

participa

La revista del Consell Escolar de la CV - 2023 bianual - N.º 1



**La gestión de las
emociones en
la infancia y
la adolescencia**



Rosa Cañada Solaz
Presidenta del CECV

En diciembre de 2022 vio la luz la revista **participa** del Consell Escolar de la Comunitat Valenciana, con la doble intención de dar voz a la comunidad educativa en él representada, y de acercar el Consell a la ciudadanía implicada y comprometida con la educación. La buena acogida dispensada al número cero –por la que os damos las gracias– nos hace pensar que nos hallamos en el camino de lograr estos objetivos.

Abordamos, ahora, el número 1, con expectativas renovadas, intentando que los lectores y lectoras os sintáis parte de ella y que la hagáis vuestra. Por esta razón, el tema monográfico que tratamos ha sido elegido por miembros del Consell Escolar, de entre un listado de propuestas. **La gestión de las emociones** fue mayoritariamente votada y por ello sobre este tema versa el nuevo número de primavera.

Es evidente que esta problemática preocupa a la sociedad y, especialmente, cuando hablamos de personas en edad escolar, y por eso en estas páginas intentamos recoger reflexiones de personas expertas que puedan arrojar luz para afrontar un problema tan actual, tarea para la que no siempre tenemos la formación o los recursos necesarios. En la voz de los expertos hemos intentado tener presentes tanto al alumnado como a las familias y al profesorado.

Hemos querido, además, dejar constancia de cómo se vive la cuestión desde diferentes sensibilidades, con las palabras de algunos de los colectivos que forman parte del CECV y que ilustran, a partir de sus experiencias, las dificultades de convivir con los problemas emocionales que cada día se manifiestan en el entorno educativo.

Por otro lado, nuestra invitación a enviar buenas prácticas relacionadas con la participación, tema del número anterior, ha tenido respuesta y podéis ver la reseña de una interesante iniciativa.

Esperamos que este trabajo os sea útil y que la revista del CECV se convierta en un instrumento de reflexión y participación en vuestras manos.

Sumari

2 Editorial

3 La voz del CECV

- Enfoque coeducativo de las emociones
- De la gestión de las emociones, de la administración de la vida
- Necesitamos ayuda especializada y urgente para la salud mental juvenil
- ¿Cómo gestionamos las emociones [sin manual de instrucciones]?
- Las cooperativas, por una escuela emocionalmente competente
- Éxito académico, fracaso social

6 La voz experta

- «Percibo, comprendo y me regulo emocionalmente»: educación emocional para potenciar el bienestar en infancia y adolescencia
- Estilos de crianza en la educación emocional de los hijos e hijas
- Educación emocional desde la perspectiva del profesorado
- Suicidio, problema social

17 Centros educativos

- Buenas prácticas: Carrera inclusiva San Silvestre

18 Cajón de sastre

La revista *participa* es una publicación del CECV

Consejo de redacción: Rosa Cañada Solaz, Luis García Trapiello, Marina Gilabert Aguilar, Julio Gómez Carbonell, Encarna Salvador Muñoz, María Viu Rodríguez

Coordinación editorial y revisión lingüística: María Viu Rodríguez

Colaboraciones en este número: Andreu Branchat Grau (ADIESPV), Marcos Cunchillos Just (Xarxa Aitana), Luis García Trapiello, Marina Gilabert Aguilar, Dolors López Alarcón, Inmaculada Montoya Castilla (Grupo EMINA), Miquel Ruiz Collado (UCEV), Paula Samper García (Grupo EVAIN), Raquel Sánchez Grande (Confederació Gonzalo Anaya), Konstanze Schoeps (Grupo EMINA).

Diseño y maquetación: duplografic.es

Revista *participa* - 2023 bianual, N.º 1

Tirada: 5.000 ejemplares

Depósito legal: V-3654-2022

Impresa ISSN: 2952-3222

Digital ISSN: 2952-5624

CECV - Consell Escolar de

la Comunitat Valenciana

Avda. de Campanar, 32 - 46 015 VALÈNCIA

La revista *participa* no se identifica necesariamente con los puntos de vista de las personas que colaboran en ella. Autorizamos la reproducción de nuestros artículos si se menciona su procedencia.

Enfoque coeducativo de las emociones como forma de aprendizaje



MARINA GILABERT AGUILAR

Persona de Reconocido prestigio en el campo de la Educación (CECV)

A menudo me pregunto si no estamos entrenando a las criaturas en la debilidad, al tiempo que no queremos que fracasen. Quizá por ello acabamos allanando su camino ante las dificultades, no permitiendo que cometan errores, elogiándolos indiscriminadamente como si ya fueran geniales por el simple hecho de ser niños, lo cual a menudo es origen de egos inflados de narcisismo. Y, al mismo tiempo, los queremos controlados y evaluables en sus resultados. ¿No estaremos privándoles del tiempo propio de la infancia?

La publicación en 2018 de *Niñ@s hiper*, de Marino Pérez Álvarez y José Ramón Ubieto, radiografió sin tapujos cómo los adultos colonizamos la infancia por la vía de lo hiper: infancias hiperactivas, hipersexualizadas, hiperconectadas y la depresión infantil, la rebeldía o la socialización digital, a las que se enfrentan los más jóvenes y sus familias. Son temas que evidencian la desigualdad y la violencia estructural basada en el sexo, para diseñar intervenciones educativas que tengan en cuenta las diferencias y desigualdades por sexo, para corregirlas. El sistema escolar, involucra a muchas personas diferentes e incluye varias interacciones continuas y complejas, según las etapas de desarrollo del alumnado, la escuela es el lugar donde personas con diferentes características, antecedentes, experiencias y personalidades conviven diariamente. Entre tantas diferencias, naturalmente, surgen divergencias de las más diversas tipologías. Es fundamental, por tanto, el manejo adecuado de las emociones y de aquellas que derivan en conflictos.

