



Universidad de Oviedo
Facultad de Formación del Profesorado y Educación

**El valor de la Educación Emocional:
La cuestión del uso de los libros de
autoayuda**

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN MAESTRO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Rosa María Gómez Domínguez

Tutor/a: David Menéndez Álvarez-Hevia

Julio 2022

Índice

1.	INTRODUCCIÓN	3
1.1.	JUSTIFICACIÓN	5
2.	OBJETIVOS	7
3.	REVISIÓN DE LITERATURA Y LEGISLACIÓN	8
3.1.	MARCO TEÓRICO	8
3.2.	MARCO LEGISLATIVO	13
4.	METODOLOGÍA	16
5.	ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS MATERIALES	17
5.1.	INTRODUCCIÓN	17
5.2.	PRESENTACIÓN DE “TUS ZONAS ERRÓNEAS”	18
5.3.	ANÁLISIS DEL RECURSO	20
5.4.	OTROS RECURSOS RELACIONADOS	25
6.	CONCLUSIONES	28
7.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	29

1. INTRODUCCIÓN

La pandemia de COVID19 ha afectado a la población más allá de la salud física, poniendo en compromiso la salud mental tanto de los jóvenes como de los adultos en todo el mundo.

El aumento de casos relacionados con los problemas de salud mental es ahora más visible y conlleva la emergencia de que se realicen diferentes estudios orientados a entender cómo reducir dichos problemas. Esto está íntimamente relacionado con el entorno de la persona en cuestión, la forma en la que vivió la cuarentena, la calidad de apoyo recibido, su salud física y mental debido al agotamiento por falta de sueño, exceso de estrés, soledad ... Todo ello influye enormemente en los individuos, especialmente los jóvenes y los que tienen afecciones de salud anteriores.

Cabe destacar también que aquellos que padeciesen enfermedades mentales y, sobre todo, cuanto más jóvenes y graves los trastornos sumados al encierro y a las circunstancias causadas por la pandemia, se vieron anímicamente afectados más aquellos que ya de por sí padecían algún tipo de afección previa por lo que, en algunos casos, eran más propensos a la infección, gravedad de la misma o muerte por el virus.

Tal y como explican Catalá-López et al. (2013). Una mala salud mental en personas jóvenes tiene una gran relación con que esta misma pase a la edad adulta y esto, a su vez, tiene una gran relación con la cronicidad de la misma en la edad adulta con las enfermedades que comienzan desde jóvenes. Estos problemas se pueden asociar, en casos extremos, con el suicidio que además es una de las causas más frecuente de muerte entre los jóvenes tal y como indica Cantú (2022), que afirma que los suicidios son el segundo motivo de fallecimiento más frecuente en las personas jóvenes con trastorno mental en el mundo. En relación con esto, la Organización Mundial de la Salud (2022) señala una tendencia emergente de los casos relacionados con el aumento de los pensamientos suicidas. Todo ello sumado a la problemática de la falta de infraestructuras y recursos que provoca grandes desigualdades y un impedimento a la salud, llevando a una recesión económica lo que causa también una gran preocupación debido a la relación de las tasas de suicidio con los problemas económicos.

Estas situaciones son cada vez más comunes, lo que trae consigo que exista una mayor visibilidad del problema tanto en la vida cotidiana como en las propias aulas de Primaria, viendo a estas como una herramienta para comenzar a dar respuesta a esta situación desde edades tempranas de manera que se ayude y oriente al alumnado a la hora de hablar sobre la educación emocional y todo lo relacionado a la misma, incluidas las problemáticas existentes y las posibles soluciones que se dan ante esta situación.

El vínculo que une las emociones, la habilidad para reflexionar sobre ellas, darse cuenta de las mismas y entenderlas, da lugar a la posibilidad de una educación emocional integral con sus debidos procedimientos de regulación emocional, beneficiosos para los efectos negativos del estrés. Tal es así que, en términos generales, los estudios de Augusto Landa et al. (2006) hacen una relación de los efectos positivos en la salud y la satisfacción de la

persona añadiendo también el factor de un inferior índice de síntomas ansiosos y depresivos.

