

RAFAEL BISQUERRA
JUAN MATEO

COMPETENCIAS EMOCIONALES
PARA UN CAMBIO DE
PARADIGMA EN EDUCACIÓN

HRSORI

INTRODUCCIÓN

Una vez finalizados los estudios universitarios con un expediente académico excelente, Juan empezó a buscar empleo, igual que la mayoría de los compañeros de su promoción. Su madre, Laura, sabía que Esther necesitaba una persona para su empresa que podría encajar con el perfil de Juan. Así que habló con ella con este objetivo. Esther mantuvo una entrevista con Juan con la intención de contratarle. La conclusión fue que Juan tenía grandes conocimientos técnico-profesionales, pero no “sabía estar”; no había desarrollado sus competencias emocionales. Actualmente, muchas empresas contratan a sus empleados en base a sus conocimientos y competencias técnico-profesionales, y los despiden por falta de competencias sociales y emocionales.

Este libro es una llamada de atención sobre la importancia y la necesidad de desarrollar competencias emocionales y sociales en todas las personas como respuesta eficiente a las nuevas necesidades de una sociedad cada vez más compleja. Esto se justifica por múltiples razones. Entre ellas destacan el “analfabetismo emocional”, que caracteriza a una parte importante de la población y que se manifiesta en los índices de prevalencia de ansiedad, estrés, depresión, conflictos, violencia, consumo de drogas, comportamientos de riesgo, violencia de género, acoso escolar, malestar emocional, etc.; y, también, “la insuficiencia de los modelos educativos actuales”, muy centrados en las competencias cognitivas e ignorantes de la importancia de las sociales y emocionales como factores claves para afrontar con garantías estos hechos.

El libro se inicia analizando las nuevas características de las sociedades postindustriales y plantea la necesidad de explorar e implementar las nuevas capacidades en las que deberemos educar a las personas; y finaliza, proponiendo la absolutamente necesaria transformación de los sistemas

educativos (modificación de los currículos, formación del profesorado, nuevos sistemas de evaluación) si queremos atender los nuevos retos

Sin embargo, el centro de atención del texto se sitúa en la presentación y reflexión crítica de las competencias emocionales. Dentro de ellas ocupan un lugar importante las habilidades sociales, ya que la mayoría de emociones se experimentan en las relaciones interpersonales y sociales. Por este motivo, algunos autores utilizan la expresión “competencias sociales y emocionales”. En nuestro caso, en virtud de la economía del lenguaje, optamos por una expresión de síntesis: “competencias emocionales”, siempre en el bien entendido que, en este concepto, se incluyen las habilidades sociales.

Dentro de las competencias sociales se identifican cinco grandes bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades de vida para el bienestar. A cada uno de estos bloques de competencias se dedica un capítulo.

La conciencia emocional consiste en tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás. A veces, se denomina a esta competencia como “autoconciencia emocional”; pero, en este caso, se referiría solamente a las propias emociones. Consideramos que esto se debe complementar con la toma de conciencia de las emociones de los demás, donde el desarrollo de la empatía juega un destacado papel. En el desarrollo de la conciencia emocional, debemos destacar la importancia del lenguaje emocional: el poder poner nombre, con precisión, a las emociones que experimentan las personas es un factor clave para la toma de conciencia.

La regulación emocional consiste en alargar unas emociones y acortar otras. Es decir, es un cambio emocional. La regulación emocional requiere de conciencia emocional, actitudes apropiadas y voluntad de cambio. Es fácil hablar de regulación emocional, pero es difícil ponerla en práctica, sobre todo en situaciones de conflicto, ante retos importantes, adversidades y en muchas de las situaciones habituales que nos plantea la vida.

Debe quedar claro que todas las emociones son adaptativas y, por lo tanto, son necesarias y buenas. Por este motivo, hay que aceptarlas todas; hay que respetarlas y tomar clara conciencia de ellas. Las emociones nos avisan, nos enseñan, nos ayudan a adaptarnos mejor a nuestro entorno. El problema no son las emociones, sino lo que hacemos con ellas. Esto es la regulación emocional.

