

INTRODUCCIÓN

Antes de comenzar con la presentación de **COCINANDO EMOCIONES** es necesario realizar un breve recorrido introductorio sobre el concepto de educación emocional, que permita al educador adquirir unas nociones básicas aconsejables para su formación y posterior puesta en marcha de los objetivos y contenidos que integran este trabajo.

■ Educación emocional

Se debe entender la educación emocional como un proceso pedagógico, continuo en el tiempo, a través del cual se consigue la adquisición de la inteligencia emocional. A lo largo de la historia han ido surgiendo diferentes modelos de inteligencia emocional. Cabe destacar los siguientes: modelo de capacidad de Mayer y Salovey (1997), modelo de competencias de Goleman (1996), modelo mixto de Bar-On (1997) y el modelo de rasgo de Petrides (2009), entre otros. De manera general, los modelos de inteligencia emocional se agrupan en dos grandes bloques: modelos de capacidad y modelos mixtos. Los primeros definen la inteligencia emocional como una capacidad para percibir, apreciar y comunicar emociones; la destreza de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan el pensamiento y la habilidad para regular emociones que impulsan el desarrollo emocional y cognitivo. Mientras que los segundos la contemplan de manera más amplia, como un conjunto de rasgos que incluyen la personalidad, la conducta y las habilidades autopercebidas, es decir, implica mucho más que la inteligencia emocional, abriendo el camino a lo que se denominan competencias

emocionales y sociales, competencias socioemocionales, competencias emocionales o, más recientemente, competencias blandas. Todos estos términos se utilizan para designar al mismo concepto.

La educación emocional no es un concepto novedoso, ya que es un término empleado desde mediados de la década de los noventa. Durante el siglo XX, la educación se centró exclusivamente en la parte cognitiva del ser humano, generándose grandes avances dentro de este campo de estudio, donde la psicometría adquirió una relevancia trascendental. El reto propuesto para este siglo XXI es dar paso desde esa dimensión, puramente cognitiva, hacia una esfera donde se tome conciencia también de lo emocional. Así, nace la educación emocional. Surge para dar solución a las necesidades sociales y emocionales que no se justifican únicamente a través de una vertiente puramente cognitiva, y que no están atendidas a través de los contenidos de las materias escolares ordinarias. Tiene como objetivo principal el desarrollo de las competencias emocionales y sociales que contribuyen a afrontar los retos cotidianos de la vida del alumnado, aportando con su adquisición una mejora en su bienestar, tanto a nivel personal y social, como académico. Este bienestar emocional, conocido también como bienestar subjetivo, se caracteriza precisamente por la experiencia de emociones agradables, de satisfacción, de armonía, de logro y plenitud que experimenta la persona. Es lo más similar a la felicidad. El bienestar emocional se construye, no es algo que venga dado, y es a través de la adquisición de las competencias sociales y emocionales que se consigue.

En cualquier caso, es un proceso educativo de carácter continuo y permanente, puesto que debe darse a lo largo de toda la vida del sujeto. Es decir, ha de ser considerada como una educación de ciclo vital, global y transversal en la que tienen que participar tanto el profesorado como las familias y la comunidad educativa en general, ya que se requiere de una formación conjunta para su eficacia. Son muchos los autores que han arrojado definiciones sobre este concepto como es el caso de Bisquerra (2000) quien considera que se trata de una formación constante y progresiva que busca fortalecer el desarrollo de las competencias emocionales como componente fundamental del crecimiento humano, con la meta de preparar a las personas para la vida y con el propósito de mejorar el bienestar tanto a nivel personal como social.

A raíz de esta idea, cabe analizar el concepto de competencias emocionales definidas como el conjunto de saberes, destrezas, competencias y

disposiciones requeridas para comprender, expresar y gestionar de manera adecuada los aspectos emocionales (Agulló et al., 2010). Las competencias emocionales no deben confundirse con las competencias técnico-profesionales, que son aquellas conectadas con las áreas académicas ordinarias: matemáticas, lenguaje, ciencias naturales, ciencias sociales, etc. Siguiendo las aportaciones de Bisquerra y Pérez (2007) y Bisquerra y Mateo (2019) las competencias emocionales que configuran su modelo teórico y han conformado la base de este Programa son cinco: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar.

