Es proporcionada? ¿Es natural?
- ¿Me identifico con ella o sé mantener una actitud observadora?
- ¿Produce algún cambio en mí?
- ¿Cómo me relaciono con ella? ¿La acojo y la asumo? ¿O bien me resisto y/o la rehúyo?
- ¿Qué la desencadenó?
- ¿Está relacionada con otras emociones? ¿Ha originado o desencadenado otras emociones?
- ¿Dónde se ha originado? ¿Tiene que ver con el presente, con el pasado o con el futuro?

### 3 Componente conductual: cómo actúo

- ¿Cómo me afecta?
- ¿Qué reacciones y/o respuestas produce en mí?
- ¿Me gobierna o la gobiernan?
- ¿Cómo influye en mi comportamiento?
- ¿Qué me impulsa a hacer o a no hacer?
- ¿Qué me impulsa a decir o a no decir?

#### + 1 Perspectiva familiar sistémica:

Hay otro elemento o componente que debemos añadir y es el familiar sistémico, que implica preguntarse lo mismo en cuanto a la historia emocional familiar. Si atendiéramos solamente a los tres componentes anteriores, estaríamos mirando simplemente la punta del iceberg y no veríamos la parte sumergida. Las emociones tienen raíces profundas en la historia personal y familiar y en las creencias, valores, actitudes y estilos de vida que de ella se derivan. De ahí que sea indispensable tener en cuenta la dimensión sistémica de la educación emocional.



### Educación emocional sistémica

*“Los vínculos familiares son las grandes arterias por donde transitan las emociones, los pensamientos, las ideas, las creencias y toda la historia de nuestra familia. Todos sus órdenes y desórdenes conforman nuestro bagaje o equipaje emocional”.*

**Mercè Traveset**

Desde el paradigma sistémico, la educación emocional no se limita al aprendizaje de recursos y habilidades para identificar y regular las emociones, ya que estas están tejidas en toda la red de interacciones que el sujeto establece. Supone mirar la gran complejidad del individuo y su contexto.

Desde este enfoque, **nuestras emociones están fuertemente condicionadas por nuestra herencia emocional familiar**. Esto significa que además de las emociones que se derivan de nuestra infancia y de la relación con nuestros progenitores y con otras personas significativas de nuestra vida, tenemos que contemplar otra dimensión: **la dimensión transgeneracional**. Según **Bert Hellinger**, todas las personas nacemos a un campo emocional que contiene toda la información relevante de nuestra historia o nuestra saga familiar y, por amor, nos ponemos al servicio de ese campo y tratamos de compensar o reparar lo que fue excluido y/o lo que no fue debidamente resuelto o com-

pletado. A menudo es un amor ciego, inconsciente que, a veces, nos lleva a meternos en tremendos líos y complicaciones.

**En la familia se dan los vínculos más fuertes y profundos y las emociones más poderosas y significativas de nuestras vidas.** La forma como nos vinculamos a nuestro padre y a nuestra madre, y a través de ellos a toda nuestra red familiar, junto con las emociones resultantes de esta vinculación, condicionan la manera como nos vinculamos a la vida, a las personas, a los grupos, a la pareja..., así como la vibración emocional que captamos y emitimos en nuestra relación con las otras personas y la realidad.

La neurociencia está avanzando también en esta dirección y empieza a reconocer que **la transmisión transgeneracional de las características no-genéticas existe** (Bruce Lipton, *Biología de la creencia*, p. 212), y que una de las fuentes de las conexiones neurales con las que nacemos es la herencia genética de nuestros ancestros más recientes, padre/madre y abuelas/os, y estas no solo consisten en la altura, el peso, el color de los ojos y el cabello, sino también en determinadas emociones, comportamientos y actitudes.

**Llevamos con nosotras/os parte del bagaje emocional de nuestros antecesores.** Hay rasgos emocionales de nuestras madres, padres y ancestros

que se transmiten de generación en generación. Podemos heredar estados de ánimo de nuestro padre y nuestra madre y/o de otros ancestros, reproducirlos y reforzarlos en función de nuestras propias experiencias (Lipton, p. 249, 574). Esta información transgeneracional existe como una vibración (onda) en nuestro campo familiar. Nuestro inconsciente la percibe, entra en resonancia con ella y nos influye, aunque sea de forma inconsciente o inadvertida.

*Según la epigenética, las experiencias de nuestros ancestros modelan nuestra propia experiencia del mundo, no solo a través de la herencia cultural sino a través de la herencia genética. El ADN no cambia propiamente, pero las tendencias psicológicas y de comportamiento se heredan: así, puede ser que no solo tengas los ojos de tu abuelo, sino también su mal carácter o su tendencia a la depresión. (Artículo "Nuevo campo de la genética afirma que las experiencias de nuestros antepasados se heredan". Discover Magazine).*

Esto lleva a Lipton a concluir que la transmisión transgeneracional de las características no genéticas, existe (p. 212).

## La relevancia emocional de la familia, desde la mirada sistémica

El sistema más importante en la vida de toda persona es la familia. **La huella familiar** es la base de lo que somos, lo que hacemos, lo que conseguimos, de cómo nos sentimos, cómo miramos la vida y cómo nos ven y perciben.

- La familia es un **campo de pertenencia** donde se dan los vínculos más fuertes y profundos y las resonancias emocionales más poderosas y significativas de nuestras vidas.

- Los vínculos **van más allá de las relaciones**.

Estamos estrechamente vinculados/as a nuestra familia, no solamente a través de nuestro padre y nuestra madre, sino también en un sentido o **dimensión transgeneracional**. Mantenemos un vínculo invisible e imperceptible con todas las personas de las generaciones anteriores, a través de las cuales la vida se ha ido abriendo paso hasta llegar a nosotros y nosotras, sobre todo, con las más próximos, las hayamos conocido o no.

- Desde el primer momento, y a lo largo de toda la vida, las/os niñas/os están vinculados a su familia por amor (**Ingrid Dykstra**). No importa si dentro de su familia se puede desarrollar favorablemente o no, y tampoco importa quién y cómo son su padre y su madre, ni los juicios morales de bien y mal que desde fuera podamos realizar. La/el niño/a siente que pertenece a su fa-

milia con una fuerza primaria, primitiva e inconsciente, y hace lo que sea para seguir perteneciendo.

- Toda/o niña/o **actúa por amor**. Nacemos a un campo emocional que contiene toda la información de nuestra saga familiar y, por amor, nos ponemos al servicio de este campo. Inconscientemente, tratamos de compensar o reparar lo que fue excluido o lo que no pudo ser completado. Con nuestras conductas y actitudes desajustadas y, con determinados problemas y síntomas, muy a menudo estamos mostrando, sin saberlo, aquello que fue excluido o que no fue bien resuelto en nuestra familia para que pueda ser retomado e integrado. De ahí que se hable de **amor ciego**.

- La **mirada amorosa** a lo que fue y a lo que es, sin juicios y al margen de si es o no de nuestro agrado, es la clave para aprovechar a favor nuestra historia familiar. *Amar lo que es, amar lo que somos, amar a los que son.* (**Joan Garriga**).

- **Nuestra condición de hijas/os es más importante y determinante que nuestra condición de madre y padre**. Nuestra forma de ser madre y padre depende mucho de cómo hemos sido y seguimos siendo hijas/os.

- **Sin raíces no hay alas** (**Bertold Ullsamer**). La fuerza para vivir y para educar se sostiene en el reconocimiento y la validación de las propias raíces.

## Campo emocional familiar

- La familia es un **campo emocional** muy potente.
- Campo emocional. **Campo de información** compuesto por: las resonancias de los hechos significativos, sus efectos y el nivel de consciencia y evolución que han suscitado.
- El inconsciente lo percibe, aunque no se hable de ello, y entra en vibración con él.
- Nuestras emociones, pensamientos, creencias, actitudes y valores se originan en el campo emocional invisible de la familia durante nuestra infancia, por ósmosis.
- Lo que respiramos en la familia se nos adhiere como una segunda piel e influye en nuestras dificultades, debilidades, problemáticas y conflictos, así como en nuestras fortalezas, talentos, capacidades y sueños.

## Dimensiones de la educación emocional sistémica

### DIMENSIÓN TRANSGENERACIONAL (ANCESTROS, ANTEPASADAS/OS)

Incluye tanto emociones heredadas de nuestros antepasados y antepasadas a través del campo familiar, como nuestros sentimientos hacia ellas/os y hacia nuestro linaje, en general. Contiene información emocional de dónde provenimos, de nuestras raíces y nues-

tra cultura. Esta dimensión es muy profunda, a menudo inconsciente, y puede generar sentimientos de **pertenencia** y admiración o de rechazo, falta de reconocimiento, exclusiones... Su objetivo es favorecer la reconciliación con las propias raíces, así como dignificar y respetar nuestro linaje, las vidas y las circunstancias de nuestros ancestros, sin juzgarlas.

### DIMENSIÓN INTERGENERACIONAL (MADRES/PADRES E HIJAS/HIJOS)

Esta dimensión nos marca de forma intensa. Son las emociones relativas a los vínculos y relaciones con la familia nuclear. Las emociones relacionadas con nuestro padre, madre y nuestros primeros años de vida configuran nuestros patrones emocionales y constituyen la base de nuestro carácter, personalidad y forma de ver el mundo. Hace referencia a la relación de una generación con la anterior y de esta con la siguiente, nos habla de cómo se nos transmite la vida. Es el peldaño básico, pues es a través de la familia de origen que nos llega la huella transgeneracional y nos son transferidas emociones, expectativas, sueños, capacidades, cargas, rémoras, etc. Tiene relación con las jerarquías y los límites. Los sentimientos de fondo a desarrollar son el **agradecimiento**, la **confianza** y **seguridad básica**.

## DIMENSIÓN INTRAGENERACIONAL (LAS/OS IGUALES)

Las emociones relacionadas con la generación de la que formamos parte y con el contexto histórico que nos toca vivir. Hay una serie de factores y patrones emocionales comunes a las personas integrantes de una misma generación. Nacemos en un contexto histórico, social y cultural determinado y este condiciona también, en buena medida, nuestras respuestas emocionales, a qué damos valor y a qué no... El sentimiento de esta dimensión es el de **fraternidad, solidaridad, interdependencia e identidad colectiva**.

Conciencia de grupo y de comunidad, más allá del individuo.

## DIMENSIÓN INTRAPSÍQUICA

Se trata de ver cómo la persona, con sus dimensiones física, emocional, mental y espiritual, ha integrado todo esto de una forma determinada, qué estructuras, estrategias, habilidades, competencias, actitudes, creencias, vínculos, relaciones, etc. ha desarrollado, y si son funcionales, adaptativas y saludables o no. Los sentimientos a desarrollar son la **identidad personal**, la **autoestima** y la **resiliencia**.

## Educación emocional sistémica

Partiendo de la idea de que las personas no somos entes aislados, sino un nudo en una red de relaciones, amplía la mirada a todo el entramado de relaciones en que estamos inmersas/os y atiende a los vínculos que nos constituyen (familiares, históricos, geográficos, etc.), como fuente principal de nuestras emociones, ideas, creencias y comportamientos.

La educación emocional, desde la mirada sistémica, consiste en contribuir a identificar informaciones, creencias, emociones y dinámicas ocultas de nuestro campo familiar, relacionadas con hechos del pasado que provocaron un impacto profundo y dejaron una huella traumática o dolorosa en la familia, y que viajan o se transmiten de generación en generación con el objetivo de que puedan ser reconocidas y resueltas en nuestro corazón.

Tiene por objeto investigar las **emociones inconscientes transgeneracionales**. Supone atrevernos a entrar más adentro, a acceder a este bagaje emocional heredado y elaborar nuevas imágenes y nuevos significados que creen una química emocional nueva en nuestro organismo y nos permitan una forma de sentir y de vivir más amorosa, más lúcida, más evolucionada, más plena y feliz.

*Adaptación-Síntesis M. Traveset  
y Eva Bach (2009)*

*“Cuando un nuevo ser nace a la vida, nunca nace en blanco. Nace a todo su campo de pertenencia. Pertenecemos a un campo de información, con nuestras antenas abiertas, desde el momento de la concepción, a todos los acontecimientos y a todos los sentimientos de nuestro sistema familiar”.*

**Joan Garriga**

*“Solo cuando una persona respeta todo lo que recibió de su padre y su madre puede respetarse a sí mismo. Y ese respeto puede convertirse en el valor más elevado, el amor... Y todavía se puede subir otro peldaño: si está dispuesto a amar a su padre y a su madre a pesar de todas las reservas, también podrá amarse a sí mismo a pesar de todas las reservas”.*

**Jirina Prekop**

*“Sentir inteligentemente tiene que ver con escuchar y atender nuestras emociones, con permitir que sean como son en lugar de luchar contra ellas, con favorecer su expresión y modularla, con poner ungüentos para aliviarlas y recursos para transitarlas, con reconocer las resonancias familiares que contienen, aprovecharlas para conocernos mejor y ser algo más felices”.*

**Cecilia Martí y Eva Bach, Por amor a mi familia (2013)**

# 6 La competencia emocional docente

## Principales desórdenes o desajustes emocionales de base, actitudes y competencias necesarias, ejes para su desarrollo

*“Atender y entender el propio corazón, para poder atender y entender mejor el de los niños, niñas y jóvenes”.*

**Eva Bach**

### La competencia emocional adulta, la verdadera clave

La verdadera clave de la competencia emocional de niñas/os y adolescentes es la competencia emocional de sus personas adultas de referencia (básicamente familia y educadoras/es). De ahí que, para desarrollar la competencia emocional del alumnado, se requiera, necesariamente, desarrollar paralelamente la de las familias y profesorado.