Siendo todas las emociones buenas y necesarias, sabemos que se pueden clasificar en dos categorías. Unas son agradables, placenteras y nos

proporcionan bienestar. Otras son desagradables, displacenteras y nos producen malestar. En ciertos contextos educativos y sociales hay discusión sobre la denominación de estas dos categorías de emociones debido a no tener claro lo que significa “positivo” y “negativo”. En ciencia, “positivo” significa “presencia de algo”; y “negativo” significa ausencia de ese algo. En electricidad existe el polo positivo y el negativo. En los imanes pasa lo mismo. Estamos hablando de valencias; no de valores. Si una persona se hace un análisis clínico, en general desea que los resultados sean “negativos”, ya que esto significa “ausencia de enfermedad; cuando son “positivos” es “presencia de algo” (enfermedad, cáncer). Este algo puede ser un embarazo y, en este caso, tampoco sabemos si es bueno o malo, ya que depende de otros factores. En conclusión, en ciencia, de ninguna manera “positivo” significa “bueno” y “negativo”, “malo”. En base a esto, proponemos la denominación científica de “positivas” y “negativas”, que es la denominación más habitual, tanto en el lenguaje coloquial como en el científico. De esta forma surge, en el año 2000, la *psicología positiva*, con el objetivo de investigar sobre las *emociones positivas*. Si en lugar de denominarse así, se denominase “psicología agradable” o “psicología placentera” probablemente tendría muchas más dificultades para lograr un reconocimiento académico y social.

Desde esta perspectiva, consideramos importante que las personas adquieran la competencia de regulación emocional, sobre todo de las emociones negativas, y al mismo tiempo desarrollen la competencia de potenciar las emociones positivas (alegría, amor, satisfacción, fluir, bienestar).

La autonomía emocional es un paso más en la regulación emocional. Consiste en generarse las emociones apropiadas en función del contexto. No se trata de estar siempre alegres. Por ejemplo, al conducir un automóvil, un exceso de alegría provoca una pérdida de percepción del peligro que aumenta la probabilidad de accidente. En cada situación (conducir, operar en un quirófano, gestionar un conflicto, impartir una clase, etc.) hay que autogenerarse las emociones más apropiadas. Para ello, ayudan una serie de factores cuya denominación suele empezar con “auto” (*self*): autoconocimiento, autoconcepto, autoaceptación, autoestima, autoconfianza, automotivación, autoeficacia. La autonomía emocional es lo contrario de la dependencia emocional.

Las competencias sociales se manifiestan en la capacidad para mantener relaciones positivas con otras personas. Entre ellas están la asertividad, la negociación y la gestión de conflictos. La empatía es muy importante en

las relaciones sociales. De esta forma, la empatía presenta un interés múltiple: como conciencia emocional y en las relaciones sociales.

Las personas nacen con capacidades. A través de un proceso de aprendizaje, las capacidades se pueden convertir en competencias. Por ejemplo, una persona puede nacer con una gran capacidad para tocar el violín. Pero si alguien no pone un violín en sus manos, le enseña solfeo y después esa persona está dispuesta a invertir muchas horas en practicar, ensayar y formarse, probablemente nunca llegará a tocar en un concierto. Lo mismo pasas con las competencias emocionales. Por ejemplo, la empatía. La capacidad empática debe desarrollarse. Se ha observado que muchachos implicados en acoso escolar no han desarrollado la empatía, lo cual les permitiría tomar conciencia del sufrimiento de la víctima, y esto ser un freno del comportamiento de acoso que están adoptando.

Las habilidades de vida (*life skills*) están en un marco de *educar para la vida*, lo cual va más allá del aprendizaje estrictamente cognitivo y académico. Su propósito es mejorar las relaciones con uno mismo, con los demás, con el trabajo, con la sociedad, en el tiempo libre y en todos los aspectos de la vida.

La finalidad última de las competencias sociales es mejorar la convivencia, el rendimiento y el bienestar. Esto se enmarca en un cambio de paradigma, al cual se dedica el primer capítulo con la intención de aportar elementos de reflexión sobre el sentido y la finalidad de la educación.

Las competencias emocionales son una innovación educativa que, para llevarla a la práctica, requiere de formación del profesorado. ¿Nos imaginamos un sistema educativo donde el profesor de matemáticas no ha leído nunca nada de matemáticas ni ha seguido nunca un curso formativo sobre ellas?, ¿nos imaginamos una educación en la cual el profesor de lenguaje no ha recibido nunca un curso de especialización ni ha leído nunca nada sobre gramática? Así podríamos formularnos preguntas relacionadas con cada una de las materias. Sin formación del profesorado, no puede haber calidad en la educación. El cambio educativo para la mejora de la práctica de la educación se produce, principalmente, mediante la formación del profesorado. Esta es una de las ideas básica de este libro, cuyo contenido pretende ser una aportación a la formación del profesorado.

A veces se piensa, ingenuamente, que en la educación se enseñan unos contenidos que después son evaluados. Pero la cosa no funciona así. Todo empieza por saber “qué va a ser evaluado”. Por ejemplo, qué es lo que va a entrar en las pruebas de acceso a la universidad (selectividad). Y esto va

a condicionar los contenidos sobre los que se va a insistir a lo largo del sistema educativo. Por este motivo, hay que ser conscientes de que hasta que no haya una auténtica evaluación institucional de las competencias emocionales, no se van a poner en práctica de forma generalizada. En este sentido, este libro es una llamada de atención para avanzar hacia una evaluación generalizada de las competencias emocionales como estrategia para su puesta en práctica en el sistema educativo.

