

# LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

En los últimos años, afortunadamente, ha adquirido relevancia o, al menos, se está hablando más, de educación emocional. Si bien todavía gran parte de las instituciones dedicadas a la formación no los incluyen en sus planes de estudio, hay un creciente interés por conocer el tema y comenzar a considerarlo como parte importante de la labor educativa.



Cada día la educación, en sus distintos niveles y ámbitos, constata la necesidad de que la educación emocional se instaure como parte del currículo escolar y aporte sus múltiples beneficios a la formación de las futuras generaciones que las acompañe en su proceso formativo. Incluso la podríamos señalar como un saber necesario de adquirir por las familias, para que sus hijos e hijas la reciban desde que nazcan y durante toda su vida.

Bisquerra y Pérez (2012), docentes e investigadores de la Universidad de Barcelona: *“Educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social”*.

## ¿Qué son las emociones?

El Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española define emoción como: *“una alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”* (RAE, 2019). Si bien esta definición nos permite entender el término en su acepción general, indagaremos un poco más al respecto.

Francisco Mora, Doctor en medicina y en Neurociencia, define emoción de la siguiente manera: *“La emoción es ese motor que todos llevamos dentro. Una energía codificada en ciertos circuitos neuronales localizados en zonas profundas de nuestro cerebro (en el sistema límbico) que nos mueve y nos empuja “a vivir”, a querer estar vivos en*

*interacción constante con el mundo y con nosotros mismos. Circuitos que, mientras estamos despiertos, se encuentran siempre activos, en alerta, y nos ayudan a distinguir estímulos importantes para nuestra supervivencia” (Mora, 2012, p.14).*

Entendiendo que las emociones forman parte esencial de nuestra vida y nos impulsan de forma permanente en ella, pasaremos a indagar sobre otro concepto fundamental, señalado por los profesores universitarios Bisquerra y Pérez (2012) en su definición de educación emocional: las competencias emocionales.



*Las competencias emocionales deben entenderse como un tipo de competencias básicas para la vida, esenciales para el desarrollo integral de la personalidad. Son un complemento indispensable del desarrollo cognitivo sobre el cual se ha centrado la educación a lo largo del siglo XX. La educación emocional se propone optimizar el desarrollo humano; es decir, el desarrollo integral de la persona (desarrollo físico, intelectual, moral, social, emocional, etc. (Bisquerra y Pérez, 2012, p. 1).*

## **Competencias emocionales**

- *Conciencia emocional:* Consiste en reconocer las emociones propias y de las demás personas.
- *Regulación emocional:* Implica responder adecuadamente a las emociones experimentadas.
- *Autonomía emocional:* Se refiere a la capacidad de que nos afecten demasiado de los estímulos externos, equilibrando sensibilidad e invulnerabilidad.
- *Competencia social:* Implica tener habilidades sociales que faciliten las relaciones interpersonales, ya que están relacionadas directamente con las emociones.
- *Habilidades de vida para el bienestar:* Consisten en un conjunto de habilidades, valores y actitudes que contribuyen al bienestar personal y social.

Con esta breve revisión del concepto de educación emocional, invitamos a familias, profesorado, instituciones y comunidades en general a aprender, promover y valorar este ámbito educativo, tan necesario para el desarrollo y bienestar de nuestra sociedad.



Equipo de Psicopedagogía.