La educación emocional se presenta como una forma de prevención primaria que pretende minimizar la aparición de determinados comportamientos y características negativas que influyen en el desarrollo de la personalidad del alumnado: ansiedad, estrés, depresión, consumo de drogas, agresividad, etc., desarrollando climas emocionales favorables a la convivencia e incluso aumentando los índices de rendimiento académico. Para conseguir sus objetivos se plantea que se lleve a cabo a través de la puesta en marcha de las competencias emocionales. Cabe decir que estas competencias resultan bastante sencillas de explicar, cómo se puede comprobar en los siguientes apartados, pero muy complicadas de adquirir, puesto que requieren de una práctica y entrenamiento continuado durante un periodo de tiempo prolongado, buscando la formación de un alumnado emocionalmente competente.

La manera más habitual en la que se lleva a cabo la educación emocional es a través de la implementación de programas educativos como el que se presenta en este libro. Pero no basta con diseñar programas educativos para trabajar las competencias emocionales con el alumnado, sino que es fundamental someter dichas intervenciones a procesos evaluativos con el fin de validar las aportaciones e identificar posibles aspectos de mejora. Otro de los temas de debate más habituales con respecto a la implementación de programas de educación emocional es su duración. Algunos autores consideran que para obtener resultados se necesita de un mínimo de diez sesiones a lo largo de tres meses con una frecuencia de una sesión por semana, aunque lo deseable sería de una intervención más iterativa a lo largo de todo el currículum académico (Agulló et al., 2010). Además, las investigaciones han identificado lo que se conoce como "efecto durmiente" en muchos programas de intervención, cuyos efectos han resultado

más positivos al cabo del transcurso de seis meses desde que se acabó su implementación que los resultados obtenidos en el postest inmediato a su finalización (Bisquerria et al., 2016).

■ **Desarrollo emocional en Educación Primaria**

El mundo emocional de los niños es muy complicado, y por ello, es necesario proporcionarles todas las herramientas posibles para que adquieran unas buenas competencias emocionales y sociales que les permitan alcanzar un nivel óptimo de bienestar subjetivo. Es un requisito básico que todo programa de educación emocional se elabore teniendo en cuenta el desarrollo de los sujetos para la etapa en la que se aplica, en este caso, la Educación Primaria. De otra manera, su eficacia no estaría garantizada, ya que el desarrollo y las necesidades emocionales y sociales del ser humano van cambiando en función del estado evolutivo en el que se encuentre. Teniendo en cuenta el perfil de esta propuesta concreta se presenta, en este apartado, un análisis sobre los aspectos emocionales más característicos de la etapa educativa de primaria, con el objetivo de acercar al educador a una serie de nociones básicas que ha de conocer antes de iniciarse en la implementación de esta propuesta.

La etapa de Educación Primaria se sitúa entre los seis y los doce años. Tiene un carácter obligatorio y se estructura en seis cursos académicos divididos en tres ciclos: primer ciclo (6-8 años), segundo ciclo (8-10 años) y tercer ciclo (10-12 años). Cuando los niños inician este periodo se produce un gran aumento a diferentes niveles: campos de interés, conocimientos, curiosidad, socialización, etc. Tiene lugar también una fase de reducción en otros aspectos: fantasía, egocentrismo y juego en solitario, entre otros. Por tanto, esta fase es considerada como uno de los pilares básicos en el desarrollo del alumnado al originarse en ella un gran número de cambios que servirán como la base para forjar su personalidad y carácter. Un periodo de gran exploración y descubrimiento para los niños. Se presentan, a continuación, las características más relevantes de la etapa desde un punto de vista evolutivo, tomando las aportaciones de Muñoz García (2010), López-Cassà et al. (2023) y Vázquez et al. (2022).