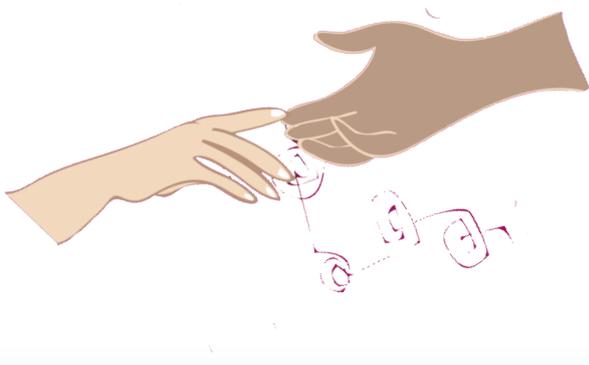
El crecimiento emocional no puede ser opcional para las/os educadoras/es, puesto que la transmisión emocional es inevitable. Podemos decidir no impartir educación emocional curricular pero siempre estamos impartiendo educación emocional relacional, queramos o no.

En formaciones sobre educación emocional, afectividad, autoestima y otras temáticas vinculadas a competencias personales y sociales, queremos que

se nos proporcionen “herramientas”. Pedimos recursos, materiales, actividades y estrategias concretas para educar eficazmente y resolver en un plis plas las dificultades. Es innegable el valor de determinadas herramientas para educar. Pero lo que más falta nos hace en educación emocional no son herramientas sino actitudes. Las actitudes son determinantes porque son las que definen la calidad de los vínculos y del entorno afectivo. Para que una niña/o o chica/o muestre empatía hace falta que vea actitudes empáticas a su alrededor y que sienta un trato empático. Técnicas para educar la empatía hay muchas y muy buenas pero pueden servir de muy poco en un entorno no empático. Mientras que, en un entorno sensible a sus necesidades y emociones, las técnicas concretas son prescindibles.

Lo esencial en educación emocional son las actitudes y se educan con actitudes más que con herramientas. Sin

más herramientas que se nos faciliten. Podemos tener las mejores herramientas del mundo y no servirnos de mucho si no sabemos utilizarlas adecuadamente. Podemos tener programas de educación emocional excelentes y no sacarles provecho por carencias emocionales propias. Podemos aplicar estrategias diversas de motivación y resultarnos estériles si las primeras personas que sentimos desmotivación somos nosotros/as. Podemos disponer de recursos de una gran calidad y desvirtuar su uso si no sabemos ponerlos al servicio de valores y propósitos educativos esencialmente nobles, bellos y consistentes.



Lo que más falta nos hace no son herramientas ni programas, sino profesionales de la educación progresivamente más capaces de educar emocionalmente, de transmitir y contagiar actitudes vitales y educativas emocionalmente sanas, con programas específicos o sin ellos (Bach y Darder, 2002).

## Competencias socioemocionales del profesorado – Joan Vaello

### ● **Competencias socioemocionales:**

Conjunto de habilidades que permiten interactuar con otras personas o con uno/a mismo/a de forma satisfactoria, además de contribuir a la satisfacción interna, a la consecución de éxitos personales y a una adecuada adaptación al contexto.

● Antes, las competencias socioemocionales eran recomendables para ser un/a buen/a profesor/a; hoy **son necesarias**. Las competencias cognitivas por sí solas, no son garantía de éxito ni de bienestar personal.

● Son necesarias en **3 ámbitos básicos de actuación:**

**1. Control** del aula.

**2. Regulación de relaciones interpersonales** (destrezas sociales) y **relaciones intrapersonales** (destrezas emocionales).

**3. Optimación del rendimiento escolar.**

- **Destrezas sociales:** saber persuadir, negociar, dirigir, resolver disputas, conseguir cooperación, trabajar en equipo...

- **Destrezas emocionales:** motivarse, controlarse, vigilar el nivel de ansiedad...

| COMPETENCIAS INTERPERSONALES           | COMPETENCIAS INTRAPERSONALES          |
|--|---------------------------------------|
| Asertividad/respeto mutuo              | Autoconocimiento                      |
| Comunicación (escucha, expresión)      | Autocontrol (autorregulación)         |
| Empatía                                | Autoestima (autoconfianza)            |
| Gestión de conflictos                  | Automotivación (emprendeduría)        |
| Influencia/poder (catalizador cambios) | Estilo atribucional (éxitos-fracasos) |
| Negociación                            | Resiliencia                           |

Adaptación: Joan Vaello.

## Profesorado emocionalmente competente

- Presencia ahora y aquí. Ni añoranza del pasado ni temor ante el futuro.
- Reconoce sus emociones y se hace cargo de ellas.
- Sabe sintonizar emocionalmente con el grupo, manteniendo su centro.
- Sabe identificar, contener y transformar los estados emocionales propios y del grupo.
- Son creadores/as de climas emocionalmente positivos y "resonantes".
- Mirada inclusiva y orientada a soluciones.
- Actitud vital y educativa, confiada y optimista.
- Sabe gestionar divergencias y armonizar contrarios.

## 4 ámbitos para desarrollar la competencia emocional docente

La vida escolar genera, inevitablemente, situaciones de tensión emocional. Si el/la docente no tiene una madurez suficiente, proyecta en el grupo cuestiones personales no resueltas. Como consecuencia, se malogra la relación educativa y se resiente el proceso de aprendizaje.

Los principales desajustes o desórdenes emocionales docentes se pueden agrupar en cuatro grandes ámbitos:

- Afectividad y autoestima precarias o maltrechas
- Mala gestión de las emociones y sentimientos propios y del grupo
- Modelos simples de interpretación de la realidad
- Postura vital pesimista

Teniendo en cuenta estos desajustes, proponemos los siguientes **4 grandes ámbitos**, que constituyen el reverso expresado en positivo de los desórdenes anteriores, para desarrollar la **competencia emocional docente**:

**1. Madurez afectiva:** vínculos sanos, amor a la vida, resiliencia, autoestima, gratitud.

**2. Equilibrio emocional:** autoconciencia y autorregulación, paz interior, calma, coherencia.

**3. Pensamiento complejo:** multidimensional, poliédrico, flexible, respetuoso, integrador, inclusivo.

**4. Optimismo vital y pedagógico:** alegría, confianza, esperanza, automotivación-entusiasmo, compromiso activo.

**La conexión humana, la escucha, empatía y asertividad** necesarias para una educación más humana y un crecimiento integral sano de la persona requieren, ineludiblemente, el desarrollo de dicha competencia socioemocional docente.

**El crecimiento emocional no puede ser opcional** para el profesorado puesto que la transmisión emocional es inevitable. Podemos decidir no impartir educación emocional curricular pero siempre estamos impartiendo educación emocional relacional, queramos o no.

Toda educación emocional tiene que desembocar y concretarse, además, en **un lenguaje y una forma de comunicar emocionalmente resonante**. No hay herramienta más poderosa y generadora de malestar o bienestar emocional que nuestra forma de comunicarnos. De ahí que el desarrollo emocional

implique revisar y optimizar la mirada, la escucha y el habla.

*Entrevista sobre EDUCACIÓN EMOCIONAL a Eva Bach. TICHING, 16.06.16 "La educación emocional se aprende por contagio".*

<http://blog.tiching.com/eva-bach-la-educacion-emocional-se-aprende-por-contagio/>

## MADUREZ AFECTIVA

- ¿Tengo un saldo afectivo positivo?
- ¿Tengo hipotecas emocionales de pasado? ¿Las puedo asumir? ¿Me veo capaz de "cancelarlas"?
- ¿Me sobrepasan o dominan fácilmente las emociones?
- ¿Educo desde mi lucidez adulta?
- ¿O desde miedos, tristezas, frustraciones... no resueltas?
- ¿Establezco vínculos saludables y tengo unas buenas habilidades sociales?
- ¿Cuido la autoestima del alumnado?
- ¿La sé nutrir positivamente?
- ¿Doy tiempo? ¿Respeto los ritmos y las inclinaciones naturales de los/as alumnos/as?

## EQUILIBRIO EMOCIONAL

- ¿Doy espacio a lo que es emocionalmente relevante, grupal o individualmente?
- ¿Escucho y atiando mis emociones y las del grupo?
- ¿Las sé identificar, respetar y acoger?
- ¿Las sé modular y canalizar?
- ¿Las sé expresar asertivamente?
- ¿Las sé comprender, transformar y trascender?
- ¿Las sé expresar asertivamente?

- ¿Las sé comprender, transformar y trascender?
- ¿Soy una persona que sabe traducir y catalizar bien las emociones?
- ¿Soy consciente de los climas emocionales que genero?
- ¿Qué dice de mí lo que me ocurre?
- ¿Con qué me confronta?
- ¿Qué nuevos retos me plantea?
- ¿Qué nuevos pasos me invita a dar?

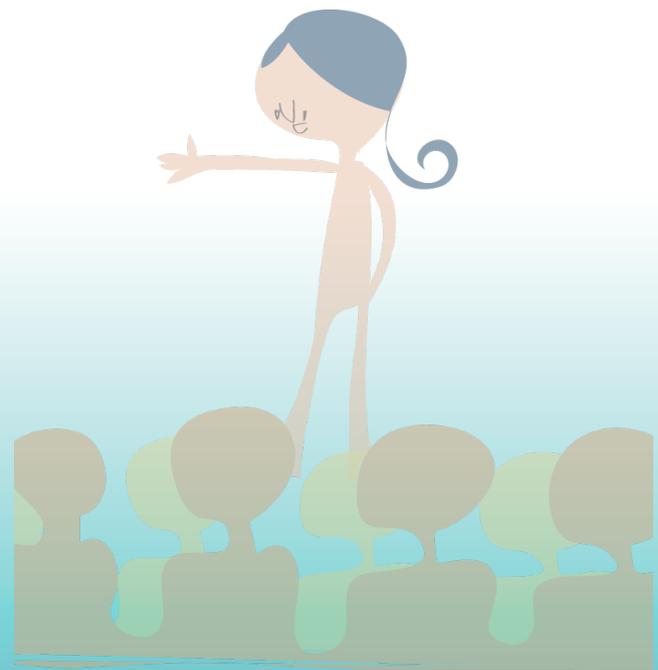
### CONTEMPLAR LA COMPLEJIDAD

- ¿Mi mirada es suficientemente amplia, profunda, integradora?
- ¿Sé ver la esencia oculta de las personas, hechos, cosas..., lo invisible en los ojos?
- ¿Sé percibir las interconexiones?
- ¿Sé mirar los diferentes prismas y caras de la realidad?
- ¿Tengo en cuenta los matices, o para mí las cosas son blancas o negras?
- ¿Son flexibles y revisables mis creencias?
- ¿Soy una persona respetuosa, en el sentido genuino y etimológico del término?

### OPTIMISMO VITAL Y PEDAGÓGICO

- ¿Cómo veo y siento la vida? ¿Como una carga/fastidio o como un regalo?
- ¿Con qué emoción de fondo vibra mi alma?

- ¿Hay suficiente alegría en mi vida?
- En caso negativo, ¿dónde quedó interceptada? ¿Qué necesito para que haya más alegría en mi vida?
- ¿Estoy y me siento realmente viva/o?
- ¿He sido y soy capaz de extraer algo bueno de las vivencias ingratas y de lo que es desfavorable o perturbador?
- ¿Creo en la posibilidad de seguir evolucionando, mejorando y avanzando, personal y socialmente, a pesar de las dificultades? ¿Estoy realmente comprometida/o con ello?
- ¿Confío en mis propias capacidades como educadora, educador?
- ¿Confío en las capacidades y potenciales de mis alumnas/os?
- ¿Amo la vida? ¿Amo la educación? ¿Amo a mi alumnado?
- ¿Cuánta belleza creo y admiro cada día?