La educación debe servir para aprender a vivir bajo presión y ayudar a pensar en las

personas y sus necesidades emocionales, saber cómo gestionarlas. Debe consistir en la adquisición de competencias básicas en materia de cultura, sobre la base del respeto y la igual dignidad, contribuyendo a forjar las dimensiones sociales, económicas y medioambientales del desarrollo sostenible. La coeducación como lucha contra el sexismo puede garantizar una educación libre de machismo, porque implica la formación de chicos y chicas en relaciones justas basadas en el respeto, y la erradicación de actitudes y valores que sustentan la violencia contra niñas y mujeres, provee la posibilidad de vivenciar nuevas formas de relaciones socioculturales no marcadas por una visión estereotipada y jerárquica de estas. Ello comporta cambios estructurales, al menos en las prácticas curriculares, en la cultura profesional docente y en la cultura organizativa y funcional de la institución educativa, siempre a partir de la reconstrucción del concepto de educación y de la educación en valores.

Este planteamiento supone un cambio epistemológico; la UNESCO impulsa un futuro humanístico del aprendizaje y un nuevo concepto del bien común, que implica consideraciones éticas y políticas para repensar los propósitos de la educación y reconocerla, a ella y al conocimiento, como bienes comunes globales. Destaca esa organización el propósito de construir una nueva dimensión del bien común para fundamentar nuevos modos de producir y de compartir, y para promover el «desarrollo basado en el respeto de la vida y la dignidad humana, la igualdad de derechos, la justicia social, la diversidad cultural, la solidaridad internacional y la responsabilidad compartida en relación con el futuro sostenible». //

De la gestión de las emociones, de la administración de la vida



/ LUIS GARCÍA TRAPIELLO

Persona de Reconocido prestigio en el campo de la Educación (CECV)

«Los niños deben venir a la escuela educados de casa» es una frase que nos encontramos con harta frecuencia en las redes sociales como proclama de quienes consideran que su profesión es la de instruir en el sentido estricto de comunicar ideas, conocimientos o doctrinas. Ni una acción más, ni distinta de esa. Pues no.

Cuando un niño, una niña, cuando quienes son aún jóvenes en edad adecuada a los estudios obligatorios o preuniversitarios, traspasan el umbral de los edificios en los que reciben su formación académica, están ingresando en un centro, sí, un *centro educativo*. ¿Educativo? ¿No debería decirse *centro instructivo*? Pues no.

Sí: todo lo que se haga o deje de hacerse en un colegio o en un instituto es un acto educativo, nada es ajeno a la educación. Todos sabemos cuál es el currículo académico, pero nada decimos de ese otro currículo con el que se educa, ese que se dice oculto. No se explicita, no se evalúa. Hay obligación de hablar de él. El profesorado, en su espacio propio: claustro, reuniones de nivel, de seminario... ¿Y el alumnado? Tienen el suyo, el aula; y un tiempo específico, pero no exclusivo: la tutoría.

«No somos expertos en psicología, no hemos estudiado para ello». Cierto, pero tampoco existe preparación para ser padre o madre y se llega a tal estado sin pasar por universidad alguna y sin embargo todo el mundo, con mayor o menor acierto, alcanza a actuar con la diligencia de un buen padre, de una buena madre.

Pues eso, así el profesorado. El número de jóvenes con tendencia suicida es alarmante. Los casos de *bullying* son tantos que parece que tal comportamiento está asumido como

algo natural, como la lluvia en primavera. El sentimiento de exclusión, ese sentirse un deshecho por las miradas ajenas, por los gestos despectivos, por las palabras hirientes, insultantes, es la puerta de entrada del deseo de desaparecer, de dejar de ser excluido, insultado, vejado. Y el profesorado no puede ser ajeno. Está obligado, diligencia de un buen padre, de una buena madre, a iniciar una reflexión colectiva sobre ello. Ni un solo acto puede ser ajeno. Y ha de hacerse en el momento, no puede dejarse para mejor ocasión, porque no existe. Merece la pena perder —¿perder?— una hora de matemáticas para reflexionar colectivamente sobre un acto reprobable visto a las puertas del aula, en el patio, en una esquina del centro.

El profesorado lo hará guiado por su preparación cultural y académica y por su sentido común, ese sentido que le indicará, incluso, cuándo un caso ha de ser atendido por el personal especialista que le acompaña en su actividad docente.

Gestión de los afectos, administración de los sentimientos. Nunca se aprenderá a hacerlo si antes no se es consciente de cuáles son esos afectos, de qué efectos nacen de esos sentimientos. Solo la palabra compartida los hace visibles. Enséñense los números y sus construcciones, la vida animal y su hábitat, la Historia, las lenguas extranjeras, todas aquellas materias regladas; enséñese solo eso, y no se habrá enseñado nada. Las personas son conocimiento y sentimiento y su vida se desarrolla bajo la guía de valores o en su ausencia. En definitiva, para bien o para mal, por acción u omisión, es en la escuela, en los centros educativos donde se acaba por elegir qué tipo de sociedad futura se construye. //

Necesitamos ayuda especializada y urgente para la salud mental juvenil

Andreu Branchat Grau

Miembro de ADIESPV

El bienestar emocional de la juventud es una cuestión muy importante y preocupante, especialmente en el contexto actual postpandemia y de sobreexposición en las redes sociales. Las direcciones de los institutos estamos alarmadas por el repunte de las conductas suicidas y autoleivas de nuestros jóvenes.

Los institutos debemos trabajar con el apoyo y la colaboración de los profesionales de la salud mental para identificar los factores de riesgo y las necesidades de los estudiantes en este ámbito. Esto podría incluir programas de educación sobre la salud mental, terapia individual y grupal, e intervenciones para los estudiantes que estén experimentando dificultades emocionales o psicológicas.

La salud mental de los jóvenes es una cuestión crucial para la cual se necesita una respuesta coordinada y efectiva en los IES con ayuda de profesionales de la salud mental. Los esfuerzos para prevenir y tratar las conductas autolíticas y suicidas entre los jóvenes deben ser una prioridad para todos los implicados en la educación y el bienestar de este sector de la población.

¿Cómo gestionamos las emociones [sin manual de instrucciones]?