Desarrollo emocional en el primer ciclo de Educación Primaria (6-8 años)

A partir de los seis años, los niños empiezan a generar su autoconcepto en función, tanto de sus propias creencias, como las de su familia y su entorno más cercano. Asimismo, comienzan a ser conscientes de que los demás entienden sus emociones, por lo que van siendo capaces de empezar a regularlas. El lenguaje se desarrolla ampliamente, lo que les permite comunicar sus emociones y sentimientos con mayor especificidad, así como comprender mejor a los demás. El trabajo del vocabulario emocional durante esta etapa es fundamental, ya que les sirve como base para el desarrollo de la conciencia y la regulación emocional. Estrechamente conectado con el progreso paulatino del lenguaje durante estos años se sitúa el juego simbólico. Mediante la adquisición del juego simbólico son capaces de comprenderse mejor a sí mismos y también a los demás, iniciándose en experiencias conectadas con la empatía y la mejora de la autonomía emocional. Es también durante estos primeros años que el alumnado consigue la individualidad y la independencia, así como la aceptación de sí mismo y la autoestima. Aparecen sentimientos asociados al intercambio social como la solidaridad, la cooperación o la bondad.

Es un momento en el que disminuye el egocentrismo, la fantasía y el juego independiente y son seres más sociables, interactuando con los otros, estableciendo un mayor número de relaciones sociales y creando vínculos afectivos que les permiten explorar el mundo que les rodea con mayor seguridad. Se inician en el valor de la amistad, y esto es algo que influye de manera directa en su autoestima, ya que les importa lo que los demás piensen sobre ellos. De esta manera, si los niños se sienten queridos y valorados por su entorno serán niños con una autoestima adecuada, y, por tanto, seguros de sí mismos, lo que les llevará a tomar sus propias decisiones y desarrollarse con suficiente autonomía. Por el contrario, una falta de valoración por parte de los demás puede desencadenar en consecuencias negativas, como la falta de aceptación por uno mismo y una baja autoestima. Es también a lo largo de este periodo cuando se comparan con sus iguales, algo que influye en su autoestima y autoconcepto.

A pesar de adquirir un mayor nivel de independencia en comparación con la fase anterior, siguen buscando la presencia del adulto para comunicarle sus emociones, y, sobre todo, para recibir su consuelo ante la presencia de emociones desagradables, ya que, aunque son capaces de ir

iniciándose en la competencia de la regulación emocional, la aparición de emociones desagradables es algo que se hace dificultoso para ellos. Es también una etapa en la que tienen dificultades para compartir y evitar peleas, les cuesta aún bastante interiorizar que los otros tienen preferencias diferentes a las suyas. Es un periodo en el que los niños experimentan elevadas situaciones de conflicto. Este aspecto irá cambiando a lo largo del tiempo cuando maduren y aumenten su capacidad de regulación. Es muy importante que tengan modelos de referencia basados en la positividad, la motivación y el esfuerzo. Así, podrán afrontar de manera más exitosa los retos de la vida cotidiana.

Desarrollo emocional en el segundo ciclo de Educación Primaria (8-10 años)

A partir de los ocho años, los niños van definiendo más claramente su personalidad, aumentando con ello su comprensión emocional, y dándose cuenta de que las emociones disminuyen su intensidad, no perdurando de la misma manera a lo largo del tiempo. Siguen ampliando su vocabulario emocional y el conocimiento de las emociones propias y de los demás, lo que les permite tener interacciones sociales más intensas. Se inician en el pensamiento moral, lo que les abre un mundo de posibilidades al tener en cuenta diferentes puntos de vista, además del suyo. Se desarrolla, más específicamente, su capacidad de regulación emocional. Es un momento de gran avance cognitivo en el que adquieren nuevas técnicas de afrontamiento ante situaciones difíciles, como, por ejemplo, la distracción cognitiva, entendida como la capacidad que experimenta la persona para transformar los pensamientos preocupantes en otros agradables.