Extracto de la entrevista a **Rafael Bisquerra**, catedrático de UB y experto en educación emocional, en El Diario de la Educación, 9/9/2018

*“El profesorado necesita competencias emocionales para poder gestionar su bienestar”*

*(...) En nuestro entorno hay toda una serie de comportamientos que son una manifestación de analfabetismo emocional (ansiedad, estrés, depresión, conductas violentas, de riesgo, embarazos no deseados...) La prensa es un escaparate de este analfabetismo emocional.*

*La Educación es una experiencia profesional de tensión permanente, que activa el malestar si uno/a no tiene los recursos para poder revertir la situación. Un/a profesor/a no puede educar desde el malestar. Una educación eficiente y con sentido solo puede ser desde el bienestar y por el bienestar.*

*Los programas de educación emocional, si son realizados con los requisitos de calidad necesarios, producen una mejora del 11% en el rendimiento académico”.*

**Rafael Bisquerra**

Enlace a la entrevista:

<https://eldiariodelaeducacion.com/2018/09/12/el-profesorado-necesita-competencias-emocionales-para-poder-gestionar-su-bienestar/>

Extracto de la entrevista a **Eva Bach**, escritora y pedagoga experta en educación emocional, en El Diario de la Educación, 9/9/2018

*“Todo el profesorado tendríamos que pasar una ITV emocional”*

*“Hay problemas de los niños/as y de los chicos/as que no son naturales de crecimiento, sino reflejo de problemas, carencias y emociones adultas no resueltas, que les transferimos a ellos/as.*

*Nos hace falta una ITV emocional si:*

- *No sabemos contenernos emocionalmente cuando una situación nos altera o nos afecta.*
- *Nos sentimos internamente irritadas/os, insatisfechas/os, decepcionadas/os, desanimadas/os, desmotivadas/os...*
- *Tenemos conflictos de relación frecuentes.*
- *Recurrimos a gritos, amenazas, reproches, descalificaciones...*
- *Nos oponemos por sistema a los cambios y/o a los/as que quieren realizar cambios.*
- *Convertimos nuestros miedos, heridas y frustraciones en criterios educativos.*
- *Pensamos que la vida académica lo es todo o casi todo...”*

**Eva Bach**

Enlace a la entrevista:

<https://catalunyaplural.cat/es/eva-bach-a-los-adultos-nos-hace-falta-pasar-una-itv-emocional/>

# 7 Evidencias científicas sobre Educación Emocional

## Beneficios de la educación emocional, informes internacionales sobre sus resultados, la eficacia del modelo o método SAFE, la educación emocional en España y en el mundo

FUENTE: Eva Bach – Justificación del postgrado “Educación emocional, escuela, familia y sociedad” – Universitat Central de Catalunya (UCC)

*“Un país puede ser muy rico pero su gente puede tener una vida muy torturada.  
Un país puede ser menos rico pero su gente tener una vida más armónica”.*

**Thakur S. Powdyel**, ex ministro de educación de Bután

### Beneficios de la educación emocional para el bienestar personal y social

Parece evidente que **el progreso económico de los países no es un factor ni un indicador seguro y/o suficiente de bienestar emocional ni de felicidad de la ciudadanía**. Bután es el único país del mundo que tiene en el Gobierno una Comisión Nacional para la Felicidad y que “educa para incrementar la felicidad nacional bruta”.

No se puede decir que en España eduquemos para la felicidad. El elevado consumo de ansiolíticos y antidepresivos (40 millones de cajas de ansiolíticos y 38 millones de cajas de antidepresivos, con el problema añadido de que

el consumo se ha multiplicado entre la juventud), es un claro indicador de que no lo llevamos muy bien.

A su vez, y como señala **Rafael Bisquerra**, en nuestro entorno hay una serie de comportamientos que son manifestación de analfabetismo emocional (ansiedad, estrés, depresión, conductas violentas, de riesgo, embarazos no deseados...) y la prensa es un buen escaparate de dichos comportamientos. Sin embargo, **la motivación principal de la educación emocional tiene que ser más proactiva que preventiva**, tiene que orientarse más a promover la salud y el bienestar emocional personal y social, así como a alegría de vivir, convivir, educar, crecer y aprender, que a prevenir la enfermedad, la violencia o las conductas de riesgo.

Según parece, **los países que promueven la educación emocional incrementan los niveles de motivación, autocontrol y bienestar de la ciudadanía.** Las investigaciones también sugieren que los efectos de la escuela sobre competencias socioemocionales básicas como, por ejemplo, la autoestima, son prácticamente nulos sin un plan explícito de intervención en educación emocional (síntesis: **Pérez-González**).

Por otro lado, **más de 500 programas evaluados demuestran que la implementación de programas de educación emocional mejora el rendimiento escolar en un 14%.**

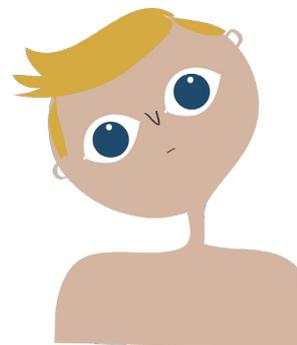
Hay evidencias suficientes de que la educación emocional favorece el autoconocimiento, la autoestima, la mejora de la vida personal, la empatía y el buen trato, la creación de climas o ambientes de grupo más positivos y cohesionados, también el aprendizaje y el rendimiento académico. Concretamente, y en síntesis, **la aplicación de programas de educación emocional o social en el ámbito escolar se demuestra beneficiosa y eficaz en los siguientes ámbitos:**

- el desarrollo integral
- el bienestar personal y social
- la salud física y psíquica
- la prevención específica e inespecífica de la violencia y de conductas de riesgo
- la mejora del aprendizaje y del rendimiento académico

- la mejora de la autoestima, la empatía y las relaciones interpersonales

Como requisitos indispensables para su buen funcionamiento, hay que señalar la formación del profesorado y de los agentes educativos encargados de su implementación, así como la implicación y apoyo desde todos los ámbitos, el propiamente escolar, el familiar y el socio-comunitario. Se tiene que hacer extensible en toda la comunidad educativa, haciendo mención especial de los equipos directivos, las administraciones educativas y las familias.

*FUENTE: : Eva Bach – Justificación del Postgrado "Educación emocional, escuela, familia y sociedad–Universitat Central de Catalunya (UCC)*



## Conclusiones a partir de la evaluación de programas de educación socioemocional

Disponemos de varios **informes internacionales** sobre cuál es la situación en cuanto a la implementación de iniciativas y programas de educación emocional y social en el ámbito escolar y socioeducativo, en varios países de Europa y otros continentes. También hay algunos informes sobre la evaluación de sus resultados, si bien los datos y

las evidencias con que contamos son pocas todavía, teniendo en cuenta el número creciente de iniciativas que se están llevando a cabo.

El número de intervenciones y programas orientados al desarrollo de las competencias socioemocionales está experimentando un gran aumento, en un número también creciente de países, desde hace un par de décadas. Sin embargo, en una mayoría de casos no se está evaluando el impacto. Las evaluaciones y revisiones sistemáticas sobre sus resultados y efectividad son pocas comparativamente.

En cualquier caso, todos los informes avalan la eficacia y los beneficios de la intervención sistemática y estructurada en educación emocional, tanto en el ámbito personal como en el social o relacional y en el educativo o académico, lo cual justifica plenamente iniciativas como la que nos ocupa, del **Programa Laguntza**.

Los Estados Unidos de América y el Reino Unido son los dos países líderes en cuanto a la evaluación y la investigación de evidencias científicas respecto a la efectividad de estos programas. Las evidencias científicas con que contamos hasta el momento están extraídas de los análisis realizados en estos países.

Según datos documentados por **Queralt Capsada, de la Universidad de Glasgow**, en el artículo: *“¿Son efectivos los programas de educación socioemocional como herramienta para mejorar*

*las competencias del alumnado?”*, contamos con el análisis de tres tipos de programas:

**1. Universales dentro de la escuela:** orientados al desarrollo de las competencias emocionales de todo el alumnado en general. Es el grupo más numeroso de programas, tanto implementados como evaluados.

**2. Específicos dentro de la escuela:** orientados a grupos concretos de alumnado y/o a temáticas específicas como, por ejemplo, agresiones, *bullying*, ansiedad, depresión, etc.

**3. Fuera de la escuela:** programas realizados fuera del horario y del grupo escolar. Son los menos numerosos.

Las **conclusiones y argumentos a favor** de los programas de educación socioemocional que se pueden extraer de la evaluación de estos programas, recogidas por la misma investigadora, se pueden sintetizar en los siguientes puntos:

- La gran mayoría de programas, tanto si son universales, específicos, como fuera de la escuela, muestran resultados positivos en cuanto al desarrollo de las competencias socioemocionales, en ningún caso negativos.

- En la mayoría de casos, el aprendizaje socioemocional contribuye a reducir comportamiento de riesgo y mejora los resultados académicos; en ningún caso los empeora.

- Se observan mejoras en las competencias socioemocionales y otros resultados (comportamiento, resultados académicos) para todos los grupos de edad.

- Los programas diseñados e implementados según el **modelo o método SAFE** (Secuencial, Activo, Focalizado, Explícito) se han mostrado más eficaces y eficientes que el resto.

- Los programas requieren una continuidad en el tiempo para mantener sus efectos positivos, de manera similar a como ocurre con otras competencias cognitivas básicas (lectora, matemática, etc.)

- El seguimiento y evaluación de los programas es necesario para profundizar en los factores que contribuyen a su éxito, así como para consolidarlos y reforzar sus efectos positivos a lo largo del tiempo.

- La implicación por parte de las familias facilita la implementación y la sostenibilidad en el tiempo de estos tipos de programas.

## Informes internacionales sobre implementación de programas de educación emocional

Disponemos de una serie de Informes Internacionales realizados por la **Fundación Marcelino Botín**, con sede a Santander (Cantabria), con el análisis de la situación en que se encuentra la implementación de estos programas de educación socioemocional, en diferentes países. El primero de estos informes es del 2008; el segundo, del 2011; el tercero, del 2013; y el último, hasta el momento, del 2015:

<https://www.fundacionbotin.org/educacion-contenidos/educacion-emocional-y-social-analisis-internacional.html>

Los Informes de la Fundación Botín analizan los siguientes países:

**EUROPA:** Alemania (2008), Austria (2013), España (2008), Dinamarca (2015), Finlandia (2011), Malta (2015), Noruega (2011), Países Bajos (2009), Portugal (2011), Reino Unido (2008), Suecia (2008), Suiza (2015) Israel (2013)

**ASIA:** Singapur (2011)

**ÁFRICA:** Suráfrica (2013)

**AMÉRICA:** Argentina (2013) Canadá (2011), Estados Unidos (2008), México (2015)

**OCEANÍA:** Nueva Zelanda (2015)

Hay que destacar también las aportaciones del **Informe Faros** sobre la inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia, elaborado el 2012, por el

**Observatorio Faros de Observación de la Salud de la Infancia y la Adolescencia, del Hospital de San Juan de Dios de Barcelona.**

[https://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/faros\\_6\\_cat.pdf](https://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/faros_6_cat.pdf)

Este informe, realizado en Cataluña, analiza la situación en los siguientes países:

- ESPAÑA, especificando iniciativas diversas por Comunidades Autónomas
- REINO UNIDO
- Aulas de NUEVA YORK
- Aplicación de programas en ESCUELAS SEK

*FUENTE: Eva Bach – Justificación del Postgrado “Educación emocional, escuela, familia y sociedad” – Universitat Central de Catalunya (UCC).*

## La educación emocional en el mundo

*FUENTE: : Eva Bach – Justificación del Postgrado “Educación emocional, escuela, familia y sociedad–Universitat Central de Catalunya (UCC)*

Atendiendo a los datos y análisis proporcionados por estos varios informes, sintetizamos brevemente la situación en algunos de estos países, atendiendo a su singularidad y relevancia. Empezaremos por los dos países donde hemos dicho que hay más investigación, Estados Unidos y Reino Unido. Haremos mención del caso singular de Dinamarca, de una investigación pionera llevada a cabo en Bélgica y acabaremos con unos apuntes finales sobre España.

## 1 LOS PROGRAMAS “SEL” EN LOS ESTADOS UNIDOS

La primera institución impulsora de la educación emocional en el ámbito internacional es la **Asociación norteamericana CASEL** (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning), con sede en la Universidad de Chicago (<https://casel.org/>)

En los Estados Unidos, los **programas “SEL” (Social and Emotional Learning)**, surgen como programas específicos para la reducción y prevención del estrés, la violencia, el acoso, los problemas mentales, emocionales, sociales y de adaptación escolar, y la resolución constructiva y creativa de conflictos interpersonales.

Tienen una doble finalidad académica y también ética o moral o de promoción de la salud. Su implementación está basada en dos ejes: el desarrollo sistemático y gradual de habilidades sociales y emocionales en el aula, por un lado, y la creación de un entorno de aprendizaje óptimo: sensible, acogedor, seguro, respetuoso, motivador, solidario. La formación del profesorado es uno de los aspectos claves y fundamentales.

Más de una treintena de estudios demuestran que los programas de aprendizaje social y emocional producen mejoras en los resultados académicos, previenen conductas de riesgo, mejoran la salud mental y tienen un impacto positivo y duradero en la vida de los/as niños/as y jóvenes. Las escuelas suelen tardar entre tres y cinco años en escoger e implementar un programa, for-

mar al profesorado, integrar el modelo en el currículum académico y establecer alianzas o nexos de unión y de apoyo en los programas entre escuela, familia y comunidad.

En los últimos años, se ha integrado en estos programas la práctica contemplativa, basada en los principios de la Meditación y Mindfulness. Se ha podido constatar que estas prácticas refuerzan los beneficios de los programas SEL.

## 2 LOS PROGRAMAS "SEAL" EN EL REINO UNIDO

De manera similar a lo que ha ocurrido en Estados Unidos, en el Reino Unido, el interés público por los programas de educación emocional ha surgido también como respuesta a problemáticas que ocasionan efectos emocionales y sociales negativos sobre niñas/os y adolescentes.

Se trata, no obstante, de factores diferentes de los norteamericanos como, por ejemplo, la influencia que el crecimiento de las ciudades, los miedos y las inseguridades inducidas por los medios de comunicación y la irrupción del mundo virtual han tenido en la disminución del juego, la actividad al aire libre y las experiencias en entornos naturales.

Estas han sido las motivaciones iniciales que han desembocado en la implementación del **programa SEAL** (Social and Emotional Aspects of Learning).

Los SEAL constan de un conjunto de procedimientos y materiales curriculares estructurados y explícitos, orientados a la integración curricular. Entre 2003 y 2005 fueron experimentados en Primaria.