El planteamiento de esta metodología de trabajo ha provocado que tanto en la preparación como en el procedimiento de todo lo relacionado con las emociones, la inteligencia emocional tiene una importante función para afrontar cualquier tipo de conflicto, haciendo posible tal y como afirman Extremera et al. (2003), conseguir una salud física y mental positiva además de una gran satisfacción del individuo.

La suma de la totalidad de los factores hace que la oferta y la demanda de soluciones rápidas como los libros de autoayuda sea un recurso muy impulsado por el mercado, lo que contribuye a gran cantidad de libros para toda clase de público, con patrones generalizados con el fin de hacer creer que el individuo y su forma de ver el mundo y enfrentarse a él debe ser mejorado.

Este trabajo de fin de grado hace una revisión teórica para ilustrar las diferentes formas de entender y desarrollar respuestas educativas con respecto a la educación de las emociones. Se parte de ideas como las de Bravo-Sanzana et al. (2015) quienes afirman no solamente que la salud mental está muy vinculada a una salud emocional sino que a través de diversos estudios se ve una gran relación entre una buena salud emocional y un debido crecimiento a la hora de hablar de la formación de la persona y las técnicas y herramientas que usará en la gestión de sus problemas en la vida cotidiana, todo ello no solo afectará positivamente en la persona sino que favorecerá una buena salud mental y resiliencia psicológica.

Además, se analizarán los distintos enfoques utilizados en las aulas para trabajar la educación emocional desde edades tempranas, pues tal y como demuestra Andrés Vilorio (2015) se debe comenzar a implementar en la Educación Infantil y extenderse durante las etapas de Educación Primaria y Educación Secundaria pues es una formación que dura toda la vida, incluso cuando el individuo llega a la edad adulta. Por esta razón, también se debe dar la importancia a la instrucción del propio profesorado y no solamente a la del alumnado.

Aunque se parte de la idea de que la forma de trabajar la educación emocional tiene que estar presente en todas las etapas, bien es cierto que también hay un indicio de que tiene más presencia en etapas tempranas que en los cursos superiores. Se tiende a invertir menos tiempo en cuestiones emocionales a medida que va aumentando la edad del alumnado y la complejidad de los contenidos dados en los cursos por lo que tal y como retrata García Retana (2012) esta tendencia generalmente es la existente en los colegios. Dentro del poco hincapié que se hace en general sobre estas temáticas, tiene mayor auge en los primeros cursos ignorándose poco a poco las mismas según el alumnado va pasando de curso.

Se analizarán también las ventajas que tiene trabajarlo durante la infancia, observando y reflexionando sobre sus ventajas conseguidas también para su futuro más cercano y una vez alcanzada la edad adulta. Con relación a esto también se analizarán aquellas opciones

más usadas por los adultos para “autoayudarse y regular sus emociones” debido a la falta de información y desconocimiento frente a una situación o forma de vida que quieren afrontar o superar y que no pueden hacerlo por sí mismos.

Se hará una crítica sobre los argumentos que plantean concretamente los libros de autoayuda como herramienta para solucionar cualquier tipo de problemática que una persona pueda tener. Todo ello sin tener en cuenta la situación o contexto del propio individuo que puede acceder a los libros de venta libre que promueven que ellos mismos sean los únicos responsables de los sentimientos que tienen.

Finalmente también se compararán diferentes recursos que se pueden observar en las aulas de Educación Primaria gracias a las experiencias de las prácticas en los centros donde no solamente hay una implicación del profesorado sino de toda la comunidad educativa que intenta brindar a los alumnos todas las herramientas y habilidades y, además, a través de toda la información obtenida se plantearán algunas propuestas propias creadas y organizadas que se han puesto en marcha gracias a estar involucrada y comprender las necesidades y motivaciones del alumnado.