En resumen, podemos decir que las competencias emocionales son un aspecto importante del desarrollo humano y, por lo tanto, deberían estar presentes en la práctica educativa. En este libro se aporta un marco programático para facilitar la formación del profesorado para una puesta en práctica eficiente. El resultado de todo ello es la mejora de la convivencia, el rendimiento y el bienestar.

CAPÍTULO 2

LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES EN LA EDUCACIÓN

1. La educación basada en competencias

La educación basada en competencias ha cobrado fuerza en el campo educativo sobre todo a partir de los años noventa, en los que la expresión *Competence Based Teaching* (CBT) ha pasado a ser un referente clave. La educación basada en competencias representa el paso de una formación centrada en la enseñanza de contenidos, en la que el profesor es el centro del proceso de transmisión de conocimientos y el estudiante es un agente pasivo y receptivo, a una formación centrada en el aprendizaje, en la que el profesor es un dinamizador de procesos de aprendizaje. En la educación basada en competencias, el protagonista es el estudiante y el objetivo es el desarrollo de competencias que integren el saber, el saber hacer, el saber estar y el saber ser. La finalidad es potenciar el poder vivir y convivir en paz y en democracia en un mundo caracterizado por la diversidad. Como consecuencia se mejora la convivencia, el rendimiento y el bienestar.

El uso del término competencia es una consecuencia de la necesidad de superar una enseñanza que, en la mayoría de los casos, se ha reducido al aprendizaje memorístico de contenidos académicos, para poner el énfasis en el desarrollo de competencias básicas para la vida.

El objetivo de la educación no es tratar de completar el programa académico, sino crear las condiciones para desarrollar competencias básicas para la vida. Esto implica la elaboración de planes de estudios centrados en competencias, más que en contenidos.

2. Concepto de competencia

El concepto de competencia está en revisión permanente debido a su complejidad. Entendemos una competencia como *la capacidad de movilizar adecuadamente el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia* (Bisquerra y Pérez, 2007). En el concepto de competencias se pueden identificar las siguientes características.

- Las competencias se desarrollan a través del aprendizaje. Nadie nace con competencias.
- Implica unos conocimientos (“saberes”), unas habilidades (“saber-hacer”) y unas actitudes y conductas (“saber estar” y “saber ser”) integrados entre sí.
- Las competencias se mejoran continuamente con la experiencia.

Hay diversas categorías de competencias: técnicas, profesionales, participativas, personales, básicas, clave, genéricas, transferibles, emocionales, sociales, socio-emocionales, etc. En este libro, nos centramos en las competencias emocionales.

3. Las competencias emocionales

Entendemos las competencias emocionales como *el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales*. Existen diversos modelos y propuestas de competencias emocionales que han sido presentados en otros trabajos ((Bisquerra y Pérez, 2007). En lo que sigue, nos basamos en gran medida en el modelo de competencias emocionales del GROPE (*Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica*) de la Universidad de Barcelona. Este grupo investiga sobre esta temática desde mediados de los años noventa y difunde los hallazgos a través de la formación en educación emocional y publicaciones varias. De acuerdo con este modelo, las competencias emocionales se estructuran en cinco bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades de vida para el bienestar. A continuación,

se hace una breve presentación de cada uno de estos bloques, que serán tratados con mayor detalle en sucesivos capítulos.

La *conciencia emocional* consiste en reconocer las propias emociones y las emociones de los demás. Esto se consigue a través de la autoobservación, así como de la observación de las personas que nos rodean. Comprender las causas y las consecuencias de las emociones, evaluar su intensidad, expresar de forma apropiada las emociones, tanto en comunicación verbal como no verbal, son elementos clave de esta competencia. El dominio del vocabulario emocional es un factor importante para la conciencia emocional.

La *regulación emocional* significa dar una respuesta apropiada a las emociones que experimentamos. No hay que confundir “regulación” con “represión”. La regulación consiste en un difícil equilibrio entre la represión y el descontrol. Son componentes importantes de la regulación emocional, la tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, las habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo (hacer frente a la inducción al consumo de drogas, violencia, etc.), el desarrollo de la empatía, etc. Algunas técnicas concretas son: relajación, respiración, meditación, *mindfulness*, introspección, diálogo interno, control del estrés, autoafirmaciones positivas, asertividad, reestructuración cognitiva, imaginación emotiva, cambio de atribución causal, etc. El desarrollo de la regulación emocional requiere de una práctica continuada.