Los resultados demostraron que reverían positivamente en aspectos como la mejora del comportamiento y del bienestar emocional, la reducción del *bullying*, el autocontrol y gestión de la ira, etc. Como consecuencia, a partir de 2006 fueron distribuidos gratuitamente en todas las escuelas de Primaria (el 90% los había implementado en 2010) y a partir del 2007 se distribuyeron en Secundaria (el 70% de escuelas los estaba implementando en 2010). El objetivo era generar climas positivos de convivencia en los centros, favorecer el aprendizaje efectivo y el desarrollo profesional.

La investigación posterior aportó evidencias sobre su efectividad, tanto en cuanto a las habilidades emocionales y sociales y bienestar del alumnado, como a su capacidad escolar o académica.

## 3 AUTOESTIMA Y EMPATÍA, EN DINAMARCA

Lo podemos considerar un caso especialmente paradigmático, puesto que Dinamarca aúna dos hechos especialmente significativos: por un lado, está considerado uno de los países más felices del mundo y, por otro, suele estar en el lado alto de la tabla en cuanto a calidad educativa y resultados académicos.

micos, en Informes Internacionales de Educación como el Informe PISA.

En Dinamarca no hay planes de estudios obligatorios para el desarrollo de las competencias emocionales y sociales pero, no obstante, la educación emocional y social está presente en la cultura escolar danesa e impregna las relaciones entre profesorado y alumnado, a todos niveles.

Se considera que las competencias matemáticas y lingüísticas son claves pero conocerse y valorarse uno/a mismo/a, así como valorar a las otras personas y saber convivir con ellas, es más importante todavía. De ahí que **tanto la autoestima como la empatía sean dos competencias capitales que se trabajan, de manera explícita y específica, en las escuelas danesas.**

Era un programa de entrenamiento breve, de 4 sesiones en total (una por semana, con una duración de dos horas y media por sesión). El objetivo era que las personas participantes dispusieran de cierto tiempo para aplicar a su vida cotidiana lo que trabajaban en las sesiones.

Recibían lecciones también breves y tenían que llevar un diario, en el cual tenían que anotar una experiencia emocional diaria, relacionada con las lecciones explicadas en clase. El grupo experimental que recibió el programa mejoró significativamente su inteligencia emocional global y más específicamente la conciencia y la autorregulación emocional. Los cambios se mantuvieron 6 meses después de la finalización del programa.

4

#### LA EXITOSA INVESTIGACIÓN DE LA UNIVERSITÉ CATHOLIQUE DE LOUVAIN, EN BÉLGICA

FUENTE: Juan Carlos Pérez-González, Informe Faros

El grupo de investigación dirigido por **Moira Mikolajzak, de la Université Catholique de Louvain**, realizó una evaluación de un programa de educación emocional muy bien fundamentado teóricamente y con unos instrumentos de evaluación de una gran calidad técnica. Es una investigación única en su género (2011), que demuestra que la inteligencia emocional puede mejorar con una intervención educativa adecuada.

## La educación emocional en algunas comunidades en España

### 1 El impulso pionero en Cataluña y el reimpulso actual

Las primeras iniciativas de educación emocional en el Estado Español surgieron en Cataluña. Concretamente, desde el **GROP** (Grupo de Investigación y Orientación Psicopedagógica) de la Universidad de Barcelona, dirigido por **Rafael Bisquerra** y **Nuria Pérez**, y desde el grupo interdepartamental de la UAB, **DPE** (Grupo de Desarrollo Personal y Educación), coordinado por **Pere**

**Darder y Conrad Izquierdo.** El GROU de la UB creó el primer Posgrado de Educación Emocional y Bienestar.

Si bien los programas curriculares de educación emocional no son obligatorios en Cataluña, el **Decreto de Competencias Educativas**, promulgado por la Generalitat de Cataluña y el Departamento de Educación, establece como competencias básicas las referidas a los ámbitos personal y social, tanto en primaria como en secundaria, e incluye entre estas competencias aspectos como, por ejemplo, el autoconocimiento, la expresión y el control emocional, la autoestima, la gestión del estrés, la autonomía, la iniciativa personal, el emprendimiento, etc.

Actualmente, el **Instituto Catalán de Evaluación de Políticas Públicas** (ivàlua) y la **Fundació Jaume Bofill** impulsan conjuntamente la promoción de políticas y prácticas educativas basadas en la evidencia científica, y los programas de educación socioemocional constituyen uno de los focos actuales de investigación y estudio.

Por otro lado, la situación derivada de la pandemia está contribuyendo decisivamente a poner la educación emocional en el mapa. Los efectos del confinamiento y de las restricciones diversas sobre la salud mental, emocional y social, está multiplicando las demandas de formaciones, iniciativas y recursos dirigidos al acompañamiento emocional del alumnado, profesorado y familias.

Con todo, la educación emocional no es obligatoria en las escuelas catalanas.

## 2 El caso único y singular de Canarias

Canarias es, de momento, la primera y única comunidad autónoma del Estado Español que ha instaurado la educación emocional obligatoria en las escuelas. Desde el 2014, el alumnado de primero a cuarto de primaria tiene 90 minutos semanales de educación emocional en la escuela. Estos 90 minutos han sido sustraídos a las clases de Matemáticas y Lengua, lo cual, generó oposición por parte del profesorado al principio.

Se evaluarán los resultados cuando la primera generación de alumnos/as que ha recibido dicho programa llegue a 6º de primaria.

## 3 El programa Laguntza en Navarra

La Comunidad Foral de Navarra le seguirá pronto. El **Programa Laguntza** nació desde la **Asesoría de Convivencia del Departamento de Educación** del ejecutivo navarro para la prevención del acoso.

Se orienta, a partir de este curso, al buen trato y al bienestar emocional docente, de alumnado y familias, a través de la implementación de programas de educación emocional en Infantil, Primaria y Secundaria.

# 8 De las emociones a la sensibilidad

## Emociones vs sensibilidad, 12 pasos para convertir las emociones en sensibilidad. Educar para amar la vida, más allá de la Educación Emocional

### Sentir y expresar emociones no siempre es sinónimo de sensibilidad

**El mero hecho de ser capaz de sentir o expresar emociones no es sinónimo de sensibilidad.** La capacidad de sentir emociones es propia de la especie humana e innata en la mayoría de personas (si no hay déficits neurobiológicos que lo impidan). **La sensibilidad, sin embargo, es una cualidad del SER que tiene que ser desarrollada y cultivada.** Personas que se emocionan con facilidad o que saben expresar emociones hay muchas. Que sepan transformar sus emociones en sensibilidad, hay menos. **La emoción es un mecanismo biológico innato, mientras que la sensibilidad es una creación de la inteligencia afectiva** que supone bastante más que experimentar y expresar emociones. Sensibilidad es abrir un espacio interior a la emoción para hacer surgir preguntas, conocimiento, comprensión, fortaleza, humanidad, bondad.

Por poner un ejemplo, quien más llora no siempre es más sensible y quien no

llora no quiere decir que sea insensible. Cuando alguien llora de verdad está experimentando una emoción. Puede ser que la propia persona no sepa si llora de tristeza, rabia, impotencia... Pero la emoción está y, a través del llanto, se hace visible. Ahora bien, el solo hecho de llorar no indica sensibilidad. Una persona que llora mucho y a menudo no necesariamente es muy sensible. Quizás, simplemente, no tiene recursos efectivos para autorregular su llanto.

**Confundimos fácilmente emociones con sensibilidad.** Pensamos que cuantas más emociones muestra una persona, más sensible es. Si un/a niño/a llora mucho, deducimos que es más sensible que otra/o que llora menos. Quien llora más en un entierro parece que lo sienta más o que ame más al difunto/a. Pero no siempre es así. Quien no llora puede sentir una tristeza y un amor tan grande, o más, que el que se pega un hartón de llorar.

**Expresar emociones no es sinónimo de sensibilidad y no expresarlas no quiere decir no sentir ni carencia de sensibilidad.** Puede ocurrir que haya

sentimientos que no sentimos o no identifiquemos porque desde pequeñas/os nos hemos acostumbrado a no expresarlos, a reprimirlos o esconderlos. Pero que una persona sea contenida a la hora de expresarse emocionalmente no significa que sea pobre en sentimientos. Y que las/os niñas/os y adolescentes no sepan poner palabras a lo que sienten no quiere decir que no sientan.

Quien no llora puede ser tan sensible o más que quien llora y necesitar el mismo consuelo o más. Sensibilidad, más que llorar, es ser conscientes de por qué lloramos, buscar algún sentido o utilidad en el llanto, saber sacarle algo de provecho. **No somos más sensibles cuando lloramos. Lo somos cuando la tristeza nos conecta o reconecta con nuestro mundo interior, nos hace más humanas/os y nos ayuda a comprender mejor la tristeza de las otras personas y del mundo.**

*FUENTE: Eva Bach – Quien más llora no es más sensible - Artículo Diario ARA, suplemento educativo Criaturas, 19.09.2015*

## La educación emocional como camino hacia la sensibilidad

La educación emocional no es un objetivo en sí misma, sino un camino para el desarrollo y cultivo de la sensibilidad. Tiene que ir más allá de conocer, comprender o gestionar las emociones. **Su verdadero propósito es conducirnos**

**de la emotividad a la sensibilidad, de las emociones primarias a las emociones lúcidas**, de ola que nos golpea, inunda y arrastra a lluvia fina que nos nutre, purifica y acaricia, de sacudida que nos descoloca a la belleza de sentir.

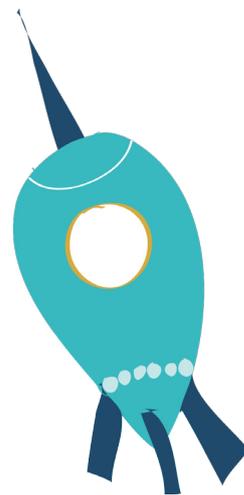
Después de siglos de relegar las emociones, en poco tiempo hemos pasado de desatenderlas a magnificarlas y, actualmente, se habla mucho de ellas pero aún las comprendemos poco. Nuestra cultura fomenta el consumo fugaz –y a menudo interesado- de emociones insustanciales que no nos nutren por dentro. El gran valor de las emociones es que contienen fragancias del alma y, si sabemos entenderlas y atenderlas como es preciso, las podemos aprovechar para crecer en sensibilidad, humanidad y alegría de vivir, además de en conocimiento y saber. A la luz de la razón o de la mente hay que sumar la luz y la calidez del corazón para convertirnos en personas más completas y equilibradas, y que nuestro futuro pueda ser resplandeciente.

**Sentir fertiliza el corazón** y nos acerca a la bondad si aprendemos a hacerlo adecuadamente. Los grandes valores como la bondad o la generosidad no son solo conceptos que hay que aprender y comprender, también son virtudes y actitudes que conviene adoptar. Para integrarlas de verdad, tenemos que sentir su necesidad, utilidad y belleza. **Saber mucho no es garantía de humanización.** Como dijimos anteriormente, las barbaries vividas en Europa durante el siglo XX ya nos mostraron

que saber y bondad no siempre van de la mano y que mentes cultivadas pueden cometer grandes atrocidades. Pero las emociones desenfrenadas también pueden conducirnos al desastre y la capacidad de sentir en sí misma tampoco nos hace más personas por sí sola. Experimentar emociones es humano pero no siempre es sinónimo de sensibilidad ni de humanidad. La clave está en aprender a transformar las emociones naturales o primarias que nos son propias como especie, y que la mayoría de seres humanos experimentamos en alguna medida, en sentimientos lúcidos y sublimes que nos vinculen positivamente con nosotras y nosotros, las otras personas y el mundo.

Las emociones se han visto -y todavía se ven a veces- como una especie de torpedo a la racionalidad. Las emociones desmesuradas o desbocadas, o la emoción por la emoción, quizás sí puede representar una amenaza. Pero el autoconocimiento y los sentimientos lúcidos que podemos extraer de ellas si aprendemos a transitarlas adecuadamente, no solo no representan un peligro, sino que pueden contribuir a reforzar y a consolidar el resto de facultades y capacidades humanas, incluida la racionalidad. No en vano, se habla de la inteligencia emocional como una meta-habilidad que facilita el desarrollo óptimo de todas las demás inteligencias y del criterio ético o moral.

FUENTE: Eva Bach – *La belleza de sentir. De las emociones a la sensibilidad.* (2015) Barcelona, Plataforma



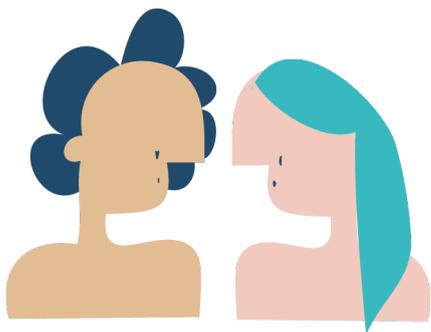
## Maestros y maestras en sensibilidad

El camino del corazón únicamente se puede emprender con garantías de la mano de las emociones. Pero el simple hecho de experimentar emociones, compartirlas, mostrarlas o expresarlas, no nos acerca al corazón. **Podemos estar sobrepasadas/os de emociones y faltas/os de sensibilidad.**

En nuestra sociedad actual hay un ruido o frenesí constante de emociones intensas, muy a menudo inducidas por la publicidad, el deporte, la política, los medios de comunicación y, más recientemente, por las redes sociales, que muchas veces lo que hace es suplir la falta de sentimientos profundos y verdaderos. La emotividad exagerada (como la racionalidad empedernida) es a menudo un síntoma de pobreza de corazón.