1.1. JUSTIFICACIÓN

La temática presentada tiene como fin hacer una reflexión sobre la evolución de la importancia e integración de la educación emocional y todo lo relacionado con ella a lo largo de estos últimos años. Se exploran diferentes puntos de vista relacionados con la forma y la manera de practicar la concienciación de la importancia de la educación emocional en general y más concretamente de la inteligencia emocional no solo para el ámbito académico sino formarle para su vida cotidiana. Bisquerra (2000) le da importancia a un proceso de enseñanza-aprendizaje continuo a lo largo de toda su vida, en el que las personas son conscientes de la importancia de las competencias emocionales como eje fundamental en la formación de la persona para que así esta se desarrolle y se proponga dar de sí todo para su vida, con el objeto de engrandecer su bienestar particular y en comunidad. Al mismo tiempo se formulará una comparación viendo las posibles ventajas y desventajas de haber trabajado o no una educación emocional desde las primeras etapas. Esta forma de ver las similitudes y diferencias hará posible que cualquiera pueda observar la información y reflexionar sobre su propia experiencia ya que como lectores y estudiantes todos han pasado por multitud de experiencias, tanto positivas como negativas que, aún sin que nadie se dé cuenta, han tenido que ver en nuestra evolución como personas y la formación de la propia identidad.

La escuela no debe ser solamente un lugar donde el objetivo principal sea memorizar contenidos sino que debe ir más allá aportando habilidades y destrezas que les hagan capaces de actuar en la vida cotidiana y afrontar diferentes decisiones, problemas o plasmar sus propias ideas a lo largo de su vida.

Teniendo en cuenta también la manera de trabajar con el alumnado, tal y como muestra Armstrong (2006), se puede ver que tomando las motivaciones, puntos débiles y fuertes, intereses, gustos y vivencias anteriores del alumnado se puede conseguir que el proceso

de enseñanza-aprendizaje sea adaptado a los alumnos, sacando adelante todas las aptitudes, destrezas y habilidades del alumnado y haciendo relucir su propio potencial a lo largo de las diferentes inteligencias. Esta idea emerge de la Teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner (1983), que plantea que existen diferentes inteligencias entre las que destacan la inteligencia interpersonal y la intrapersonal, ambas relacionadas con cómo gestionar las emociones propias y la de las personas que rodean al individuo, reconociéndolas y analizándolas, aprendiendo de ellas para así saber cómo actuar, además de realizar reflexiones sobre uno mismo y conocerse. Todo ello, inconscientemente, está muy ligado a si han practicado o aprendido a utilizar su inteligencia emocional o si por el contrario, es algo que se ha dejado de lado en las aulas, siendo una temática poco profundizada en escuelas y hogares del alumnado.

Esta forma de trabajar con el alumnado repercute directamente la construcción de su subjetividad y no saber gestionar sus pensamientos y acciones puede tener un impacto negativo. Esto es debido a que este individuo no tenga la necesaria información y concienciación sobre la salud más allá de la salud física pues esta cada vez preocupa más a los adultos y niños, tener salud es más que prevenir sobre los casos de sedentarismo y obesidad sino que tal y como dicen Rodríguez Torres et al. (2020), el defecto de actividad física entre otros hábitos tan poco saludables como el tabaquismo y el alcoholismo es una de las causantes de desarrollo de enfermedades y que el previo trabajo de concienciación del ejercicio físico promueve un estilo de vida más activo y saludable. Todo ello se puede lograr con hábitos de vida beneficiosos tanto para prevenir otras enfermedades como para mejorar las interacciones sociales, la salud mental y el bienestar psicológico, entre otros muchos beneficios. Es un contenido trabajado a lo largo de las diferentes etapas, no solamente de una forma teórica en las asignaturas de Ciencias Naturales o Ciencias Sociales sino que actualmente hay muchos proyectos que ofrecen alimentos saludables o implican al alumnado en la creación de los alimentos que día a día consumen.

Otro aspecto relacionado con la alimentación saludable y muy trabajado en el aula es el ejercicio físico, potenciado sobre todo en la asignatura de Educación Física y de forma interdisciplinar en otras asignaturas. Ambos son aspectos muy reseñables entre los muchos ejemplos de la salud física pero a diferencia de este, la salud mental es un tema poco tratado en el aula, no hay información, ni para los más pequeños ni para los alumnos de cursos superiores, siendo un tema olvidado a no ser que ocurra algo específicamente importante como, por ejemplo, un conflicto en el aula o la manera de actuar durante las clases impartidas y la forma de trabajar con el alumnado, por ejemplo, durante la cuarentena por la pandemia de la COVID19.