Sus pensamientos van adquiriendo un mayor nivel de concreción y objetividad, con mayores dotes de realismo, alejándose de los niveles de fantasía del ciclo anterior. Se van percibiendo a sí mismos de manera más realista, algo que les ayuda a ir forjando su identidad y la construcción de su autoestima. Ahora son capaces de analizarse a sí mismos y ver sus cualidades y aspectos de mejora. Respecto al lenguaje su progresión es aún más amplia, lo que les permite dar paso a la reflexión como una estrategia fundamental para frenar la impulsividad de los años anteriores y tomar decisiones más concretas y razonadas. Mejora también la ambivalencia emocional. El juego simbólico pasa a un segundo plano, centrando sus esfuerzos en los ambientes más estructurados bajo reglas y compromisos sociales.

La escuela se convierte en la protagonista de sus vidas, en un lugar de referencia para su crecimiento. Es un momento de mayor exigencia, ya que aumenta la dificultad de las tareas y de los aprendizajes. Son capaces de percibir sus limitaciones y potencialidades surgidas ante las exigencias. Esto es algo que puede afectar negativamente en la construcción de su autoestima si no se trabaja de manera adecuada ante su llegada. Por ello, es necesario, guiarles durante este proceso y ayudarles a desarrollar un comportamiento de resiliencia que les permita tolerar las críticas de los demás y las suyas propias, aceptando sus limitaciones de manera constructiva. Es importante en este procedimiento la figura del maestro, quien debe ofrecer una enseñanza individualizada, centrándose en las potencialidades de cada uno y no del grupo de manera generalizada. Un añadido fundamental en este proceso es el trabajo de la motivación del alumnado.

La competencia social adquiere gran importancia durante esta fase, ya que empiezan a visualizar sus redes sociales más allá del mero núcleo familiar. De manera paulatina, irán incrementando sus actividades grupales y ampliando sus círculos de amistades. Los padres pasan a un segundo plano, sin ser vistos como su única figura de referencia, y comienzan a disfrutar de las posibilidades y nuevos descubrimientos que les ofrece su grupo de iguales. Es una etapa en la que el sentirse aceptado dentro de su grupo es fundamental para su autoestima y seguridad. Por el contrario, una falta de relaciones sociales durante esta etapa puede desencadenar en consecuencias muy negativas para su crecimiento.

Desarrollo emocional en el tercer ciclo de Educación Primaria (10-12 años)

Este periodo se corresponde con la entrada en la pubertad y la finalización de la Educación Primaria. Es un ciclo de tránsito ante la inminente llegada de la adolescencia plena en la que los cambios físicos y hormonales marcan un rumbo determinante para ellos. Así pues, el aspecto físico se convierte en un tema de suma importancia, unido a las inseguridades que provocan los cambios propios de la edad. Son unos años de gran relevancia para la concepción de su propia imagen, requiriendo de la aprobación de los adultos para reforzar su autoestima. Por tanto, el rol del maestro y de los padres es trascendental, teniendo como objetivo clave establecer límites y orientaciones para guiarles en su toma de decisiones, buscando el fomento de su autonomía, así como de su propia identidad. El dominio del lenguaje

es más elevado que en los ciclos anteriores, siendo mucho más conscientes tanto de sus propias emociones como de las de los demás, empleando un vocabulario emocional más amplio en sus expresiones, y adentrándose en el conocimiento pleno de la empatía y la asertividad.

El papel de la escuela continúa siendo significativo, trabajando de manera más intensa las funciones ejecutivas. El grado de complejidad de las tareas aumenta y con ello su nivel de dedicación escolar. Anteponen la razón y la capacidad reflexiva en la producción de sus pensamientos y empiezan a rebatir sus opiniones con argumentos fundamentados. Se produce también un incremento de la curiosidad y de la creatividad. Aumenta su desarrollo moral, y con ello su capacidad para discernir entre el bien y el mal. Consiguen un mejor dominio tanto de su conciencia como de su regulación emocional, lo que les hace alejarse de los comportamientos más impulsivos y adentrarse dentro de un mundo más reflexivo. Durante este periodo, son capaces de enfrentarse a situaciones de la vida más complejas e hipotetizar sobre posibles soluciones, mostrando diferentes alternativas. Adquieren el pensamiento crítico y la sensibilidad ante las injusticias. Se preocupan no solo del momento presente, sino también del futuro.