**Michel Lacroix** habla de una bulimia de sensaciones fuertes que se acompaña de una anestesia de la sensibilidad. **Nos emocionamos mucho pero ya no**

*sabemos realmente sentir.* El neurobiólogo **Antonio Damasio** corrobora que puede haber emociones sin sentimientos. **Nos podemos pasar la vida experimentando emociones intensas y ser incapaces de aprovecharlas para nutrir nuestra interioridad.** No puede haber, en cambio, sentimientos sin emociones. Esto significa que para abrir y expandir el corazón, tenemos que conectar primero con las emociones primarias y, en un segundo momento, aprender a tirar del hilo de estas emociones para reconvertirlas en sensibilidad y lucidez.



Necesitamos la luz y la calidez del corazón para que la razón llegue a buen puerto y sea fuente de humanización. Saber mucho nos lucirá poco si nos falta calidad humana. Y tener un buen nivel cultural o intelectual solo será edificante si aprendemos a utilizar el conocimiento de un modo inteligente y ético. Inteligente significa que nos ayude a salir bien paradas/os de los retos que nos plantea la vida. Y ético significa que nos impulse a pasar del yo al nosotras/os, a comprendernos y a hacer algo útil y positivo por el bien común.

Aprender a leer lo que pasa en el propio corazón y en el corazón de las otras

personas es una de las claves de una vida y unas relaciones más felices y de un horizonte esperanzador para la humanidad. **La transformación y la evolución que nos hacen falta no será fruto únicamente de mentes brillantes. Necesitamos también corazones abiertos y miradas lúcidas, libres de miopías emocionales.** Las mejores decisiones futuras, tanto individuales como colectivas, serán obra de personas con exquisita sensibilidad.

Entre todas las sensibilidades que podemos desarrollar y cultivar, una de las más exquisitas y trascendentes es la de la persona adulta que con la luz y la calidez de su corazón acaricia el corazón del niño/a, lo cuida con la delicadeza que requieren las más bellas flores y hace emerger las maravillas que hay en su interior.

Una de las tareas más bonitas y alentadoras que hay es, precisamente, la de **convertirnos en maestras/os en sensibilidad**, ayudar a desvelar y forjar la de nuestro alumnado, y contribuir a extender un gran manto sobre la humanidad.

## 12 pasos para conocer, comprender y transformar emociones difíciles y convertirlas en sensibilidad

Las emociones son la música de fondo que suena detrás de nuestras palabras, gestos y acciones; y madurar emocionalmente es afinar y embellecer esta melodía que nos acompaña. Para convertir las emociones en semilla de sensibilidad, lucidez y sabiduría, y saborear plenamente la belleza de sentir, proponemos un recorrido por doce pasos:

**1. Conectar** con las emociones, observarlas, escucharlas.

**2. Atender** las emociones, acogerlas, tomárnoslas seriamente.

**3. Legitimar** las emociones, permitirles y aceptarlas todas. No reprimir ni invalidar ninguna. Tenemos derecho a sentir cualquier cosa (no a hacer cualquier cosa con lo que sentimos).

**4. Identificar** las emociones, reconocerlas. Saber distinguir de qué emoción se trata. A menudo las emociones verdaderas quedan tapadas por otras aparentes.

**5. Nombrar** las emociones, expresarlas. Adquirir un vocabulario emocional rico y bello.

**6. Empatizar**, comprender las emociones. Averiguar qué necesidades y deseos legítimos hay detrás de nuestras emociones y conductas para poder encontrar formas también legítimas de expresarlas.

**7. Transitar** las emociones, dejar que hagan su recorrido. Es algo que cuesta mucho, solemos tener muy poca paciencia para sostener emociones desagradables.

**8. Regular** las emociones, modularlas. Desarrollar y adquirir recursos y estrategias para canalizarlas, contenerlas y expresarlas asertivamente.

**9. Consolar** las emociones, calmarlas. Mitigar el malestar emocional, proporcionar bálsamos a cuerpo y alma a través del afecto, el acompañamiento, el apoyo, el tacto, el contacto....

**10. Interpretar** las emociones, descifrarlas. Averiguar qué nos están diciendo de nosotras/os, de nuestro estilo emocional y nuestras actitudes y motivaciones ante la vida, por qué son las que son, con qué patrones o carencias emocionales de base pueden tener que ver.

**11. Elaborar** las emociones, buscar sentido. Ayudar a construir relatos vitales reparadores y pacificadores, a transformar la emoción inicial a través de la palabra.

**12. Integrar** las emociones, trascenderlas. Enseñar y aprender a mirar los hechos y vivencias emocionalmente significativas de nuevas maneras, a repintarlas con emociones nuevas, a extraer aprendizajes, sensibilidad, humanidad, fortaleza, belleza.

Estos doce pasos no son exhaustivos ni categóricos. Podrían denominarse de otras maneras y algunos podrían desglosarse o comprimirse, pero cada uno de ellos es esencial, tanto para las pequeñas emociones cada día como para las grandes emociones de la vida. La diferencia es que, con las pequeñas y sencillas emociones cotidianas, los recorreremos más rápidamente y puede ser que algunos se den de una forma casi automática o inconsciente. En cambio, cuando se trata de emociones intensas o perturbadoras, relacionadas con los hechos importantes de nuestras vidas, el proceso se dilata más en el tiempo e, incluso, puede llegar a durar años (es el caso de una separación de pareja o de un proceso de duelo, por ejemplo). La consciencia emocional no la situamos como uno de los doce pasos, ya que la considero una finalidad y un eje vertebrador de todo el recorrido.

Aunque vayan numerados, los únicos pasos invariables son el primero y el último. Conectar con las emociones y trascenderlas son siempre el principio y el final del proceso, respectivamente. Los diez pasos restantes pueden variar el orden dependiendo de la persona, la situación y el momento, y algunos incluso pueden darse simultáneamente.

Es importante tener en cuenta que no siempre seguirán este orden, que muchos pueden solaparse entre ellos y que los hay que se diferencian solamente por pequeños matices. Algunos que están antes podrían ir después y viceversa, por ejemplo, los pasos 7, 8 y

9 podrían intercambiar su orden o darse los tres al mismo tiempo. Tampoco hay que priorizar unos en detrimento de otros, ni ir directos a los dos o tres últimos sin pasar previamente por los anteriores. Sería como empezar la casa por el tejado y quedarnos, una vez más, en pensar la emoción, sin llegar a conectar con ella ni a sentirla plenamente.

*FUENTE: Eva Bach – La belleza de sentir. De las emociones a la sensibilidad. (2015) Barcelona, Plataforma*

## Educación para amar la vida, más allá de la educación emocional

El amor a la vida tiene que ser el motor de la vida y la educación. Los/as niños/as y adolescentes tienen **dos necesidades esenciales:**

1. Sentir que sus madres, padres, docentes y personas adultas de referencia los/as aman.
2. Sentir que sus madres, padres, educadoras/es personas adultas de referencia aman también la vida. Quienes educamos tenemos que amar la vida y transmitir que la vida vale la pena, a pesar de las penas. ¿Cómo van a motivarse, si no, para hacer algo bueno con sus vidas y para la vida, si nos ven desencantados/as?

La educación necesita el discurso de la alegría y el amor a la vida. Detrás de la desmotivación adolescente hallamos a

menudo el desencanto adulto. Tenemos que educar para la vida pero, sobre todo, para amar la vida, que significa iluminar las delicias del vivir para que hijos/as y alumnos/as quieran vivir su propia historia de amor con la vida y ponerse en su servicio.

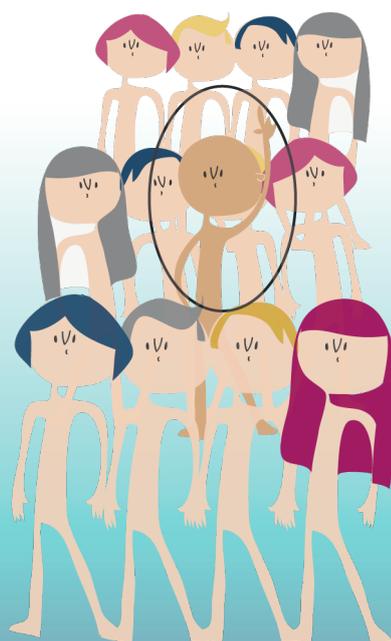
No basta con educar para la vida y tampoco es suficiente educar las emociones como dimensión fundamental de la persona y de la vida. Tenemos que **educar sobre todo para amar la vida**. La educación logra su sentido más bonito, noble y profundo cuando se convierte en fuente de vida y de alegría. La educación tiene que sostenerse en el amor en la vida y tiene que orientarse a la alegría de vivir. No puede ser de otra manera. "Una educación organizada en materias, en competencias, en evidencias, es contraria en la vida, es una educación que convierte a los estudiantes en personal obrero de una fábrica", dice **Joan Carles Mèlich**.

Y tenemos que convertirlas/os en enamoradas/os y amantes de la vida. Porque solo si aman la vida querrán entregarse a la vida y ponerse a su servicio. Y porque formar personas para producir conlleva el peligro de que entreguen las llaves de su vida a otras personas, que las utilizarán para sus intereses y las llevarán muy probablemente a la desconexión del alma, a la competitividad desatada, al estrés y al desencanto.

Las personas que aman la vida no son personas a las que todo les ha salido bien o conforme a sus deseos. Son personas que han conseguido reparar y trascender emociones no resueltas de su pasado y esto hace que sean capaces de experimentar emociones naturales y primarias sin sufrir trastornos ni quedar atrapadas en ellas. Van curando las heridas del campo familiar y/o de su niñez y adolescencia, y pueden acceder, así, al estadio de las emociones sabias y lúcidas.

**La educación emocional es y tiene que ser mucho más que conocer y modular emociones. Las emociones son la llave que abre el corazón y la antesala de la conexión con el alma y el ser interior.**

*FUENTE: Síntesis: Eva Bach – Educar para amar la vida (2017) Barcelona, Plataforma.*



# 9 Aplicación en el aula en 4 ejes

Autoconocimiento, competencia social, lo transgeneracional y lo intergeneracional, la mirada ecosocial

## EDUCACIÓN EMOCIONAL Y BUEN TRATO EN 4 EJES

- 1 Autoconocimiento ➡ **¿Quién soy?**
- 2 Competencia social ➡ **Con las otras personas, ¿cómo soy?**
- 3 Lo transgeneracional y lo intergeneracional ➡ **¿Como quién soy?**
- 4 La mirada ecosocial ➡ **¿Para qué soy?**



FUENTE: Káeru.

ICONOS: people by Wilson Joseph, people by Becris, genealogy by Adrien Coquet from the Noun Project.

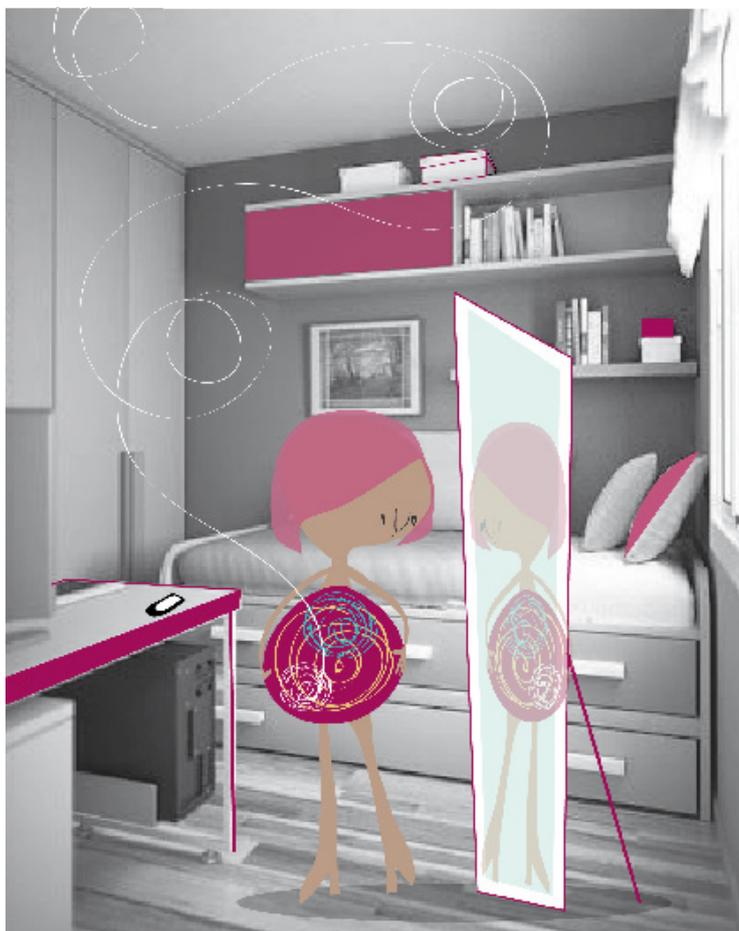
# Sentido y orientación de cada eje

FUENTE EJES: Kaeru – Eva Bach

FUENTE DESCRIPCIÓN EJES: La belleza de sentir. De las emociones a la sensibilidad. (2015) Barcelona, Plataforma

# 1

## Autoconocimiento



Desde el punto de vista de la educación emocional, se corresponde con la **dimensión intrapersonal** de las emociones.

Hace referencia a cómo me siento yo con mis emociones y mi manera de sentir.