Esta falta de información sumado a los estigmas preestablecidos y prejuicios sobre la salud mental, tal y como afirma Campo-Arias y Acevedo-Herazo (2013) que no son solamente por parte de la sociedad sino también de los profesionales al infravalorar dichas enfermedades o padecimientos debido al gran desconocimiento y al ocultismo de los trastornos que sufren tanto los propios pacientes como las consecuencias que viven sus propios familiares. Además de la desinformación, provoca que los individuos, al llegar a

la vida adulta, acumulen una serie de problemáticas que pueden afectarles más allá de la salud mental y provocar problemas físicos.

Ante este tipo de problemas el individuo se dará cuenta de que debe plantearse cómo salir de dicha situación e intentar buscar ayuda. En primer lugar puede optar por no buscar ayuda profesional debido a el estigma social asociado a los problemas emocionales o de salud mental o que incluso se intente informar y poner en contacto con profesionales pero que estos no sean capaces de atenderle por el gran flujo de gente que requiere los servicios o no sea capaz de pagarlos. Estas son algunas de las razones por las que los individuos empiezan a querer informarse y, ante los posibles problemas que vaya encontrando por el camino, pensarán en buscar soluciones más rápidas y que requieran de una sola herramienta de más bajo coste que las sesiones anteriormente nombradas.

2. OBJETIVOS

Durante este trabajo se quiere expresar y dar importancia a varios aspectos relacionados con la práctica y enseñanza de la educación emocional en las aulas de Primaria de manera que no solamente se comenten aspectos teóricos sino que se vaya más allá y se tengan en cuenta los diferentes objetivos presentes tanto en la educación emocional como a la hora de analizar y cuestionar de forma crítica cómo estas ideas aparecen en las respuestas educativas, materiales o herramientas relacionados con la enseñanza de la educación de las emociones. Para ello, este estudio se centró en la obra de Wayne W. Dyer (1978) titulada “Tus zonas erróneas”. Se trata de un texto que acerca los temas emocionales y de salud mental a un público amplio. No obstante, la importancia de este libro viene dada por su presencia como lectura clave en cursos de formación del profesorado por lo que a través de su análisis se busca entender de una forma más profunda cómo los profesores desarrollan un conocimiento del mundo emocional.

De esta manera, se tomarán estos puntos claves como indicadores a la hora de examinar herramientas específicas como, por ejemplo, en la literatura, concretamente hablando del recurso “Tus zonas erróneas” de Wayne W. Dyer (1978), explorando diferentes aspectos de este material real que se usa todavía en la formación de profesores de modo que se les introduzca solamente con él en la educación emocional.

- Desestigmatizar la salud mental y normalizar el aprendizaje basado en las competencias emocionales para conseguir conformar y preparar al alumnado para el futuro.
- Concienciar sobre la necesidad de una educación que incorpore y lleve a cabo el desarrollo de la inteligencia emocional.
- Indagar en los propios sentimientos y emociones además de empezar a conocerse a uno mismo.
- Velar por el desarrollo de la empatía, la formación de lazos entre los alumnos y sus relaciones sociales, siempre teniendo en cuenta sus necesidades y motivaciones.

- Asumir que todos deben manejar sus emociones, conocerlas y relacionarlas con las emociones ajenas, aprendiendo a sintonizar y sensibilizar al alumnado como iguales.
- Hacer que tomen decisiones siendo conscientes de que ello depende también de las emociones que rodean a la persona.
- Comprender la importancia de la educación emocional más allá de los diversos puntos de vista y teorías propuestas sino también desde un punto de vista práctico.
- Inculcar la necesidad y el valor de la familia y escuela para educar la inteligencia emocional a lo largo de las diferentes etapas.

3. REVISIÓN DE LITERATURA Y LEGISLACIÓN

3.1. MARCO TEÓRICO

Hablar del concepto de “emoción” parece algo fácil. De hecho todos creen saber lo que son las emociones, pero, ¿y si tuviéramos que definir lo que es “emoción”? Seguramente ello nos resultaría complicado porque, ¿es una reacción espontánea e incontrolable? ¿Es una respuesta automática e impulsiva a un estímulo? ¿Es racional o irracional? Y lo que es más importante aún: ¿se puede educar emocionalmente?