Confederación Gonzalo Anaya

Hay una cuestión común a todas las familias que desean traer al mundo un hijo o una hija: la explosión emocional que sentimos cuando le vemos la carita por primera vez no se puede comparar con nada de lo que previamente habíamos sentido o vivido. Poco a poco, madres y padres vamos ex-

plorando nuevas situaciones con hijas e hijos que nos traen conflictos emocionales. Y esto también es común y universal: todas las familias tenemos conflictos emocionales con nuestras hijas e hijos, conflictos pequeños o grandes, que son inherentes a la crianza y a la vida cotidiana. Aceptar los conflictos forma parte de educar como también reconocer que las criaturas vienen al mundo sin manual de instrucciones. Llegados a este punto, hay diferencias en cómo gestiona cada familia los conflictos emocionales, porque ello depende de las herramientas que llevemos de serie, de origen. Las familias nos damos cuenta de que la crianza tiene su complejidad: encontrar el equilibrio por ese vínculo emocional tan potente que tenemos con hijas e hijos y la necesidad de alinear la cabeza y el corazón de la familia es la base para gestionar los conflictos emocionales.

Las cooperativas, por una escuela emocionalmente competente

Miquel Ruiz Collado

Presidencia de la Unió de Cooperatives d'Ensenyament Valencianes (UCEV)

La escuela, como la vida, se desarrolla a partir de las emociones de las personas que la protagonizan. Saber atender las emociones es clave para una buena convivencia en los centros educativos, la cual debe favorecer y estimular mejores aprendizajes.

Las emociones tienen un papel esencial en el proceso educativo. Hay que orientar la escuela para enseñar a reconocer, expresar y gestionar todas las emociones como elemento central de un desarrollo psicoevolutivo saludable.

La educación emocional debe ser entendida como un derecho. Porque una escuela abierta a todo el mundo también tiene que estar abierta a todas las emociones.

En una escuela emocionalmente competente importa tanto la transmisión de contenidos, ideas y valores, como la capacitación del alumnado para que aprenda a vivir sus emociones de una manera saludable; tendremos que conectar cognición, emoción y acción y, a la vez, reflexionar sobre cómo diseñamos y hacemos realidad la mejor gestión socioemocional posible.

Éxito académico, fracaso social

Marcos Cunchillos Just

Representante de FAAVEM (Red Aitana)

Como estudiante, sé cómo es de difícil gestionar el estrés y la ansiedad que provienen de las demandas y las expectativas que el sistema educativo impone sobre nosotros.

Sin embargo, lo que más me llama la atención es que el sistema no parece preocuparse por nuestro bienestar. A menudo se nos pide que nos centremos exclusivamente en el éxito académico, y la única manera de medir dicho éxito es con las notas de unas pruebas que están totalmente obsoletas. Además, el ambiente de competencia que se nos impone afecta negativamente a nuestra autoestima. Parece que la falta de recursos económicos y de sensibilidad hacia las necesidades de los estudiantes es una brecha que continúa siendo muy amplia en el sistema educativo.

Por todo ello, creo que es fundamental que se realicen cambios en la forma en que el sistema educativo trata la salud mental del estudiantado. Necesitamos más recursos, se debe aumentar la ratio de personal orientador en los centros educativos y se tiene que formar al profesorado en gestión emocional.



+ INFO

escanea el código QR

Percibo, comprendo y me regulo emocionalmente: educación emocional para potenciar el bienestar en infancia y adolescencia



/Inmaculada Montoya Castilla

Universitat de València. Directora Grupo EMINA
(www.educandoenemociones.com)



Emociones y habilidades emocionales

«La buena vida es un proceso, no un estado de ser. Es una dirección, no un destino»

CARL ROGERS

Quisiera comenzar esta reflexión sobre la educación emocional partiendo de esta frase de Rogers. La expresión «la buena vida», que para cada persona tendrá un significado diferente, es un proceso, una dirección, y —yo añadiría— un viaje. Para este viaje, muchas veces por terrenos desconocidos, lo mejor es disponer de un buen mapa y una brújula. El pensamiento nos permite establecer nuestro mapa del mundo, es necesario para la vida, lo vamos construyendo con los aprendizajes y las experiencias y cuantos más detalles, cuanta más información (cuanto más desarrollemos el pensamiento) mejor elaborado estará nuestro mapa. Las emociones son la brújula —inherentes a la vida, no elegibles, con diferentes niveles de complejidad— que nos permite movernos en la dirección elegida y de forma acertada. Un buen mapa sin una buena orientación puede hacer que perdamos el norte. Una buena brújula sin un mapa por el que orientarnos puede hacer que vayamos en la dirección equivocada. Equilibrar pensamiento y emoción nos ayuda a construir y elegir nuestra buena vida.

Las emociones son procesos de carácter neurofisiológico, son una parte esencial de la vida humana y tienen un significado, están causadas por una circunstancia que puede ser externa o interna y tienen un impacto fisiológico, es decir, las sentimos en el cuerpo. En todo momento están presentes las emociones, aunque no siempre tomemos conciencia de ellas. Las emociones nos ayudan organizar nuestro comportamiento, dirigiendo nuestra atención hacia lo que es importante. Quizá estás pensando que a veces las emociones te desorganizan en lugar de ayudarte a organizar. La realidad es que no podemos dejar de emocionarnos, y si pudiéramos, no sería bueno. Bien llevadas, las emociones son nuestras aliadas y no nuestras enemigas. Con «bien llevadas», me refiero a la capacidad de ver nuestras emociones, sentir las en el cuerpo, entenderlas, expresarlas, encontrarles sentido y regularlas. Cuando somos capaces de hacer esto, tenemos un buen nivel de inteligencia emocional. Entonces las emociones son nuestras aliadas y no nos desorganizan, sino que nos orientan.

Las emociones son la brújula —inherentes a la vida, no elegibles, con diferentes niveles de complejidad— que nos permite movernos en la dirección elegida y de forma acertada.

La inteligencia emocional se define para Mayer & Salovey, (1997) como «la capacidad para supervisar los sentimientos propios y los de los demás, de discriminar entre ellos y de usar la información para orientar la acción y el pensamiento», y según los mismos autores, el modelo teórico de habilidad tiene una estructura jerárquica formada por cuatro competencias.

La primera competencia es la percepción, valoración y expresión emocional, que es la capacidad para percibir, identificar y valorar tanto las emociones propias como las de los demás, y para expresarlas de forma adecuada. Implica prestar atención a las señales emocionales, cognitivas y fisiológicas, y saber decodificarlas.