Responde a preguntas como las siguientes:

- Con mi estilo emocional o manera de vivir, sentir y afrontar mis emociones, ¿cómo me siento?

- Mi manera de sentir, ¿me ayuda a sentirme bien conmigo?

- Mi manera de vivir y orientar mis emociones, ¿me ayuda a conocerme mejor, a evolucionar, a crecer, a transformarme positivamente?

- ¿Tengo conexión emocional conmigo? ¿Tengo conexión con mis emociones, con mi corazón, con mi esencia? ¿Tengo el corazón abierto a sentir?

## 2

## Competencia social



Se corresponde con la **dimensión interpersonal** de las emociones.

Hace referencia a cómo me siento con otras personas y también a cómo se sienten las otras personas conmigo.

Respondería a preguntas como las siguientes:

- ¿Cómo me relaciono? ¿Cómo me siento y actúo en relación?
- ¿Cómo me siento tratada/o por las personas significativas de mi vida y por las otras personas, en general?
- ¿Cómo trato a las personas significativas de mi vida y, en general, a las otras personas? ¿Cómo se sientan ellas tratadas por mí?
- ¿Cómo me ven las otras personas? ¿Qué ven en mí que yo no veo?
- ¿Qué veo o descubro de mí en ellas y en mi relación con ellas?
- ¿Cómo me siento con las emociones y los estilos emocionales de las otras personas?
- ¿Cómo se sienten las otras personas con mis emociones y mi estilo emocional?
- ¿Cómo me afectan las emociones, actitudes y comportamientos de las otras personas? ¿Y a ellas las mías?
- Mi forma de ser, sentir, pesar, actuar, etc. ¿hace sentir bien a quienes me rodean?
- Mi manera de vivir y orientar mis emociones, ¿me ayuda a establecer unas relaciones personales positivas, enriquecedoras y gratas?

# 3

## Lo transgeneracional y lo intergeneracional



Se corresponde con la **dimensión familiar sistémica** de las emociones.

Hace referencia a la herencia emocional familiar.

Respondería a preguntas como las siguientes:

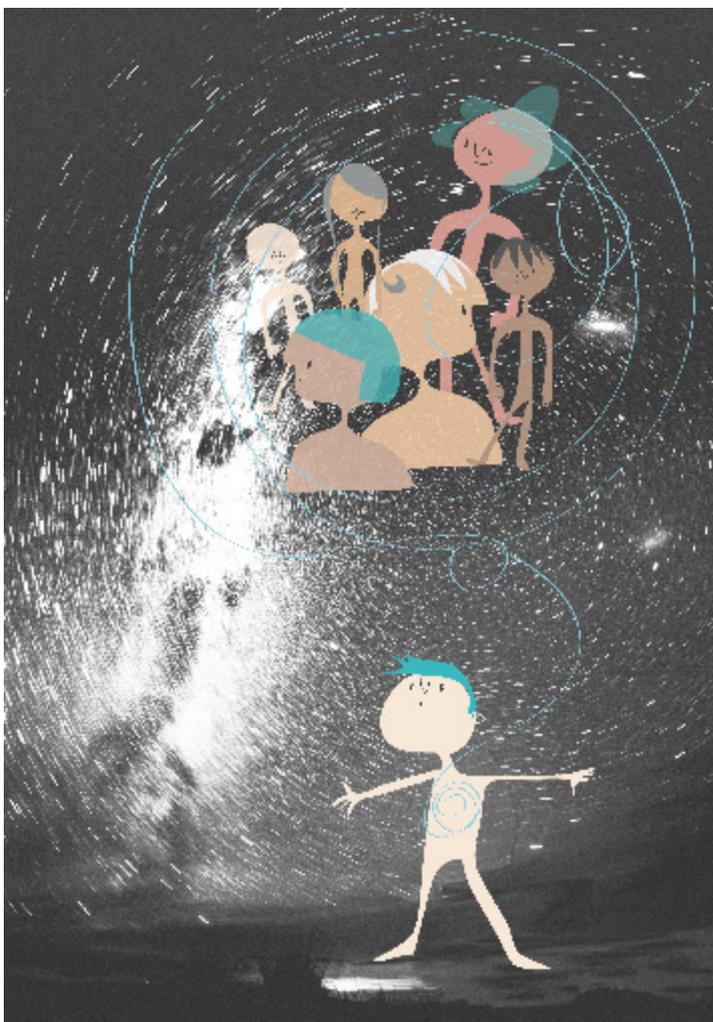
- ¿Cuáles son mis emociones/sentimientos hacia mi linaje?
- ¿Qué emociones he heredado de mi linaje y de mi historia familiar? ¿Con qué historias familiares pueden tener que ver mis emociones?
- ¿Cómo es mi herencia emocional familiar?

- ¿Qué carencias se me han transmitido? ¿Qué fortalezas? ¿Qué exigencias, retos, sueños, mandatos, expectativas, limitaciones...?

- ¿Con qué emociones me vinculo y me relaciono con mi padre, mi madre y mis figuras adultas de referencia?

- ¿Con quién/quienes de mi familia tienen que ver mis emociones? ¿A quién me parezco emocionalmente de mi familia?

- ¿A quién no quiero parecerme o creo no parecerme?



## 4

## La mirada ecosocial

Desde el punto de vista del desarrollo emocional, se corresponde con la **dimensión ético-social o ecosocial** de las emociones. Hace referencia a la huella que dejo en el mundo, a cómo influye en el colectivo social amplio y en el cosmos mi forma de ser y relacionarme.

Respondería a preguntas como las siguientes:

- ¿Qué emociones, valores, vibraciones... transmito y contagio a mi paso?
- Mi manera de ser, sentir, relacionarme, actuar... ¿irradia y contagia placidez y bienestar a mi alrededor?

- Mi estilo emocional, ¿favorece la salud, el entendimiento, la armonía, la honestidad, la libertad de ser, el respeto a la diferencia, la eco-sostenibilidad...?

- Mi manera de vivir y expresar mis emociones, ¿deja una huella positiva en mi entorno, una estela de evolución y de humanización en el mundo?

- ¿Hay conciencia social, colectiva, planetaria en mis emociones, actitudes, acciones, proyectos vitales?

*"La fuerza más poderosa del universo es la emoción que vive en cada uno de nosotras/os. Y este es el gran secreto de la propia creación: el poder de crear en el mundo lo que imaginamos y sentimos".*

**Gregg Braden**

## Contenido de cada eje

### 1. AUTOCONOCIMIENTO

#### Conmigo ¿QUIÉN SOY?

- **Autoestima y Autocuidado**
  - ¿Qué veo cuando miro mi cuerpo?
  - ¿Qué ideas, creencias y juicios ocupan mi mente?
  - ¿Qué digo acerca de mí?
  - ¿Cómo me cuido y apoyo?
  
- **Autoconciencia y Apoyo**
  - ¿Qué emociones predominan en mí?
  - ¿Cómo me afectan estas emociones?
  - ¿Cómo las gestiono y cómo las expreso? Mi estilo emocional.
  - ¿Qué siento estando conmigo?
  - Soy 3 en 1. El diálogo de los tres cerebros: reptil, límbico y neocórtex.
  - Afrontar la adversidad y sostener la frustración. Resiliencia y narrativas reparadoras.
  
- **Autonomía y responsabilidad**
  - Salir de la díada sumisión-rebeldía.
  - Pensamientos genuinos y criterio propio. Encontrando la propia voz.
  
- **Espacio interno de seguridad**
  - Mi hogar interno.
  - Los tiempos esenciales.

### 2. COMPETENCIA SOCIAL

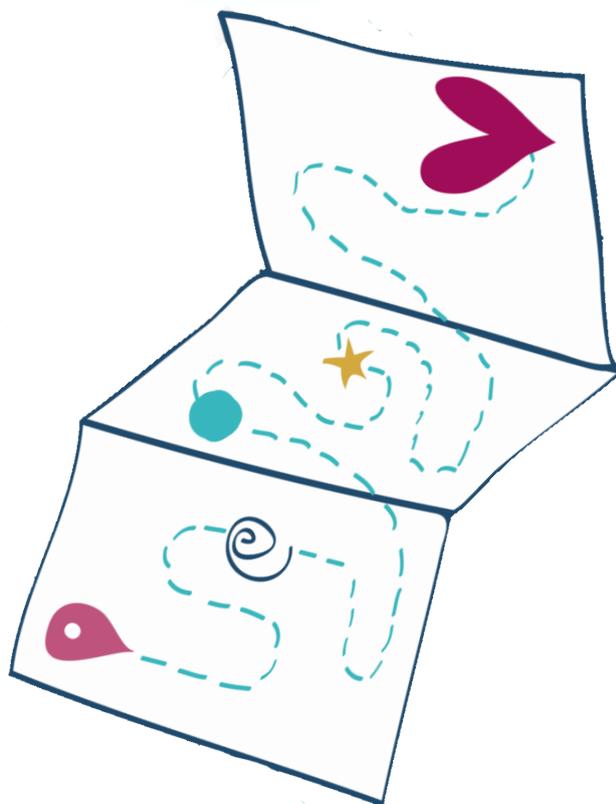
#### Con las otras personas ¿CÓMO SOY?

- **La salida al mundo**
  - Mis personajes, mi sombra y mi luz.
  - Empatía: mis emociones en relación. Mi estilo emocional.
  - Identidad y roles de género.
  - Mi liderazgo: ¿quién soy? ¿A quién miro?
  
- **El encuentro con el mundo**
  - Límites y autoridad.
  - Escucha y comunicación. Mi estilo comunicativo.
  - Cómo es mi entorno afectivo, qué me aporta y qué apporto.
  - ¿Qué doy de mí, qué necesito y cómo lo transmito? Necesidad vs queja.
  - Relaciones de amistad, de intimidad, sexualidad, identidad y orientación sexual, nuevas formas de relación.
  - Roles grupales.
  
- **Encontrar mi lugar en el mundo**
  - Pertenencia-exclusión.
  - Identificación y el encuentro de nuevos referentes.
  - Vergüenza, secretos y tabúes.
  - Las redes sociales como pertenencia social y estatus relacional.

### 3. LO TRANSGENERACIONAL Y LO INTERGENERACIONAL

#### Con mis raíces ¿COMO QUIÉN SOY?

- ¿De dónde vengo?
  - La mirada del no juicio.
  - Integrar los dos linajes.
- ¿Qué tomo y qué dejo de lo que me han dado y de lo que no me han podido dar?
  - Los valores familiares: respeto, gratitud, honra.
  - Los introyectos familiares.
  - El lema familiar.
- Emanciparme de mis figuras materna y paterna
  - El viaje de la Luna al Sol



### 4. LA MIRADA ECOSOCIAL

#### Con el entorno ¿PARA QUÉ SOY?

- Dones y capacidades. Pasión y disciplina.
- Mis sueños y deseos: el Proyecto de Vida.
- Crear y Aprender a co-crear: mi aportación al mundo.
- Crecer a lo largo de la vida.

# 10 Bibliografía y Webgrafía

## BIBLIOGRAFÍA

---

- Acarín, N. (2001). *El cerebro del rey. Vida, sexo, conducta, envejecimiento y muerte de los humanos*. Barcelona, RBA.
- Alonso, M. (2010). *Reinventarse. Tu segunda oportunidad*. Barcelona, Plataforma.
- Bach, E. y Jiménez, M. (2019). *Madres y padres influencers. 50 herramientas para entender y acompañar a adolescentes de hoy*. Barcelona, Grijalbo.
- Bach E. (2017). *Educar para amar la vida*. Barcelona, Plataforma.
- Bach, E. (2015). *La belleza de sentir. De las emociones a la sensibilidad*. Barcelona, Plataforma.
- Bach, E. i Martí, C. (2013). *Por amor a mi familia. La fuerza emocional del vínculo con nuestros padres*. Barcelona, Plataforma.
- Bach, E. (2008). *Adolescentes, "qué maravilla"*. Barcelona, Plataforma.
- Bach, E. y Forés, A. (2008). *La asertividad. Para gente extraordinaria*. Barcelona, Plataforma.
- Bach, E. y Darder, P. (2002). *Sedúctete para seducir. Vivir y educar las emociones*. Barcelona, Paidós.
  - (2004) *Des-educate. Una propuesta para vivir y convivir mejor*. Barcelona, Paidós.
  - (2006) *Aportaciones para repensar la teoría y la práctica educativa desde las emociones*. Revista Interuniversitaria de T. de la Educación. Univ. de Salamanca. Vol.18, 2006, 55-84.
- Bach, E. (Coord). Brncic, B. i Migueiz, H. (textos) (marzo 2001). *"Enseñando a sentir"*. En: Integral, nº 255, pàg 36-39.