La *autonomía emocional* es la capacidad de tomar las propias decisiones incluso sobre las emociones que uno considera apropiado experimentar en determinados contextos con la intención de optimizar el rendimiento, la convivencia y el bienestar. Esto significa ser capaz de no verse seriamente afectado por los estímulos del entorno, lo que requiere de una sana autoestima, autoconfianza, percepción de autoeficacia, automotivación y responsabilidad. La autonomía emocional es un equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación.

La *competencia social* facilita las relaciones interpersonales, sabiendo que están entretnejidas de emociones. La escucha empática abre la puerta a actitudes prosociales, que se sitúan en las antípodas de actitudes racistas, xenófobas o machistas, que tantos problemas sociales ocasionan. Estas competencias sociales predisponen a la constitución de un clima social favorable al trabajo en grupo productivo y satisfactorio. La gestión de conflictos y la prevención de la violencia son aspectos esenciales de la competencia social.

proponemos ya llevaba algunos años en funcionamiento. Pero al ser un modelo abierto a la integración de teorías diversas, permite perfectamente incorporar las aportaciones de la psicología positiva. De hecho, ya tenía un bloque sobre el bienestar, que se ve enriquecido y potenciado con las aportaciones de la psicología positiva.

Remind es una palabra que resume relajación, respiración, meditación y *mindfulness*. Todo esto son técnicas importantes para el desarrollo de competencias emocionales, que han recibido atención de la investigación científica, incluyendo la neurociencia, que han aportado evidencias de los efectos beneficiosos en la salud, la prevención del estrés y de la violencia, la mejora de la convivencia y del bienestar, entre otros efectos beneficiosos.

Acabamos de citar los fundamentos más importantes en los que se basan las competencias emocionales. Pero hay otros que se irán presentando a lo largo del libro. Podríamos concluir diciendo que existen unos fundamentos lo suficientemente sólidos como para dar a las competencias emocionales la importancia que merece en la práctica educativa.

5. Justificación, necesidad e importancia de las competencias emocionales

Las competencias emocionales deben entenderse como competencias básicas para la vida que responden a necesidades sociales que no están suficientemente atendidas en las áreas académicas ordinarias (lenguaje, matemáticas, ciencias naturales, ciencias sociales, expresión artística, educación física, filosofía, etc.).

Las emociones pueden impactar muchos aspectos de la cognición, la atención, la memoria, la toma de decisiones, el juicio moral, el comportamiento, etc. La emoción guía la acción. A continuación, se presentan algunos datos estadísticos, a título de ejemplo, para ilustrar el impacto de las emociones en nuestras vidas.

“Conócete a ti mismo” estaba inscrito en el frontispicio del templo de Delfos y fue adoptado como lema por Sócrates; 2500 años después, el autoconocimiento es una asignatura pendiente. Un auténtico autoconocimiento implica profundizar sobre las emociones que sentimos y hacia dónde nos impulsan, ya que nuestro comportamiento obedece muchas veces a las emociones que estamos experimentando.

Uno de los aspectos en los que inciden las emociones es en la toma de decisiones. Tomar conciencia de ello es importante para no autoengañarnos. Esto tiene una aplicación directa en la orientación profesional, donde las emociones juegan un papel importante en la toma de decisiones sobre estudios y profesiones.

Se observan unos índices elevados de fracaso escolar, dificultades de aprendizaje, estrés ante los exámenes, abandonos en los estudios y otros fenómenos de preocupación académica. Estos hechos están directamente relacionados con estados emocionales (frustración, impulsividad, apatía, ansiedad, estrés, etc.); ya sea como causa o como consecuencia del fenómeno. El desarrollo de competencias emocionales puede contribuir a aliviar estos acontecimientos y prevenir sus efectos.

Las relaciones sociales son una de las principales fuentes de satisfacción y bienestar. Pero también pueden ser una fuente de conflictos, tanto en la profesión, la familia, la comunidad, el tiempo libre como en cualquier contexto social. Hay evidencias de que el desarrollo de competencias sociales y emocionales es un factor importante de prevención de conflictos, de gestión positiva cuando surgen y, como consecuencia, contribuyen significativamente al bienestar social.

Muchas personas reciben continuamente estímulos que provocan tensión emocional en forma de ansiedad, estrés, depresión, etc. Esos estímulos pueden ser estresores del trabajo, conflictos familiares, noticias (guerras, violencia, desastres naturales, hambre, tortura, etc.), interrupciones, reveses económicos, pérdidas, enfermedades, etc. Esto ha aumentado de forma espectacular el consumo de ansiolíticos y antidepresivos a nivel general. El desarrollo de competencias emocionales reduce significativamente la prevalencia de los trastornos emocionales, así como el consumo de fármacos y conlleva la mejora del bienestar.