La segunda competencia es la facilitación emocional del pensamiento, que es la capacidad de incluir los sentimientos en la solución de problemas para tener diferentes puntos de vista según el estado emocional. Atiende al efecto de las emociones sobre el sistema cognitivo y dirige la atención hacia la información más relevante tanto interna como externa.

La tercera competencia es la comprensión de las emociones, la habilidad para entender, analizar y predecir las emociones utilizando la información emocional. Implica saber desglosar las señales emocionales, etiquetar las emociones y agrupar los sentimientos propios y ajenos.

Por último, la regulación emocional es la competencia más compleja y se entiende como la habilidad para utilizar las emociones de forma adaptativa y aprovechar la información que estas ofrecen. Implica ser capaz de reducir o disminuir las emociones negativas y aumentar o mantener las positivas, sin reprimirlas o exagerarlas.



¿Por qué hay que desarrollar las habilidades emocionales?

En todas las etapas evolutivas las habilidades emocionales están relacionadas con la salud mental. Un buen nivel de habilidades emocionales tiene un efecto positivo sobre el desarrollo cognitivo y emocional en la infancia y la adolescencia. Los estudios científicos muestran que en estas etapas evolutivas si se tienen bajos niveles de habilidades aparecen más problemas emocionales (ansiedad, depresión y estrés, especialmente), más problemas conductuales y más problemas con los iguales.

Las habilidades emocionales son un buen recurso que podemos poner en la mochila de niñas, niños y adolescentes para afrontar los retos que se les vayan presentando. Es una de las fortalezas psicológicas más potentes para ayudar a tener una buena vida. En este sentido se relaciona con mejor adaptación escolar, mayor bienestar, relaciones positivas, mayor competencia social, entre otras.

Otra fortaleza muy potente es la autoestima. Un buen nivel de autoestima nos previene de problemas emocionales, dificultades es-

colares, conductas disruptivas, necesidad de aprobación constante, problemas con los iguales, entre otros, y nos ayuda a mejorar nuestro bienestar emocional.

¿Cómo desarrollar las habilidades emocionales?

Basado en el modelo teórico mencionado, os presento una secuencia, aplicable a cualquier edad, que indica el proceso por el que llegamos a la regulación de nuestras emociones: «Percibir-Comprender-Regular». La palabra PeCeRa puede ayudarte a recordar la secuencia.

El primer paso es **PERCIBIR** la emoción:

- **Tomar conciencia** de nuestro cuerpo, sentirnos, notar las sensaciones corporales. Por ejemplo: de vacío (tristeza), de energía (alegría, sorpresa), de temblor (miedo), de náuseas (asco), o de tensión (enfado). Estas sensaciones pueden ser diferentes para cada persona.
- **Reconocer las emociones** en los demás. Esto suele suceder de forma automática porque nuestro cerebro está preparado



para ello de manera innata. Reconocemos las emociones de los demás a través de su rostro, su postura corporal, su tono de voz, etc. Pero que sea algo automático, no significa que sepamos darle un sentido a lo que percibimos.

El segundo paso implica **COMPRENDER** la emoción:

- **Dedicar atención y tiempo** a esas sensaciones en el cuerpo para poder identificarlas. A veces es fácil ponerles etiquetas. Otras veces sentimos cosas a las que no sabemos cómo llamar exactamente. No es imprescindible, pero saber el tipo de emoción que sentimos nos ayudará a regularla mejor.
- **Identificar la causa** de la emoción, poder reconocer el hecho externo o interno que la ha disparado, es decir, con qué tiene que ver nuestra emoción y qué es lo importante para nosotros en esa situación.

El tercer paso es **REGULAR** la emoción. Es importante el paso anterior (comprender) para decidir qué hacer con cada emoción en cada momento. Normalmente tenemos dos opciones: reaccionar o responder.

- Cuando reaccionamos desde la emoción, generalmente, realizamos una acción impulsiva. Por ejemplo, cuando una persona empuja a otra en el parque porque le ha quitado el turno en el tobogán o tira un juguete porque se ha enfadado con alguien. En este tipo de conductas no hay reflexión, nos dejamos llevar en lugar de decidir.
- Cuando respondemos a la emoción, nos damos un tiempo para saber qué ha pasado. Esta reflexión no es innata, depende en gran medida de que dediquemos tiempo y atención a esa emoción, y que nos distanciamos de ella lo necesario para poder comprenderla y reflexionar sobre qué es lo mejor que se puede hacer para gestionarla.

Regulación emocional y etapa evolutiva

La regulación emocional que mostramos depende de muchos factores: genéticos, como el temperamento; familiares, como el estilo de crianza y de apego; socioculturales, económicos, etc. Además, tener un buen nivel de habilidades emocionales no nos asegura que siempre podamos ponerlas en marcha, ya que la conducta está influida por otro tipo de factores personales. Presentamos a con-

tinuación, brevemente, unas pinceladas de cómo ayudar a regularse emocionalmente según la etapa evolutiva:

- **Neonatal (0-2 años).** Es importante una buena interpretación de las señales y regulación externa por parte del cuidador o cuidadora principal. El trabajo fundamental se realiza con las familias.
- **Infancia-preescolar (2-6 años).** Se puede trabajar la percepción de las emociones, validación emocional y enseñar estrategias de regulación emocional (secuencia PeCeRa).
- **Niñez-escolar (6-12 años).** Es útil desarrollar la claridad emocional, la comprensión de la función de las emociones, utilizar técnicas como la distracción cognitiva, la reevaluación y la aceptación. Hay que prevenir la rumiación y la catastrofización.
- **Adolescencia (+12 años).** Las técnicas son similares a las de los adultos, teniendo en cuenta que por etapa evolutiva se enfrentan a muchos retos y cambios y que están en proceso de delimitar una identidad propia. Los cambios en su cerebro influyen en su comportamiento, por lo que es necesario un mayor trabajo de regulación emocional.