- **Benítez, L. (2001).** *La mejora del alumnado y del grupo a través de la relajación en el aula.* Barcelona, Praxis.
- **Bisquerra, R (2000).** *Educación emocional y bienestar.* Barcelona, Praxis.
- **Bisquerra, R. (Coord.) (2011).** *Educación Emocional. Propuestas para educadores y familias.* Bilbao, Desclée de Brouwer.
- **Blakemore, S. J. (2018).** *Inventing ourselves. The cret life of the teenage brain.* New York, PublicAffers, Hachette Book Group.
- **Boqué, M. C. y VVAA (2007).** *Hagamos las paces. Mediación 3-6 años. Propuesta de gestión constructiva, creativa, cooperativa y crítica de los conflictos.* Barcelona, CEAC.
  - (2007). *Guía de mediación escolar. Programa comprensivo de actividades de 6 a 16 años.* Barcelona, Octaedro.
- **Boix, C. (2007).** *Educar para ser feliz.* Barcelona, Ceac.
- **Bolinches, A. (2019).** *El secreto de la autoestima.* Barcelona, Ediciones B, B de bolsillo.
  - (2018) *El nuevo arte de enamorar.*
- **Bucay, J., y Salinas, S. (2003).** *Amarse con los ojos abiertos.* Barcelona, RBA, Integral.
- **Bueno, D. (2017).** *Neurociencia para educadores.* Barcelona, Octaedro.
- **Bueno, D. (2022)** *El cerebro del adolescente. Descubre cómo funciona para entenderlos y acompañarlos.* Barcelona Grijalbo.
- **Carpena, A. (2019).** *Relatos de vida emocional. Las semillas de la educación germinan y dan frutos.* Barcelona, Octaedro.
  - (2018) *Educación socioemocional en la etapa de primaria: materiales prácticos y de reflexión.* Barcelona, Octaedro.
  - (2016) *La empatía es posible. Educación emocional para una sociedad empática.* Bilbao, Desclée de Brouwer.
- **Cascón, P. y Beristain, C.M. (2002).** *La alternativa del juego (1) y (2). Juegos y dinámicas de educación para la paz.* Madrid, Los libros de la Catarata. Colección Edupaz.

- **Castilla del Pino, C. (2000).** *Teoría de los sentimientos*. Barcelona, Tusquets.
- **Colectivo AMANI (1996).** *Educación Intercultural. Análisis y resolución de conflictos*. Madrid, Popular.
- **Comte-Sponville, A. (2018).** *La felicidad, desesperadamente*. Barcelona, Paidós.  
- (2001) *El amor, la soledad*. Barcelona, Paidós.
- **Conangla, M.M. y Soler, J. (2009).** *Ecología emocional. El arte de transformar positivamente las emociones*. Barcelona, Amat.  
- (2010) *Corazón que siente, ojos que ven*. Barcelona, Planeta.  
- (2014) *Crisis emocionales. Inteligencia emocional aplicada a situaciones límite*. Barcelona, Amat.  
- (2013) *Ámame para que me pueda ir. De la familia obligada a la familia escogida*. Barcelona, Amat.  
- (2012) *Emociones: las razones que la razón ignora*. Barcelona, Obelisco.  
- (2011) *Ecología emocional para el nuevo milenio*. Barcelona, Planeta.  
- (2011) *Aplícate el cuento*. Barcelona, Planeta.  
- (2018) *Posverdades emocionales. Los cuentos que nos contamos a nosotros mismos*. Barcelona, Amat.
- **Conangla, M.M., Bisquerra, R. y Soler, J. (2016).** *La fuerza de la gravitación emocional. Un viaje extraordinario al universo de las emociones*. Barcelona, Ediciones B.
- **Corkille, D. (1994).** *El niño feliz. Su clave psicológica*. Barcelona, Gedisa.
- **Covey, S. (2012).** *Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos*. Barcelona, R.H. Mondadori.
- **Cury, A. (2007).** *Padres brillantes, maestros fascinantes*. Barcelona, Zenith.
- **Cyrułnik, B. (2002).** *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Barcelona, Gedisa.  
- (2021) *Psicoecología. El entorno y las estaciones del alma*. Barcelona Gedisa.  
- (2020) *Escribí soles de noche. Literatura y resiliencia*. Barcelona, Gedisa.  
- (2013) *Sálvate, la vida te espera*. Barcelona, Random House Mondadori.  
- (2008) *Bajo el signo del vínculo*. Barcelona, Gedisa.  
- (2004) *El amor que nos cura*. Barcelona, Gedisa.

- **Damasio, A. (2005).** *En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos.* Barcelona, crítica.
- (1996) *El error de Descartes.* Barcelona: Crítica.
- **Darder, P. y VVAA (2014).** *Aprender y educar con bienestar y empatía: la formación emocional del profesorado.* Barcelona, Octaedro.
- **Darder y Bisquerra (Coord.) (2001).** *Las emociones en la vida y en la Educación. Bases para la actuación docente.* Temáticos Escuela Española. Barcelona, Cisspraxis.
- **Delors, J. (1996).** *La Educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI.* Madrid, Santillana-Unesco.
- **De Pagès, E. y Reñé, A. (2008).** *Cómo ser docente y no morir en el intento. Técnicas de relajación y concentración en el aula.* Barcelona, Graó.
- **Díez, M.C. (2002).** *El piso de debajo de la escuela. Los afectos y las emociones en el día a día de la escuela infantil.* Barcelona, Graó.
- **Drouot, P. (2011).** *La revolución del pensamiento integral. Cómo realizarse en el mundo de hoy en día.* Barcelona, Luciérnaga.
- **Dykstra, I. (2007).** *El alma conoce el camino. Constelaciones familiares con niños y adolescentes.* Barcelona, Obelisco.
- (2007) *Niños que heredan el destino familiar.* Barcelona, RBA.
- **Elias, M, J., Tobias, S. E., y Friedlander B. S., (2001).** *Educar adolescentes con inteligencia emocional.* Barcelona, Plaza Janés.
- **Ellis, A. (2000).** *Usted puede ser feliz.* Barcelona, Paidós.
- **Elzo, J (2008).** *La voz de los adolescentes.* Madrid, PPC.
- (2002) *El silencio de los adolescentes: lo que no cuentan a sus padres.* Madrid, Temas de hoy.
- **Faber, A. y Mazlish, E. (2006).** *Cómo hablar para que los adolescentes le escuchen y cómo escuchar para que los adolescentes le hablen.* Barcelona, Medici.

- **Fernández-Berrocal, P. y Ramos, N. (2002).** *Corazones Inteligentes*. Barcelona, Kairós.
- **Forés, A. y Grané, J. (2008).** *La resiliencia. Crecer desde la adversidad*. Barcelona, Plataforma.
- **Franke-Gricksch, M. (2006).** *Eres uno de nosotros. Miradas y soluciones sistémicas, para docentes, alumnos y padres*. Buenos Aires, Alma Lepik.
- **Funes, J. (2018).** *Quiéreme cuando menos me lo merezca... porque es cuando más lo necesito. Una guía para padres y maestros de adolescentes*. Barcelona, Planeta.
  - (2020) *Quiéreme, pero necesito que me cuentes más. Cómo educar para dar besos y abrazos, pasar de las drogas y ser persona en un mundo digital*. Barcelona, Destino.
  - (2014) *Álex no entiende el mundo*. Barcelona, Montena.
  - (2010) *9 ideas clave. Educar en la adolescencia*. Barcelona, Graó.
- **Gallego, D. J. y Gallego, M. J. (2004).** *Educar la inteligencia emocional en el aula*. Madrid, SM.
- **Gardner, H. (1995).** *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona, Paidós.
  - (2001) *La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. Barcelona, Paidós.
- **Garriga, J. (2020).** *Bailando juntos. La cara oculta del amor en la pareja y en la familia*. Barcelona, Destino.
  - (2014) *La llave de la buena vida. Saber ganar sin perderse uno mismo y saber perder ganándose a uno mismo*. Barcelona, Destino.
  - (2013) *El buen amor en la pareja*. Barcelona, Destino.
  - (2008) *Vivir en el alma*. Rigden - Institut Gestalt.
  - (2006) *¿Dónde están las monedas? El cuento de nuestros padres*. Barcelona, Rigden – Institut Gestalt.
- **Gilbert, I. (2005).** *Motivar para aprender en el aula. Las siete claves de la motivación escolar*. Barcelona, Paidós.
- **Goleman, D. (1996).** *Inteligencia emocional*. Barcelona, Kairós.
  - (2006) *Inteligencia social. La nueva ciencia de las relaciones humanas*. Barcelona, Kairós.

- Greenberg, L.S., Rice, L.N. y Elliot, R. (1996). *Facilitando el cambio emocional*. Barcelona, Paidós.
- Greenspan, S. (1997). *El crecimiento de la mente y los ambiguos orígenes de la inteligencia*. Barcelona, Paidós.
- Greenspan, S., y Greenspan, T. N., (1997). *Las primeras emociones*. Barcelona, Paidós.
- Güell, M., y Muñoz, J. (2000). *Desconócete a ti mismo. Programa de alfabetización emocional*. Barcelona, Paidós.
- Güell, M., y Muñoz, P. (2003). *Educación emocional. Programa de actividades para educación secundaria postobligatoria*. Barcelona, Praxis.
- Gutiérrez, C. (2020). *Crecer con valentía. Ayudar a tus hijos a conquistar sus miedos y a desarrollar su potencial*. Barcelona. Grijalbo.
  - (2017) *Emocuario. Educación emocional en casa*. Barcelona, Salvatella.
  - (2014) *Entrénalo para la vida*. Barcelona, Plataforma.
- Gutman, L. (2006). *La maternidad y el encuentro con la propia sombra*. Barcelona, RBA.
- Hellinger, B. (2007). *Felicidad que permanece*. Barcelona, Rigden Institut Gestalt.
  - (2006) *Pensamientos en el camino*. Barcelona, Rigden Institut Gestalt.
  - (2000) *Reconocer lo que es*. Barcelona, Herder.
- Jubany, J. (2016). *La familia en digital*. Vic, Eumo.
- Keating. K. (1986). *Abrázame y Abrázame 2*. Buenos Aires, J. Vergara Editor.
- Kubler-Roos, E. (2004). *Una vida plena*. Barcelona, Ediciones B.
- Lacroix, M. (2005). *El culte a l'emoció*. Barcelona, La Campana.
- LeDoux, J. (1999). *El cerebro emocional*. Barcelona: Ariel-Planeta.
- Leleu, G. (1997). *Las caricias. Un recorrido por la geografía sensual del cuerpo*. Barcelona, Plaza & Janés.

- Levy, N. (2001). *La sabiduría de las emociones*. Barcelona, Ed. Debolsillo.
- Liedloff, J. (2003). *El concepto del continuum. En busca del bienestar perdido*. Tegueste, Ob Stare.
- Lipton, B. (2007). *La biología de la creencia*. Madrid, Palmyra.
- López Cassà, E. (2011). *Educación de las emociones en la infancia (de 0 a 6 años). Reflexiones y propuestas prácticas*. Madrid, Wolters Kluwe.
- López González, L. (2007). *Relajación en el aula. Recursos para la Educación Emocional*. Madrid, Wolters Kluwer España.
- Lowen, A. (2011). *La bioenergética*. Málaga, Sirio.
  - (2010) *Ejercicios de bioenergética*. Málaga, Sirio.
- Marina, J.A. (2014). *El talento de los adolescentes*. Barcelona, Ariel.
  - (1996) *El laberinto sentimental*. Barcelona, Anagrama.
  - (1993) *Teoría de la inteligencia creadora*. Barcelona, Anagrama.
- Marina, J.A., y López, M. (1999). *Diccionario de los sentimientos*. Barcelona, Anagrama.
- Marquier, A. (2010). *El maestro del corazón*. Barcelona, Luciérnaga.
- Marrasé, J.M. (2013). *La alegría de educar*. Barcelona, Plataforma.
- Marroquí, M. (2017). *Esto no es amor. 30 retos para trabajar la igualdad*. Barcelona, Planeta.
- Martín, A. (2013). *Manual práctico de psicoterapia Gestalt*. Bilbao, Desclée de Brouwer.
- Martínez López, M. (2005). *Cómo favorecer el desarrollo emocional y social de la infancia*. Madrid, La Catarata.
- Martínez Pardo, E. (2017). *Bajo la piel del lobo. Acompañar las emociones con los cuentos tradicionales*. Barcelona, Graó.

- **M.Griffith, O. (2020).** *Gratitud y educación. Otra forma de aprender, enseñar y vivir.* Madrid, Narcea.
- **Melgarejo, X. (2013).** *Gracias Finlandia.* Barcelona, Plataforma.
- **Mora, F. (2013).** *Neuroeducación. Solo se puede aprender aquello que se ama.* Madrid, Alianza Editorial.
  - (2002) *Continuum. ¿Cómo funciona el cerebro?* Madrid, Alianza Editorial.
- **Mora, F. y VVAA. (2000).** *El cerebro sintiente.* Barcelona, Ariel.
- **Morin, E. (2009).** *Introducción al pensamiento complejo.* Barcelona, Gedisa.
  - (2005) *Siete saberes necesarios para la educación del futuro.* Barcelona, Paidós.
- **Moreno, M, y Sastre, G. (2010).** *Cómo construimos universos. Amor, cooperación y conflicto.* Barcelona, Gedisa.
- **Morgado, I. (2010).** *Emociones e inteligencia social.* Barcelona, Ariel.
- **Nadeau, M. (2003).** *24 Juegos de relajación para niños de 5 a 12 años.* Málaga, Sirio.
- **Naranjo, C. (2013).** *Cambiar la educación para cambiar el mundo.* Barcelona, La llave.
  - (2011) *Sanar la civilización.* Barcelona, La llave.
- **Olvera A., Traveset. M. y Parellada, C. (2011).** *Sintonizando las miradas. Soluciones amorosas y breves a los conflictos entre la escuela y la familia.* México, Grupo CUDEC.
- **Palou, S. (2004).** *Sentir y crecer. El crecimiento emocional en la infancia.* Barcelona, Graó.
- **Palmer, H. (1996).** *El eneagrama. Un prodigioso sistema de identificación de los tipos de personalidad.* Barcelona, La liebre de marzo.