Como señala Gardner (1995: 47) desde la perspectiva de la teoría de las inteligencias múltiples: «Concentrarse en las capacidades lingüísticas y lógicas durante la escolaridad formal puede suponer una estafa para los individuos que tienen capacidad en otras inteligencias». No tomar en consideración la inteligencia intrapersonal e interpersonal (competencias emocionales) en la práctica educativa puede suponer una atrofia de considerables consecuencias para el desarrollo personal y social.

El analfabetismo emocional se manifiesta de múltiples formas: conflictos, violencia, ansiedad, estrés, depresión, consumo de drogas, comportamientos de riesgo, acoso escolar, etc. Esto se da a lo largo de toda la vida.

CAPÍTULO 3

CONCIENCIA EMOCIONAL

1. De la materia a la conciencia

Desde los años sesenta del siglo XX se acepta que el universo se originó con el *big bang*, hace unos 13.800 millones de años. Desde entonces, se ha producido una expansión extraordinaria de la materia que ha dado lugar al universo que conocemos.

Para hacernos una idea de la enormidad del universo, vamos a recordar algunos datos. El sistema solar tiene un semieje, que va del centro del Sol al planeta exterior (Neptuno), de unos 4500 millones de km, que equivalen a 30 UA (Unidades Astronómicas). La UA (Unidad Astronómica) es la distancia de la Tierra al Sol: 149 597 870 700 m, que redondeamos en unos 150 millones de km. En el sistema solar, la Tierra es un puntito muy pequeño.

Todo el sistema solar es un puntito casi imperceptible dentro de la Vía Láctea, que es nuestra galaxia, que tiene un diámetro medio de unos 100.000 al (años luz), equivalentes a casi un trillón y medio de km, y 9480 UA. Se calcula que nuestra galaxia contiene entre 200 000 y 400 000 millones de estrellas.

Nuestra galaxia es solamente un puntito en el marco de los miles de millones de galaxias que se supone existen en el universo.

La enormidad del universo nos permite tomar conciencia de lo minúsculo que es el ser humano en medio de tanta enormidad de la materia. Se puede afirmar que, en cuanto a materia, no contamos para nada.

Pero ¿qué sentido tendría tanta enormidad si alguien pudiera tomar conciencia de todo ello? Dentro de esta enormidad, por lo que se sabe en estos momentos, el ser humano es el único conocido capaz de tomar conciencia. ¿Cuándo aparece la conciencia?

Es un largo proceso que se inicia con la aparición de la vida hace unos 4.000 millones de años. En primer lugar, aparece la vida microscópica, que dará lugar a la vida vegetal y, después, a la vida animal. A lo largo de la evolución, aparece el *Australopithecus* hace unos 4 millones de años. Posteriormente, surge en género homo, con el *homo habilis* hace unos 2,5 millones de años. Seguidamente, a partir de hace unos dos millones de años, aparecen en distintas partes del globo el *homo ergaster*, *homo erectus* y el *homo antecesor*. Después el *homo heidelbergensis*, hace unos 600.000 años, y el *homo neanderthalensis*, hace unos 400.000 años. Finalmente, el *homo sapiens* hace unos 400.000 años. A lo largo de esta evolución, se va desarrollando la conciencia.

En el transcurso de la filogénesis, la conciencia no aparece en un momento dado, sino que es el resultado de una larga evolución en la que se pueden apreciar distintos niveles de conciencia. Algunos atribuyen la aparición de la conciencia superior a la progresiva expansión de la capacidad craneal; la denominada “explosión craneal”, sobre todo el extraordinario desarrollo que experimenta el lóbulo frontal. El *australopithecus* tenía un cerebro de 500 c.c., frente a los 450 c.c. del gorila. El *homo habilis* tenía unos 700 c.c.; el *homo erectus* unos 950-1050 c.c., y el *homo sapiens* 1.350 c.c. Sin embargo, lo importante es la interconexión que se puede establecer entre los 85.000 millones de neuronas que hay en el cerebro humano.

Probablemente, la aparición de la conciencia a lo largo de la evolución está relacionada con la aparición del lenguaje, que permite la comunicación compleja entre las personas. Nos comunicamos con otras personas a través de palabras. Pero también nos comunicamos con nosotros mismos con palabras. Es decir, pensamiento y lenguaje están tan relacionados que se puede considerar que el lenguaje es un instrumento para el pensamiento y para la toma de conciencia.