En síntesis, nuestro bienestar está influido por el nivel de habilidades emocionales con el que nos enfrentamos a los retos presentes en nuestra vida. Desarrollar estas habilidades constituye una fortaleza psicológica que nos ayudará a superar etapas manteniendo una buena salud mental. Aprender estas habilidades pasa por un proceso que nos permite llegar a la regulación o gestión de nuestras emociones. Desarrollar nuestras propias habilidades emocionales como adultos nos permite acompañar a nuestros niños, niñas y adolescentes por un camino que nosotras y nosotros ya hemos transitado. //

Referencias

MAYER, J., CARUSO, R., & SALOVEY, P. (2016). *The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and updates*. *Emotion Review*, 8 (4), 290-300.

MAYER, J. D., & SALOVEY, P. (1997). «What is emotional intelligence?» In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). Basic Books.

Estilos de crianza en la educación emocional de los hijos e hijas



/ Paula Samper García
Universitat de València.
Grupo EVAIN (<https://evain.es/>)

De las líneas anteriores, queda claro que las emociones juegan un papel fundamental en el desarrollo humano y que la emoción es un camino de contacto con la realidad. En ese camino, la familia juega un papel primordial. Como es sabido, la familia se considera el primer agente de socialización y el lugar donde se asientan los modelos de actuación personal y social. Estos modelos sirven de guía al menor en su proceso de inserción a la vida adulta, en la dimensión personal y social. Las relaciones padres/madres-hijos/hijas constituyen el primer núcleo en el que interaccionan e inician el proceso de socialización; el lugar donde reciben los primeros mensajes y donde las interacciones establecidas se graban con firmeza y llegan a ser una guía en sus futuras relaciones con el entorno más próximo. Constituye, por tanto, junto con la escuela, el núcleo primordial en el desarrollo personal, cognitivo, emocional y socioafectivo. Es



importante que la educación emocional esté presente en los diferentes contextos en los que está inmerso el niño, la niña y el o la adolescente, la familia y la escuela. Y, entre ambas, familia-escuela, es en la familia, donde este recibe las primeras lecciones acerca de lo que está bien o mal, de lo que puede hacer o no, donde recibe mensajes sobre su valía y la importancia que tienen sus acciones. El niño y la niña experimentan el mundo a través de los padres y madres.

Así pues, el grupo familiar aporta señales y formas de relación entre sus miembros, que el niño y la niña perciben y van configurando rasgos personales futuros. Estas señas se refieren a ser aceptado o rechazado, sentirse amado, escuchado, ignorado, sentir éxitos o fracasos... Se espera que la familia ofrezca afecto, respeto, seguridad y autonomía. Cuando no proporciona estos elementos, los hijos e hijas suelen ser débiles y vulnerables en los ámbitos emocional y socioafectivo.

En este contexto, los estilos de crianza van a influir en la capacidad del y de la menor para establecer las relaciones sociales y para autorregular sus conductas, así como sus emociones. En este sentido, los patrones de interacción, de relaciones entre los padres y madres y los niños, niñas y adolescentes son fundamentales en su desarrollo socioafectivo y, por tanto, también, en su regulación emocional. Concretamente, el control psicológico y la negligencia se han relacionado con la inestabilidad emocional, mientras que el control, junto con la calidez y el afecto, se han mostrado como factores determinantes en el desarrollo social y emocional de los niños y niñas. Es decir, un estilo parental disfuncional, muy controlador o muy laxo, se relacionará con un desarrollo emocional inadecuado o falta de regulación emocional.

En definitiva, un estilo de crianza caracterizado por la evaluación positiva, saber compartir, la expresión de afecto y el apoyo emocional, la estimulación intelectual de los hijos e hijas, así como una autonomía moderada, donde se estimula la sociabilidad y el pensamiento independiente y se percibe un trato de igualdad, son fuertes indicadores de un desarrollo emocional positivo en el que el niño, niña y adolescente aprenderán a gestionar las emociones dado que van a ir adquiriendo las competencias y habilidades para afrontar situaciones conflictivas así como a manifestar conductas adaptadas socialmente. Es importante, tal y como se-

ñala BISQUERRA (2003), tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento: los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento). La regulación emocional y su constante educación forman parte de las situaciones que se van experimentando a lo largo de la vida.

¿Cómo podemos conseguir, entonces, el estilo de crianza así descrito que sabemos que está relacionado con un buen desarrollo no solo emocional sino personal y social de nuestros hijos e hijas? ¿Cómo deben actuar los padres y las madres sabiendo que conforman modelos potentes de transmisión de comportamientos, actitudes, valores, creencias, emociones... y que de este modo están interviniendo en la educación emocional de sus hijos e hijas? ¿Qué pueden hacer para conseguir que sus hijos e hijas aprendan y sepan identificar, comprender y gestionar las emociones? La base principal será ejercer como tales modelos expresando, verbalizando, gesticulando, compartiendo, dialogando, jugando. No hay educación emocional posible si nosotros, como padres y madres, no



los estilos de crianza van a influir en la capacidad del y de la menor para establecer las relaciones sociales y para autorregular sus conductas, así como sus emociones.

transmitimos qué sentimos y cómo lo sentimos, qué estamos experimentando, cómo y cuándo, qué nos preocupa, qué nos alegra, qué nos enfada, qué nos entristece, y cómo vivimos estas y otras tantas emociones (básicas y secundarias). Ese es un proceso clave, el camino a través del cual, nuestros hijos e hijas, aprenderán a identificar, comprender y posteriormente, gestionar y/o regular, sus emociones. Por este motivo, es fundamental que seamos conscientes de ello y actuemos en ese sentido; es fundamental que seamos capaces de mostrar, expresar, transmitir y para hacerlo posible, nosotros mismos debemos . . .

saber identificar, comprender y gestionar nuestras propias emociones, que adquiramos las competencias necesarias para ello.