- **Peralbo, A. (2013).** *De niñas a malotas. Hijas adolescentes: cuando no se quieren, no se cuidan, no se protegen, no se gustan, no confían en sí mismas...* Madrid, La Esfera de los Libros.
  - (2007). *El adolescente indomable. Estrategias para padres. Cómo no desesperar y aprender a solucionar los conflictos.* Madrid, La Esfera de los Libros.
  
- **Poch, C. y Herrero, O. (2003).** *La muerte y el duelo en el contexto educativo. Reflexiones, testimonios y actividades.* Barcelona, Paidós.
  
- **Punset, E. (2006).** *El viaje a la felicidad.* Barcelona, Columna.
  
- **Punset, E. (2012).** *Una mochila para el universo. 21 rutas para vivir con nuestras emociones.* Barcelona, Destino.
  - (2008) *Brújula para navegantes emocionales.* Madrid, Aguilar.
  
- **Riera, R. (2019).** *La herencia emocional. Un viaje por las emociones y su poder para transformar el mundo.* Barcelona, Planeta.
  
- **Rincón, L. (2001).** *El abrazo que lleva al amor. Cómo sanar emocionalmente a tus hijos con un abrazo.* México, Pax.
  
- **Riso, W. (2004).** *Amar o depender. Cómo superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable.* Barcelona, Granica.
  
- **Riudavets, E. y Olivé, C. (2020)** *El cuaderno donde por fin puedo expresarme sin filtros. Mi yo.* Barcelona, Larousse.
  - (2021) *El cuaderno donde por fin puedo expresarme sin filtros. Yo y mi gente.* Barcelona, Larousse.
  
- **Roche, R. y Sol, N. (1998).** *Educación prosocial de las emociones, valores y actitudes positivas.* Barcelona, Blume.
  
- **Rodrigo, A. (2021).** *Cómo prevenir conflictos con adolescentes. Claves para una convivencia feliz.* Barcelona, Plataforma.
  
- **Rogers, C. (2000).** *El proceso de convertirse en persona.* Barcelona, Paidós.
  
- **Rojas Marcos, L. (2009).** *La autoestima.* Barcelona, Espasa Libros.
  - (2005) *La fuerza del optimismo.* Madrid, Aguilar.

- **Romero, F. y Núñez, C. (2014).** *Emocionario. Di lo que sientes.* Llanera, Palabras aladas.
- **Rovira, A. (2019).** *Amor. Una invitación a descubrir y potenciar en nuestra vida la energía más poderosa del universo.* Barcelona, Zenith.
- **Salmurri, F. (2018).** *Razón y emoción. Recursos para aprender y enseñar a pensar.* Barcelona, RBA.
  - Salmurri, F. (2004) *Libertad emocional. Estrategias para educar las emociones.* Barcelona, Paidós.
- **Sanz, F. (1997).** *Psicoerotismo femenino y masculino.* Barcelona, Kairós.
- **Satir, V. (1998).** *En contacto íntimo. Cómo lograr una relación auténtica con uno mismo y con los demás.* Móstoles, Neo Person.
- **Schenetti, M. (2001).** *Comprender el dolor infantil. Niños y niñas que sufren emocionalmente.* Barcelona, Graó.
- **Shankland, R. (2018).** *Los poderes de la gratitud.* Barcelona, Plataforma.
- **Segal, J. (1997).** *Su inteligencia emocional. Aprenda a incrementarla y usarla.* Barcelona, Grijalbo.
- **Serrano, S (2006).** *El regalo de la comunicación.* Barcelona, Anagrama.
- **Serrat A. (2005).** *PNL para docentes. Mejora tu conocimiento y tus relaciones.* Barcelona, Graó.
- **Servan-Schreiber, D. (2004).** *Curación emocional.* Barcelona, Kairós.
- **Segura, M. (2005).** *Enseñar a convivir no es tan difícil. Para quienes no saben qué hacer con sus hijos o con sus alumnos.* Bilbao, Desclée de Brouwer.
- **Segura, M., y Arcas, M. (2003).** *Educación de las emociones y los sentimientos.* Madrid, Narcea.
- **Serres, M. (2014).** *Pulgarcita. El mundo ha cambiado tanto que los jóvenes deben reinventar todo: una manera de vivir juntos, Instituciones, una manera de ser y de conocer...* Barcelona, Gedisa.

- Siegel, D. (2014). *Tormenta cerebral: el poder y el propósito del cerebro adolescente*. Barcelona, Alba Editorial.
- Siegel, D.J., y Payne Bryson, T. (2012). *El cerebro del niño. 12 estrategias revolucionarias para cultivar la mente en desarrollo de tu hijo*. Barcelona, Alba.
- Simó Rel, M. (2018). *El mundo de las emociones. Descubrir, comprender, aceptar, cambiar*. Valencia, Savanna books.
- Smith, M. (2019). *Las emociones de los estudiantes y su impacto en el aprendizaje. Aulas emocionalmente positivas*. Madrid, Narcea.
- Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. Barcelona, Kairós.
- Soler, E. (2020). *Convivir con un adolescente es fácil... ¡Si sabes cómo!* Barcelona, Plataforma.
- Steiner C. (1997). *La educación emocional*. Madrid, Punto de Lectura.
  - (1992) *Los guiones que vivimos: Análisis Transaccional de los guiones de vida*. Barcelona, Kairós.
- Thich Nath Hanh (2009). *Recibe un fuerte abrazo. Vivir cada día con los cinco sentidos. Un compañero para cada semana del año*. Barcelona, Obelisco.
  - (1992) *Hacia la paz interior*. Barcelona, Random House Mondadori.
- Tait, A, y Wosu, H. (2015). *Trabajando con menores vulnerables. Actividades lúdicas que mejoran la comunicación*. Madrid, Narcea.
- Tannen, D. (2007). *¿Piensas salir vestida así? Comprender la comunicación entre madres e hijas*. Barcelona, RBA.
- Toro, J. M. (2005). *Educar con co-razón*. Bilbao, Desclée de Brouwer.
- Traveset, M. (2012). *Educación emocional sistémica. Herramientas para formadores, maestros y educadores*. México, grupo CUDEC.
- Ulsamer, B. (2004). *Sin raíces no hay alas. La terapia sistémica de B. Hellinger*. Bcn, Luciérnaga.

- Urra, J. (2009). *¿Qué ocultan nuestros hijos? El Informe que nos cuenta los secretos de los adolescentes y lo que callan sus padres*. Madrid, La Esfera de los Libros.
- Vaello, J. (2009). *El profesor emocionalmente competente*. Barcelona, Graó.
- Vaillant, G. E. (2009). *La ventaja evolutiva del amor. Un estudio científico de las emociones positivas*. Barcelona, Rigden – Institut Gestalt.
- Vallejo-Nágera, A. (1997). *La edad del pavo. Consejos para lidiar con la rebeldía de los adolescentes*. Madrid, Temas de hoy.
- Vilaseca, B. (2013). *Encantado de conocerme. Comprender tu personalidad a través del eneagrama*. Barcelona, Plataforma.
- Villegas, M. (2020). *La mente emocional*. Barcelona, Herder.
- Vopel, K.W. (1995). *Juegos de interacción para adolescentes y jóvenes*. Madrid, CCS.
- Watzlawick, P. (1976-79). *¿Es real la realidad?* Barcelona, Herder.
  - (2000) *El arte de amargarse la vida*. Barcelona, Herder.
- Watzlawick, P., Beavin, J.H. y Jackson, D.D. (1997). *Teoría de la comunicación humana*. Barcelona, Herder.
- Zarái, R. (1996). *Las emociones que curan*. Barcelona, Martínez Roca.

## WEBGRAFÍA

---

- <https://kaerukaeru.net> - Servicios, actividades y colaboraciones que ofrece Káeru.
- <https://evabach.cat/es> - Artículos, entrevistas, videos y podcast en el apartado "Medios". Infografías y actividades de educación emocional. Información de conferencias y formaciones.

- <https://educaixa.org/es/home> - Portal de programas y recursos educativos de la Fundación "La Caixa".
- <https://criatures.ara.cat/> - Suplemento de educación y familia del Diario ARA, creado por Carles Capdevila. Artículos educativos de Eva Bach desde 2010 (en catalán).
- <https://barcelona.lagranjatc.com/recursos-idees/> - Página de recursos e ideas de la Fundació La Granja, de Santa Maria de Palautordera, con recursos para familias y profesorado.
- <https://faros.hsjdbcn.org/es> - Observatorio Faros de la salud de la infancia y la adolescencia, del Hospital de Sant Joan de Déu de Barcelona.
- <https://educarestodo.com> - Anteriormente "Gestionando Hijos". Dirigido por Leo Farache. Portal de artículos, videos, recursos educativos, cursos, etc.
- <https://www.familyon.es/> Portal de "Orange" con artículos, actividades, ideas educativas, ponencias que inspiran, etc.
- <https://usolovedelatecnologia.orange.es/> Enlace directo a la sección del portal de "Orange" con recursos educativos para un uso "love" de la tecnología.
- <https://www.ecologiaemocional.org/> Portal sobre gestión y formación emocional, creado por M. Mercè Conangla y Jaume Soler.
- [www.universidaddepadres.es](http://www.universidaddepadres.es) - Creado y dirigido por J.A. Marina.
- <https://www.fundacionshe.org> - Fundación SHE: Foundation for Science, Health and Education (Valentí Fuster).
- [www.programasi.org](http://www.programasi.org) - Programa de Salud Integral de la Fundación She.
- <https://riieb.com/> - Red internacional para la educación emocional y bienestar.
- <https://www.casel.org/> - Aprendizaje social, emocional y académico (en inglés).
- [http://csefel.vanderbilt.edu/resources/training\\_modules.html](http://csefel.vanderbilt.edu/resources/training_modules.html) - Recursos para la educación socioemocional (en inglés).
- <https://www.actionforhappiness.org/> - Recursos para la felicidad y el bienestar emocional.

## Selección de artículos y revistas

---

- La Vanguardia – La Contra - Entrevista de Víctor-M. Amela a Iroise Dumontheil: "Sin la insensatez adolescente, nos habríamos extinguido". (14.05.12): <https://www.lavanguardia.com/lacontra/20120514/54292662136/iroise-dumontheil-sin-la-insensatez-adolescente-nos-habriamos-extinguido.html>
- La Vanguardia – La Contra. Entrevista de Víctor-M. Amela a Jaume Funes: "Al adolescente le toca ser un poco descerebrado". La Contra, La Vanguardia. (12.09.18): <https://www.lavanguardia.com/lacontra/20180912/451774370085/al-adolescente-le-toca-ser-un-poco-descerebrado.html>
- Diario de Navarra (03.12.21) – Entrevista-Podcast de Sonsoles Echavarren a Eva Bach: "Los adolescentes no han perdido el Norte, lo están buscando": <https://www.diariodenavarra.es/noticias/vivir/educacion/2021/12/03/eva-bach-adolescentes-no-han-perdido-el-norte-buscando-509537-3198.html>
- Eldiario.es - Entrevista a Eva Bach y Montse Jiménez (17.12.2019): "No es que los adolescentes sean insoportables, es que no soportamos lo que nos obligan a revisar de nosotros". [https://www.eldiario.es/nidos/Abogamos-de-jarnos-enseñar-adolescentes\\_0\\_966253651.html](https://www.eldiario.es/nidos/Abogamos-de-jarnos-enseñar-adolescentes_0_966253651.html)
- Educar es todo – Entrevista a Eva Bach: (23.11.21): "Vemos la adolescencia como una enfermedad y no como el pleno despertar a la vida que es" - Eva Bach. <https://www.epe.es/es/educar-es-todo/20220506/eva-bach-vemos-adolescencia-enfermedad-12886888>
- Educación 3.0 (14.11.19) – Entrevista a Eva Bach y Montse Jiménez: "No hay que dar la espalda a los cambios aunque supongan reaprender". <https://www.educaciontrespuntocero.com/entrevistas/dar-espalda-cambios-reaprender-de-nuevo/>

## Selección de videos sobre educación emocional y adolescencia

---

- SARAH-JAYNE BLAKEMORE - TED TALK Global (2012): "El misterioso funcionamiento del cerebro adolescente". "The mysterious workings of the adolescent brain". <https://www.youtube.com/watch?v=ahSN8Sif2QA>
- DANIEL SIEGEL – BBVA Aprendemos Juntos (Noviembre 2018): "Desmontando mitos sobre los adolescentes". <https://www.youtube.com/watch?v=-nK5Mt2vDPE>
- Educación emocional – Última, #InspiraLaVida - Eva Bach: en catalán, subtulado en castellano (febrero, 2022) (10'). <https://www.youtube.com/watch?v=onNBzHgrIZ0&t=3s>
- Educar es todo / Gestionando Hijos: "Educar en y para la adolescencia". Eva Bach - Barcelona, julio 2015. <https://www.youtube.com/watch?v=kT2TCD9uqjA>
- "Magisterio": Profesoras/es "influencers". Entrevista muy breve a Eva Bach (febrero, 2020) (3'). <https://www.youtube.com/watch?v=kT2TCD9uqjA>
- Emotour 2022: 5 ponencias breves sobre AUTOESTIMA: <https://www.youtube.com/watch?v=oaeWasy0gLQ&t=6706s>