Conciencia proviene del latín *conscientia*, que significa ‘conocimiento compartido’, y este de *cum scientia*, ‘con conocimiento’. En términos generales, se entiende la conciencia como el conocimiento que un ser tiene de sí mismo y de su entorno.

La conciencia se puede considerar como el último paso en la evolución. Es la culminación de un largo proceso evolutivo que va de la materia a la vida y después al lenguaje y a la conciencia. Y esto es lo que hace al ser humano como algo único en el universo conocido. Es único por su capacidad de tomar conciencia de sí mismo, de sus emociones, de su libertad, responsabilidad, decisiones, valores, actitudes y creencias. Es el único

capaz de comunicarse sobre estos conceptos. Es el único ser conocido con capacidad para tomar conciencia sobre las decisiones que toma para contribuir al bienestar propio y de la humanidad. Es único por su capacidad de ser feliz, tomar conciencia de su felicidad y compartirla con los demás.

La aparición de la conciencia permite considerar al ser humano como el resultado más importante y más valioso de la evolución. Perdón por la redundancia de la siguiente afirmación, pero consideramos importante poner el énfasis en ello: al tomar conciencia de la importancia de la conciencia, conviene tomar conciencia de que la conciencia se educa.

La educación y el desarrollo de la conciencia es, probablemente, lo más importante que el ser humano puede hacer en esta vida y en este mundo. Ya que de ello va a depender la felicidad de la humanidad. Siendo la felicidad algo inmaterial, pero lo que más desean las personas de este mundo. Es decir, la construcción de la felicidad tal vez sea lo más importante y lo que puede dar un sentido a la vida y a la humanidad.

2. Ciencia y conciencia

Acabamos de ver como la palabra conciencia procede de *cum scientia*, ‘con conocimiento’. Sin embargo, la investigación científica no se ha ocupado de los fenómenos de conciencia hasta épocas relativamente recientes. Uno de los aspectos esenciales de la conciencia, al que la ciencia ha prestado atención últimamente, es la conciencia emocional.

La conciencia emocional es la primera de las competencias emocionales, ya que supone tomar conciencia de lo que nos pasa por dentro para poder regular las emociones de forma apropiada. Consiste, entre otros aspectos, en tomar conciencia de una serie de fenómenos internos que nos permiten identificar con precisión las emociones que estamos experimentando, ponerles un nombre en función del dominio del vocabulario emocional que poseemos y predisponernos para regular esta experiencia interna en un comportamiento externo de acuerdo a unos valores, unas creencias, la educación recibida y unos objetivos.

La educación emocional debe fundamentarse en la investigación científica, lo que significa conocer qué ha dicho la ciencia sobre la conciencia. Se puede afirmar, sin entrar en detalles, que la ciencia es el conocimiento que se obtiene a través de la aplicación del método científico, donde la observación y la experimentación son técnicas que lo caracterizan. Esto

CAPÍTULO 4

REGULACIÓN EMOCIONAL

1. Concepto de regulación emocional

A lo largo del siglo XX, prácticamente no se habla de regulación emocional, ni en psicología ni en educación. En su lugar, en psicología se utilizan conceptos como mecanismos de defensa (Freud, 1937), estrés, habilidades de afrontamiento (Lazarus, 1991), *attachment* (Bowlby, 1969), autorregulación (Mischel, 1996), etc. A partir de la última década del siglo XX, es cuando de forma incipiente se empieza a utilizar la expresión *regulación emocional*. Pero hay que esperar diez años más para observar cómo, a partir de mediados de la primera década del siglo XXI, se produce una eclosión de investigaciones y publicaciones sobre regulación emocional, de las cuales nos hacemos eco en este capítulo.

Uno de los autores más reconocidos en la investigación sobre la regulación emocional es Gross (2014), que la define como toda estrategia dirigida a mantener, aumentar o suprimir un estado afectivo en curso. La regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. La regulación emocional consiste en alargar, acortar y cambiar las emociones. La educación debe ayudar a distinguir qué emociones conviene alargar, cuáles acortar y cuáles cambiar. La regulación emocional supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.

Algunos autores utilizan la expresión *gestión emocional (emotional management)* con un significado prácticamente idéntico al de *regulación emocional*, si bien, en sentido estricto, la gestión sería un concepto más amplio que regulación. La gestión incluye regulación y, además, tomar decisiones, llevar la iniciativa, prestar atención, etc.

Con el mismo sentido, también se ha utilizado “canalización de las emociones” e incluso “control de las emociones”, si bien, la canalización actualmente se utiliza como metáfora de regulación y la palabra “control” tiene una connotación de represión de emociones que actualmente se pretende evitar.