El círculo de amigos cobra una mayor importancia, quedando la familia en un segundo plano. La influencia de las amistades es trascendental durante esta etapa para forjar su personalidad y preferencias de vida, apareciendo las figuras de mejores amigos. Así pues, comparten menos actividades en familia y más con el grupo de iguales. No hay que olvidar que también es un periodo en el que pueden surgir conflictos importantes en el grupo, pudiendo derivar en consecuencias altamente negativas, como el rechazo y las agresiones físicas y/o psicológicas, afectando de lleno sobre su autoestima e impactando fuertemente en su evolución emocional. Es necesario que tanto la familia como el profesorado se mantengan alerta ante posibles situaciones de este tipo con el fin de garantizar una evolución óptima y segura.

■ **Justificación**

Una falta de educación emocional incapacita al alumnado para enfrentarse a las diferentes situaciones de la vida cotidiana, generando seres humanos insatisfechos, pesimistas, incapaces de entender sus propias

emociones y las de los demás. En definitiva, un alumnado infeliz y con bajos niveles de bienestar subjetivo. Tener un elevado cociente emocional resulta tan necesario como la presencia de un buen cociente intelectual. Son muchos los estudios que avalan que los niños con un buen cociente emocional presentan un adecuado grado de felicidad y tienen un mayor éxito académico y personal (Díaz-López et al., 2019; Durlak et al., 2011; Filella-Guiu et al., 2014; Hallam, 2009; Ros-Morente et al., 2017). La educación emocional proporciona las estrategias necesarias para que el alumnado pueda hacer frente a las diferentes situaciones y adversidades.

Ahora bien, mientras que no es de extrañar que un estudiante deba realizar y practicar ejercicios matemáticos para conseguir interiorizarlos y aprenderlos, nadie se plantea el mismo procedimiento con el nivel emocional. Es así, como muchos docentes no saben cómo actuar, puesto que, en cierto modo, hasta hace bien poco la vertiente emocional no era considerada como una parte esencial de la tarea educativa. Sin embargo, tal y como apunta Gardner (1995), a través de su teoría de las inteligencias múltiples, enfocarse únicamente en las habilidades lingüísticas y lógicas durante la educación formal puede resultar perjudicial para aquellos individuos que poseen aptitudes destacadas en otras áreas de inteligencia. En esta misma línea, otros autores apoyan dicha idea, considerando que no tener en cuenta las competencias emocionales puede influir negativamente en el crecimiento personal y social del alumnado (Bisquerra y Mateo, 2019).

De igual modo, son muchos los informes y documentos oficiales e internacionales que respaldan la necesidad de avanzar dentro del campo de la educación emocional. La Convención sobre los Derechos del Niño (CDN), adoptada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 1989, recoge, en su artículo 29, que la educación debe de estar orientada al desarrollo de la personalidad. Por tanto, desde hace ya más de tres décadas, se justifica la necesidad de un crecimiento más allá del puramente cognitivo, es decir, un desarrollo integral donde las emociones tengan cabida plena. Unos años más tarde, se publica un estudio de la Comisión Internacional sobre la Educación del siglo XXI de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación y la Ciencia (UNESCO), conocido como el Informe Delors, bajo el título *La educación encierra un tesoro* (Delors, 1996) que presenta los cuatro pilares básicos en los que debe basarse la educación del futuro: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a convivir y aprender a ser. El propio Daniel Goleman, en esta misma fecha, argumenta que es ne-

cesario "escolarizar las emociones" (Goleman, 1996). Más recientemente, la UNESCO presenta la *Kronberg Declaration on the Future of Knowledge Acquisition and Sharing* (UNESCO, 2007) en la que se recoge que el futuro educativo tiene que dedicar más esfuerzo y rango temporal a las competencias sociales y emocionales al ser consideradas como una herramienta fundamental de preparación para la vida.