¿Cómo podemos llegar a ese camino, a ese proceso de transmisión, a ese estilo de crianza que nos va a permitir lograr un desarrollo emocional óptimo de nuestros hijos e hijas? Específicamente:

- Los padres y las madres debemos **demostrar que queremos a nuestros hijos e hijas** mediante actos visibles que nos acerquen a ellos, como besar, acariciar, jugar, en definitiva, estando con ellos y ellas. Es el primer paso, partimos del cariño, afecto, del vínculo necesario que nos permite crear esa relación necesaria a partir de la que ofrecer seguridad y apoyo, y a partir de la que nuestros hijos e hijas, atenderán a nuestras señales cuando expresemos y transmitamos nuestras propias emociones.
- Cuando tienen un problema, debemos escuchar y **ponernos en su lugar**. Al hablar con ellos y ellas, debemos prestar atención al lenguaje verbal y no verbal: tono de voz firme, sin gritos, amistoso, mirando a los ojos, poniéndose a su altura, escuchando lo que dicen hasta el final, siendo pacientes sin cortar sus argumentos...
- Debemos **estimular el diálogo** con ellos y ellas escuchando lo que nos quieren contar, pero también contándoles nosotros a ellos y ellas nuestro día a día, además de acontecimientos e historias vividas, intentando evitar interrupciones en las explicaciones que nos ofrecen, escuchando sus argumentos y no intentando imponer los nuestros. Es fundamental evitar juzgar o emitir juicios de valor.
- Debemos **compartir los sentimientos** de alegría o de pesar, de enfado o de decepción, de euforia o de abatimiento... Los niños y niñas aprenden por imitación.
- Debemos **aportar ideas**, contribuir a buscar alternativas adecuadas que resuelvan conflictos, evitando ser quienes solucionemos los problemas. Estimular las ideas del hijo o hija, atendiéndolas y ensalzándolas abiertamente cuando han sido positivas. Esto les ayudará a experimentar emociones relacionadas con la satisfacción personal, el orgullo, la autonomía...
- **Tener tiempo** para nuestros hijos e hijas. Buscar un tiempo diario para hablar, para estimular la convivencia adaptándonos al momento evolutivo: tener actividades

y proyectos conjuntos, estimular el juego compartido... Se trata de un tiempo para vivir y experimentar emociones conjuntamente.

- **Debemos reconocer sus logros**, elogiarlos, gratificarlos verbalizándolos. Los refuerzos sociales pueden ser en ocasiones más importantes que los materiales y ayudan y guían en el proceso de identificación y comprensión emocional.

En todo este proceso, juega un papel fundamental el momento evolutivo de los hijos e hijas. En este sentido, los cambios de la adolescencia pueden comportar tensiones que manejadas con éxito llegan a ser transitorias, de lo contrario pueden disminuir el afecto positivo y aumentar el afecto negativo e incluso provocar desajustes psicosociales. No obstante, a pesar de la búsqueda de autonomía por parte de los hijos e hijas, y la solicitud de despegue de los padres y madres, éstos continúan siendo fundamentales para el desarrollo positivo y el buen funcionamiento emocional de los hijos e hijas.

En este sentido, se ha comprobado que la crianza anteriormente descrita, competente, basada en calor, afecto y el control firme se relaciona con el desarrollo positivo de los hijos e hijas y facilita la resolución de estas situaciones problemáticas. Además, la capacidad para establecer un buen control conductual de los hijos e hijas mediante criterios y reglas o normas que faciliten la convivencia puede contribuir al desarrollo saludable de hijos e hijas. Por todo ello, es necesario dotar a padres y madres de estrategias para hacer frente a los cambios de la adolescencia, porque cuando los padres y madres son capaces de manejar con eficacia las emociones, pueden evitar situaciones negativas cargadas de irritabilidad, así como evitar reacciones emocionales negativas en los y las adolescentes.

En definitiva, el tipo de normas que la familia establece, los recursos y procedimientos que utilizan para hacer cumplir las normas de convivencia, junto con el grado de afectividad, comunicación y apoyo entre padres y madres e hijos e hijas constituyen dimensiones fundamentales para el crecimiento personal de los más jóvenes, para su interiorización de valores y las decisiones que toman ante conflictos sociales y se muestran como factores de protección asociados a los estilos de vida saludables y un desarrollo emocional óptimo.//

Referencias

BISQUERRA, R. (2003). «Educación emocional y competencias básicas para la vida». Revista de Investigación Educativa, 21 (1), 7-43.

Educación emocional desde la perspectiva del profesorado



/Konstanze Schoeps

Universitat de València. Miembro del Grupo EMINA
(www.educandoenemociones.com)

Relación entre *burnout* e inteligencia emocional

La docencia es hoy una de las profesiones más estresantes y desafiantes, dado que un alto porcentaje de los y las docentes abandona su trabajo en los primeros cinco años de servicio. La enseñanza ha pasado de «dar clases a alumnos pasivos» a «aulas dinámicas e interactivas» que implican algo más que contenidos académicos básicos (lengua, matemáticas, ciencias, etc.) e implica centrarse también en enseñar al alumnado habilidades personales, sociales y emocionales, entre otras. Estas exigencias profesionales y el consiguiente coste personal afectan a la salud mental y física del profesorado.

La principal preocupación de salud entre los y las docentes escolares es el estrés laboral, también conocido como síndrome de *burnout* o «quemarse por el trabajo» (MASLACH, 1982). La complejidad del constructo ha sido estudiada en los últimos 40 años situando la experiencia individual de estrés en el contexto escolar con respecto a la relación de los y las docentes con su trabajo. El *burnout* se refiere al agotamiento emocional y físico progresivo, que impacta negativamente en el rendimiento y la eficiencia del profesorado, disminuyendo también la salud mental y física, la estabilidad emocional y la satisfacción laboral. . . .



Hay considerables ..., que pueden influir negativamente en la capacidad de los y las docentes como educadores eficaces, pero también amenazan su propia salud mental y bienestar.

Este es el resultado de combinar múltiples factores estresantes, como los retos pedagógicos que plantea la relación profesor/a-alumno/a, la gestión eficaz del aula, el mal comportamiento o la falta de motivación del alumnado, la responsabilidad de la enseñanza de los niños y las niñas, y las demandas externas de las familias. Los estresores ocupacionales, como las largas jornadas, los bajos salarios, la falta de recursos, las presiones de la burocracia educativa y el escaso reconocimiento profesional también son fuentes potenciales de *burnout*, especialmente cuando se combinan. Por lo tanto, hay considerables demandas, presiones y tensiones con las que el profesorado se enfrenta todos los días, que pueden influir negativamente en la capacidad de los y las docentes como educadores eficaces, pero también amenazan su propia salud mental y bienestar. Así, los y las docentes lidian con el estrés a través de estrategias de afrontamiento, pero podrían fracasar a largo plazo, por lo que aumenta su vulnerabilidad a los problemas emocionales, como la depresión y la ansiedad, problemas de consumo de sustancias y alcohol, síntomas psicósomáticos, fatiga crónica y otros problemas médicos (por ejemplo, enfermedades cardíacas).