La regulación emocional es un equilibrio entre la represión y el descontrol. Puede ser tan perjudicial el descontrol como la represión como manifestaciones extremas y no equilibradas de expresión emocional. La represión es la negación, la anulación de la emoción. El descontrol significa dar barra libre a lo que apetezca.

Se puede distinguir entre regulación emocional intrínseca (de las propias emociones) y regulación emocional extrínseca (de las emociones de las demás personas). Ambas son importantes y deben estar presentes en la educación emocional.

Los objetivos de la regulación emocional pueden ser disminuir o incrementar la experiencia emocional. Gross (2014: 9) aporta una sistemática que se puede resumir en la Tabla 1 donde aparecen ejemplos de cada situación (disminuir o aumentar), tanto para las emociones positivas como para las negativas.

	Disminuir	Aumentar
Emociones negativas	<p>Calmarse ante la ira (intrínseca)</p> <p>Ayudar a un niño llorando a desenredar su cometa (extrínseca)</p>	<p>Activarse antes de un partido impotante (intrínseca)</p> <p>Reencuadrar (<i>reframing</i>) el conflicto de un amigo con su pareja (extrínseca)</p>
Emociones positivas	<p>Reprimir una sonrisa en un funeral (intrínseca)</p> <p>Ayudar a niñas alegres a calmarse para ir a la cama (extrínseca)</p>	<p>Compartir noticias positivas con amigos íntimos (intrínseca)</p> <p>Contar un chiste a alguien para animarle (extrínseca)</p>

Tabla 1.
Objetivos de la regulación emocional según Gross (2014).

2. Estrategias de regulación emocional

La regulación emocional es una de las competencias emocionales más importantes. Por esto, las estrategias de regulación emocional son un

aspecto esencial de la educación emocional. Gross (2014: 9-10) distingue cinco familias de procesos de regulación emocional:

1. *Selección de la situación*. Seleccionar elementos (personas) que nos son favorables y evitar los desfavorables, dentro de un campo de posibilidades. Por ejemplo: evitar un vecino gruñón, buscar a un amigo íntimo con quien poder llorar, ir al cine para desconectar.
2. *Modificación de la situación*. Se cambia algo dentro de lo que hay. Por ejemplo: sugerir juegos a los niños en un día lluvioso; encender la luz para tranquilizar a un niño en la cama; cuando las familias visitan la escuela, limpiar y esconder la “ropa sucia”.
3. *Cambio atencional* (distracción). Focalizar la atención en otro aspecto de la situación. Continúa habiendo lo mismo, pero se procura ver el lado positivo. Es el caso de fijarse en la botella medio llena, en lugar de medio vacía.
4. *Cambio cognitivo*. Se centra en la forma de valorar el evento para cambiar la significación emocional. Puede ser un cambio en la percepción de la propia capacidad para hacer frente a la situación. «Esta entrevista va a ser una oportunidad»; «No estoy ansioso, sino activado para hacerlo lo mejor posible». La re-evaluación (*reappraisal*) de la situación es una forma muy efectiva de cambio cognitivo que puede repercutir en la disminución de las emociones negativas y en la mejora de las positivas.
5. *Modulación de la respuesta*. Significa influir para cambiar directamente la respuesta emocional. Se puede hacer a través de la experiencia, el comportamiento o la fisiología. Algunos ejemplos son la relajación, la respiración, la actividad física. Otra forma es regular el comportamiento de expresión emocional. La “supresión expresiva” (*expressive suppression*) es una forma concreta y muy difundida de hacerlo que consiste en evitar la expresión de las emociones.

3. Técnicas de regulación emocional

Si observamos una clase en cualquier momento del día, a nadie se le escapa que es un auténtico “caldero de emociones”. Alegría, decepción, tristeza, frustración, interés, aburrimiento, estrés, euforia, ansiedad, tranquilidad, rabia, indignación, sorpresa, preocupación, etc., van entrando y

CAPÍTULO 5

AUTONOMÍA EMOCIONAL

1. Concepto de autonomía emocional

Una de las principales tareas evolutivas que deben resolver las personas es llegar a adquirir autonomía respecto de sus progenitores y compañeros. Autonomía significa actuar de acuerdo con las propias consideraciones y reflexiones. La persona adulta, autónoma, es capaz de decidir y actuar por sí misma, lo que implica libertad de acción y, en contrapartida, responsabilidad. Ser autónomo significa ser responsable de los propios actos ya que se realizan desde la libertad.