Cabe destacar, también, la legislación educativa que entiende el crecimiento emocional como una responsabilidad necesaria en cada una de las etapas que integran el sistema educativo, señalando de manera explícita, entre sus principios pedagógicos, la necesidad de trabajar la educación emocional en todas las áreas de forma transversal. Paralelamente, el informe *España 2050, Fundamentos y Propuestas para una Estrategia Nacional de largo plazo*, elaborado por la Oficina Nacional de Prospectiva y Estrategia del Gobierno, dedica uno de sus capítulos a la importancia de impulsar una educación para el bienestar, defendiendo la necesidad de introducir competencias socioemocionales en el currículo académico de las diferentes etapas educativas, así como la puesta en marcha de dichas competencias mediante la implementación de programas de educación emocional específicos que permitan al alumnado conseguir una adecuada gestión emocional, lidiar con fenómenos de fracaso, mantener relaciones sociales positivas, etc.

A colación de todo lo anterior, se debe sumar el impacto de la pandemia mundial generada por la COVID-19 en toda la sociedad. Un impacto emocional que está afectando, de manera significativa, al alumnado de todas las etapas educativas. Así lo demuestran diversas investigaciones como es el caso del estudio realizado por López-Cassà y Pérez-Escoda (2020) quienes ponen de manifiesto la reivindicación del colectivo docente sobre la necesidad de recibir más formación en educación emocional, así como su petición de implementar iniciativas para trabajar las competencias emocionales, ya que consideran esta vertiente como una necesidad de trabajo inminente ante el gran número de carencias y falta de manejo socioemocional de su alumnado.

De manera más específica, es necesario contemplar que el alumnado con TDAH tiene un desarrollo emocional por debajo de la norma si se compara con otros compañeros de su misma edad, ya que se trata de un trastorno del neurodesarrollo que se caracteriza por la presencia de una inma-

durez neurológica en ciertas zonas cerebrales, entre las que cabe destacar el hipocampo, la amígdala y el hipotálamo dentro del sistema límbico, estrechamente conectado con la vertiente emocional (Brotman et al., 2010; Quintero y Castaño de la Mota, 2014; Passaroti et al., 2010; Rodillo, 2015). Tal y como menciona Guerrero (2021) los niños con TDAH presentan una serie de características que deben valorarse a la hora de evaluar sus competencias socioafectivas: a) viven permanentemente en una especie de montaña rusa, b) presentan dificultad para identificar las emociones, c) tienen un bajo nivel de tolerancia a la frustración, d) les cuesta asumir sus propios errores, e) desarrollan baja autoestima, f) poseen dificultades a la hora de relacionarse en sociedad y g) presentan alteraciones motivacionales. Todos estos aspectos justifican la importancia de trabajar la vertiente social y emocional con este colectivo.

Este Programa nace sobre la necesidad de llevar a cabo intervenciones prácticas para desarrollar las competencias emocionales y sociales en el alumnado de Educación Primaria, con especial atención en el colectivo con TDAH, tanto por las deficiencias y la inmadurez de estos niños dentro de su mundo socioemocional, como por las nuevas necesidades de una sociedad cada vez más compleja y cambiante. A pesar de que existen algunas propuestas de programas de educación emocional destinados para el alumnado con TDAH, los modelos actuales siguen centrados, en su mayoría, en las competencias más puramente cognitivas, siendo insuficientes para combatir ciertos índices de prevalencia habitual en este colectivo asociados a la ansiedad, estrés, depresión, violencia, comportamientos de riesgo y malestar emocional. Por tanto, es requisito indispensable de la sociedad transformar los sistemas educativos para atender a los nuevos retos del siglo XXI a través de modificaciones curriculares, evaluaciones y formación del profesorado. Como señala Bisquerra (2012) un elevado cociente intelectual no es garantía de éxito en el momento actual, como tampoco lo es un desarrollo exclusivo del cociente emocional y social. Es la complementación recíproca de todas estas competencias esenciales, como la cognitiva, social y emocional lo que favorece el éxito del ser humano. En cualquier caso, no se trata de una competición. Hay que buscar la manera de sumar y nunca de restar. La educación emocional no se opone al resto de aportaciones, sino que adopta una perspectiva globalizada e integradora.