A partir de estos hallazgos, existe una necesidad obvia de proporcionar más apoyo al profesorado tanto a nivel profesional como personal. Dada la importancia de que los y las docentes sean eficaces en relación con los resultados deseables del alumnado, la salud mental y el bienestar del profesorado es esencial para sí mismo y para el éxito del estudiantado, las escuelas y todo el sistema educativo. Llegados a este punto, dirigimos nuestra atención al desarrollo de las habilidades emocionales como potencial factor protector de la salud mental y de las exigencias profesionales de los y las docentes.

Se ha demostrado que la inteligencia emocional (IE) es un recurso personal de gran

eficacia, que repercute positivamente en trastornos emocionales como la depresión y la ansiedad, así como en la salud física y mental en general, incluido el síndrome de *burnout*. Parece que los y las docentes con alta IE sienten que tienen más control sobre las tareas estresantes en el aula, utilizan patrones de pensamiento más constructivos para hacer frente al estrés y se adaptan más fácilmente a los factores estresantes relacionados con el trabajo. Además, el profesorado con alta IE es más propenso a considerar las situaciones estresantes como un desafío más que como una amenaza, lo que podría explicar por qué la IE se asocia con un mayor ajuste psicológico y bienestar. Por lo tanto, la idea del entrenamiento en habilidades emocionales parece concebible para reducir el impacto de los factores estresantes y apoyar la salud psicológica y el bienestar del profesorado.

¿Por qué es importante la inteligencia emocional en el profesorado?

Los y las docentes con altos niveles de estrés relacionado con el trabajo, y un número creciente de casos de *burnout* entre el profesorado, exigen recursos nuevos e innovadores para mejorar su gestión del estrés y los problemas de salud mental, que a su vez desempeña un papel central para la enseñanza eficaz y el éxito académico del alumnado. El desarrollo de la competencia emocional de los y las docentes a través del entrenamiento en habilidades específicas tiene un impacto positivo en un abanico de variables psicológicas, lo que conduce directamente a una mejor salud y bienestar.

Los y las docentes social y emocionalmente competentes tienen la capacidad de desarrollar una relación sana profesorado-alumnado basada en el respeto y el apoyo. Sus clases están diseñadas para fomentar las fortalezas y habilidades del alumnado en lugar de castigar por los errores y dificultades que promueven la motivación intrínseca. Este profesorado establece y pone en práctica pautas de comportamiento para lograr una convivencia pacífica en el aula facilitando la cooperación entre el alumnado, orientándoles en situaciones de conflicto y actuando como modelo emocional de comunicación respetuosa y apropiada y de exhibición de conductas pro-sociales. A medida que los y las docentes se implican en el aprendizaje social y emocional

en sus aulas, disminuye el nivel de conflicto y comportamiento disruptivo del alumnado. El clima del aula cambia debido a las expresiones adecuadas de las emociones, la comunicación respetuosa y la resolución de problemas en combinación con la atención de apoyo y respuesta a las diferencias individuales y las necesidades de los estudiantes.

Por el contrario, cuando el profesorado no logra gestionar eficazmente los retos sociales y emocionales dentro del aula, el alumnado muestra niveles más bajos de motivación y rendimiento académico. Además, el deterioro del clima del aula, marcado por el aumento del comportamiento disruptivo del alumnado, puede desencadenar un agotamiento emocional y físico cuando el profesorado intenta gestionarlo. Estas condiciones podrían contribuir a un círculo autosostenible de disrupción en el aula en el que el profesorado responde de forma excesivamente punitiva al mal comportamiento del alumnado en lugar de enseñar estrategias de autorregulación.

Educación emocional desde la perspectiva del docente

La educación emocional en las aulas depende principalmente de la capacidad y disposición del profesorado para no solo enseñar en competencias emocionales sino también actuar como maestro y maestra emocional aplicando sus propias competencias emocionales en el aula. Siguiendo el lema «No podemos acompañar más allá de donde nosotros hemos llegado», primero son los y las docentes que necesitan entrenar sus propias competencias emocionales para después ser capaces de generar un clima en el aula basado en el respeto, la convivencia y la resolución de conflictos pacíficos utilizando estrategias de regulación emocional eficaces. De hecho, muchos docentes demandan recursos y formación específica en educación emocional dirigido a sus necesidades emocionales.

El objetivo principal de muchos programas de desarrollo profesional para docentes ha sido mejorar el conocimiento de contenidos específicos o fortalecer las habilidades pedagógicas e instructivas (por ejemplo, el uso de las TIC en el aula). Sin embargo, estudios recientes sugieren que la salud psicológica de los y las docentes es igualmente importante, lo que ha llevado al diseño e implementación de programas de intervención dirigidos a aliviar el agotamiento docente y

mejorar el bienestar emocional. Se integran componentes de intervención novedosos en la formación profesional docente dirigidos al afrontamiento, la gestión del aula y/o la gestión del estrés, que se solapan con componentes de programas de formación basados en las emociones que han demostrado ser eficaces. Además, el debate inicial en torno a la plasticidad de la inteligencia emocional ha cambiado de la pregunta sobre si las habilidades emocionales se pueden enseñar, al enfoque más reciente sobre cómo se deben medir estas habilidades aprendidas en los programas de intervención y prevención.

Uno de los programas del Grupo EMINA, el Programa de Educación Emocional para Docentes, MADEMO, (MONTTOYA CASTILLA ET AL., 2021), ha mostrado su eficacia para reducir el burnout y aumentar el bienestar de los docentes. El programa MADEMO comparte con programas previos el objetivo principal de mejorar las competencias emocionales de los docentes e introducir la educación emocional en las aulas. No obstante, pretende dar un paso más, partiendo de un paradigma humanista, existencial, dialógico y orientado al aprendizaje significativo. La metodología utilizada en el programa fomenta la reflexión y sitúa las emociones en el centro de la experiencia, simulando la forma más natural de aprender las competencias emocionales.