Los adolescentes deben llegar a adquirir autonomía personal, tanto respecto de sus familias (padre y madre) como de sus compañeros, para ser capaces de decidir y actuar por sí mismos. El desarrollo de la autonomía en la adolescencia ha sido un tema de interés en la psicología evolutiva, sobre el cual se han dado diversas definiciones. Se puede entender la autonomía como la capacidad para pensar, sentir, tomar decisiones o actuar por sí mismo. Es decir, la persona con autonomía emocional tiene capacidad para regular sus propias emociones. Esta capacidad de autorregulación emocional permite tomar conciencia de la responsabilidad que tenemos sobre lo que hacemos con nuestras emociones y también con las emociones de los demás.

La autonomía emocional es un paso más en la regulación emocional. Al mismo tiempo, la autonomía emocional es un aspecto de un constructo más amplio de autonomía personal, dentro del cual se puede distinguir tres variantes: autonomía de pensamiento, autonomía de comportamiento y autonomía emocional.

La autonomía emocional es la capacidad de sentir y tomar decisiones por sí mismo sobre las propias emociones. Incluye la capacidad para

asumir las consecuencias que se derivan de los propios actos; esto significa, responsabilidad. La persona que tiene autonomía emocional se constituye en su propia “autoridad de referencia”. La autonomía emocional es un estado afectivo caracterizado por gestionar las propias emociones, sentirse seguro sobre sus propias elecciones y objetivos.

La autonomía emocional se puede entender como un concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran el autoconocimiento, el autoconcepto, la autoaceptación, la autoimagen, la autoestima, la autoconfianza, la automotivación, la percepción de autoeficacia, etc.

Palabras clave relacionadas con la autonomía en la adolescencia son: *detachment*, desapego, desvinculación, separación, individualización, madurez psicosocial, autorregulación, autocontrol, autoeficacia, autodeterminación, independencia, toma de decisiones, etc.

Un aspecto a considerar son las diferencias de género respecto a la autonomía emocional. Diversos estudios (Frank *et al.*, 1988; Ryan y Lynch, 1989) han demostrado que las chicas tienen menos autonomía emocional en relación con sus padres que los chicos. Es decir, las chicas mantienen una mayor vinculación (apego) con su familia. Los chicos tienen a desvincularse más fácilmente de sus familias en la adolescencia.

Desde el punto de vista etimológico, autonomía procede de “auto” que significa ‘por sí mismo’ y “nomia” (nomos), que ‘significa sistematización de las leyes, normas o conocimientos de una materia específica’. Por lo tanto, autonomía es la facultad para gobernar las propias acciones, con las propias normas, sin depender de otros.

Autonomía se opone a heteronomía, que significa depender de fuerzas externas. Se usa, por ejemplo, en moral autónoma y moral heterónoma. Esta última se caracteriza por cumplir unas normas impuestas externamente, que pueden no ser comprendidas o no tener sentido para el sujeto. La moral autónoma es la de una persona que decide libremente.

Los organismos autónomos se vinculan voluntariamente con otros. No es una independencia, sino una interdependencia. En la independencia, hay una mayor desvinculación emocional con otras personas que en la autonomía.

La autonomía en los adolescentes ha sido un tema de estudio, en el cual se ha incluido una dimensión afectiva o emocional, que ha permitido identificar uno o varios constructos que, a veces, se han denominado *autonomía emocional*, pero también de otras formas (independencia, desvinculación, autodeterminación, etc.) de tal manera que se puede originar una

Autonomía emocional, desvinculación afectiva y dependencia emocional			
<i>Aspectos</i>	Desvinculación afectiva	Autonomía emocional	Dependencia emocional
Autoestima	Prepotencia	Autoestima Autoeficacia Autoconfianza	Baja autoestima
Emociones	Ira Hostilidad Resentimiento	Alegría Amor Compasión Eutimia	Miedo Ansiedad Tristeza Depresión
Sentimiento	Insensibilidad <i>Invulnerabilidad física</i>	Seguridad Sensibilidad <i>Invulnerabilidad emocional</i>	Vulnerabilidad Inseguridad Indefensión Debilidad
Comportamiento	Descortesía Despotismo Temeridad Agresividad Violencia	Equilibrio emocional Cortesía Prudencia Discreción	Sumisión Generosidad excesiva
Asertividad	Comportamiento violento, agresivo	Comportamiento asertivo	Comportamiento pasivo, inhibido
Locus de control	Interno	Interno	Externo
Otras características	Distanciamiento Desvinculación <i>Detachment</i> Egoísmo	Madurez Fortaleza Libertad Responsabilidad Reflexión Temple	Inmadurez Desvalimiento Retraimiento <i>Attachement</i> Apego

*Tabla 2.
Diferencias entre autonomía emocional, desvinculación afectiva y dependencia emocional.*

En la tabla anterior, los conceptos en general quedan lo suficientemente claros y justificados para no requerir mayor explicación. Excepto lo