En definitiva, los programas de educación emocional como el MADEMO atienden a una necesidad real de los y las docentes que demandan recursos emocionales para afrontar las tareas que implican la atención a otras personas y las interrelaciones con los compañeros. En este sentido, el entrenamiento en habilidades emocionales del profesorado tiene un papel importante en la prevención de problemas de salud mental y en la promoción de su bienestar psicológico, que, a su vez, favorecerá un mejor clima escolar y mejor atención a toda la comunidad educativa, incluyendo al alumnado, al profesorado y a las familias. //

Referencias

- MASLACH, C. (1982). *Burnout: The Cost of Caring*. Prentice-Hall.
- MONTTOYA CASTILLA, I., SCHOEPS, K., POSTIGO ZEGARRA, S., & GONZÁLEZ BARRÓN, R. (2021). MADEMO. *Manual de Educación Emocional para Docentes*. Pirámide.



/ Dolores López Alarcón

Asesora de Formación del Profesorado en Prevención del Suicidio dentro de la Conselleria de Educación y asesora del Ministerio de Sanidad. Actuó como ponente en la Jornada "Claves para entender la adolescencia", organizada por el CECV, y ante el éxito de su intervención, ha sido invitada por el Consejo de redacción de PARTICIPA a realizar una colaboración en este número de la revista.

Suicidio, problema social



+ INFO
Para acceder al artículo
completo, escanea el código QR

El suicidio es un problema de índole global, pues afecta a todos los países y a todas las culturas. Las acciones propuestas por la OMS para prevenir esta lacra se centran en elaborar y aplicar estrategias nacionales integrales de prevención del mismo, prestando especial atención a los colectivos en que se haya detectado un mayor riesgo.

Dichas medidas se pueden resumir en

- sensibilización pública, política y mediática sobre la magnitud del problema y sobre la disponibilidad de estrategias de prevención eficaces
- restricción del acceso a medios de autolesión
- promoción de una información responsable por parte de los medios, en relación con los casos de suicidio
- promoción de iniciativas de prevención en el lugar de trabajo
- mejora de las respuestas del sistema de salud a las autolesiones
- evaluación y manejo de los casos de autolesión y suicidio y de los trastornos mentales
- optimización del apoyo psicosocial con los recursos comunitarios disponibles, tanto para quienes hayan intentado suicidarse, como para las familias y allegados de las personas que se han suicidado.

Además, es importante tener en cuenta que el suicidio no debe ser abordado desde la esfera personal e individual, y que se tendría que incluir en las agendas de los responsables políticos, sanitarios y en los medios de comunicación para concienciar y sensibilizar a toda la comunidad. //



Buenas prácticas

En el número anterior pedimos en las escuelas valencianas que nos enviaron ejemplos de las buenas prácticas que lleven a cabo y que se pueden replicar en otros centros. Entre las experiencias que nos han llegado hemos elegido esta del Colegio Torre-Pinos, de Torrent (Horta Sud), un ejemplo de inclusión valiosísimo y muy interesante.

CARRERA INCLUSIVA SAN SILVESTRE

Organización: Centro de Educación Especial Torre-Pinos

Corriendo por la inclusión

El pasado 20 de diciembre de 2022 se celebró en Torrent la Carrera Inclusiva San Silvestre del Centro de Educación Especial Torre-Pinos. En la misma participaron un total de diecisiete centros escolares del municipio y diferentes entidades del ámbito social, con una participación que alcanzó el millar de alumnas y alumnos. Además, la organización de la prueba contó con la colaboración y dinamización del alumnado del Grado Medio y Superior de TSEAS de diversos centros, y el apoyo del diferentes administraciones y asociaciones.

Durante las semanas previas a la prueba se realizaron jornadas conjuntas entre el Colegio Torre-Pinos y el resto de los centros participantes, para favorecer la interacción y la inclusión entre todo el alumnado.

La carrera no tenía carácter competitivo y los corredores se distribuyeron por grupos compuestos por alumnado de los diferentes centros escolares para completar el recorrido de manera inclusiva y cooperativa. Para empezar, todos los participantes se reunieron en la zona de la salida para almorzar juntos y a continuación se distribuyeron en los grupos organizados.

Además, la carrera contó con animación a cargo de dos batucadas inclusivas formadas por alumnado de diferentes centros educativos, tanto específicos como ordinarios. Al finalizar el recorrido, la totalidad de participantes formó la palabra INCLUSIÓN.





Pleno de navidad de diciembre del CECV en Requena en el Museo del vino.

Educar la ment sense educar el cor no és educar en absolut.

ARISTÒTIL



El caràcter no es pot ser desenvolupar en tranquil·litat i quietud. Només a través de proves i patiment es pot enfortir l'ànima, aclarir la visió, inspirar ambició i assolir l'èxit.

HELEN KELLER



Descarrega els cartells escaneja el codi QR

Amb motiu de la celebració del Dia Internacional de les Dones, el CECV ha elaborat tres pòsters amb les imatges de dones importants en els camps de les Humanitats, de les Arts i de les Ciències i la Tecnologia.



BUSCAMOS BUENAS PRÁCTICAS

Queremos conocer las actividades de éxito que lleváis a cabo en vuestros centros educativos: animaos a hacérnoslas llegar, dejad que el resto de la comunidad educativa las conozca y dad la oportunidad de reproducirlas.

Si te interesa saber cómo funciona el CECV, asistir a nuestras campañas y jornadas, o aprovechar los materiales que elaboramos, pincha en <https://portal.edu.gva.es/consellescolar/>, aquí nos encontrarás!

¡Somos tu espacio!

VOLS ACCEDIR A LA REVISTA EN FORMAT DIGITAL?

Pots fer-ho a través d'aquest codi QR



Bústia de suggeriments

De què t'agradaria que parlàrem?

Quines qüestions cal tractar, segons tu, en el CECV?

Envia'ns les teues idees a:

consellescolartvalenciana@gva.es