Este concepto se puede definir comúnmente como “alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”. (Real Academia Española, s.f., definición 1). Pero esta no es más que una de las infinitas definiciones y maneras de enfocar su estudio y posterior puesta en práctica. A nivel educativo, es un concepto que parece estar de moda pues se habla de emociones, de educación emocional, de inteligencia emocional, etc. A su vez la expresión y lectura de los sentimientos es algo que ha estado muy presente a lo largo de la historia, sobre todo en el ámbito literario en la prosa, poesía o teatro y que, poco a poco, se le ha dado mayor visibilidad a la hora de enseñar a los educandos.

Según Bisquerra (2003) las emociones nacen de una respuesta ante un estímulo externo o interno, dicha respuesta ordenada produce un cambio en el estado del organismo. Estas respuestas que sufre nuestro organismo nos habilitan para prepararnos y saber actuar ante los posibles problemas o circunstancias que rodeen al individuo, esta adaptación en el comportamiento no tiene otra función que la supervivencia ante un ambiente cambiante tal y como nos indican Fernández-Abascal et al. (2010). Relacionado con esto, Revee (2010) dice que dichas emociones no son más que una manifestación subjetiva, funcional, fisiológica, y expresiva de corta duración. No solamente se habla de la supervivencia de una forma literal sino que dicha respuesta se realiza para que el individuo empiece a saber cómo gestionar y solucionar las problemáticas que pueda encontrarse y, por ende, reaccionar ante ellas.

Esta reacción no solamente es una respuesta simple sino que también es un cambio en la conducta, con cambios a nivel físico, psicológico y a nivel de expresión emocional debido a que esa respuesta, anteriormente, ha sido percibida a través de un proceso mental y ha habido una respuesta fisiológica ante dicho cambio.

Otros autores como Chóliz Montañés (2005) expresan que dichas respuestas involucran tres sistemas de respuesta cognitivo-subjetivo, conductual-expresivo y fisiológico-adaptativo, esto nos demuestra que las emociones van más allá de una simple reacción espontánea, y que dicha respuesta emocional sucede en cada proceso psicológico.

Finalmente, según Gómez Pérez (2013), la emoción se manifiesta en la persona y esta tiene una base evolutiva pues dichas emociones se vuelven más complicadas según el individuo se desarrolla, le ayudan a actuar adecuadamente y subsistir además de que dichos sentimientos dependen de lo que rodea al individuo y le posibilitan cambiarlo. Todo ello le permite relacionarse con el entorno, comunicar su pensamiento y bienestar a los demás junto al hecho de tomar acción ante dichos estímulos.

Conociendo algunas definiciones sobre qué son las emociones, a continuación se presentarán varias formas por las que se entenderá la manera de trabajar y las bases de la educación emocional, pasando también por el término de las competencias emocionales y la inteligencia emocional. Finalmente también se presentarán las ventajas de trabajar esta educación emocional y se verá además cómo esta forma de enseñar ha ido evolucionando a lo largo de la historia y, concretamente en el marco legislativo español.

Se comentarán posteriormente la divergencia en los significados presentes entre los términos y los conceptos de educación, competencia e inteligencia emocional, ya que estos pueden resultar confusos desde un primer momento y es algo clave entenderlos y saber interpretarlos.

Adentrándonos en el concepto, Cebriá Alegre (2017) afirma que es posible que se comprenda la educación emocional como una acción educativa en el que las competencias emocionales tomen un lugar importante a la hora de trabajar en la enseñanza del alumnado. Esto es un avance pedagógico que tiene como fin responder a las carencias que precisen los alumnos en la educación formal en los distintos niveles. Referido a las emociones que rodean al alumnado es imprescindible fijar la mirada en las necesidades, motivaciones y gustos del alumnado. Todos ellos son puntos imprescindibles en los procesos de enseñanza-aprendizaje. La educación emocional vela por una formación en la que los individuos sean emocionalmente inteligentes, entendidos e instruidos en la materia.

Aquí toman gran valor las competencias emocionales que son destrezas por las que las personas son capaces de desenvolver todo su carácter y temperamento de manera que puedan prosperar adecuadamente en su ambiente familiar y en sociedad.

Tomando como referencia la forma en la que entienden las competencias emocionales y sociales Goleman et al. (2001), se entiende como el entendimiento de los sentimientos que rodean al individuo además de la competencia de poder gestionarlas, reconocer las propias y las de los que les rodean además de actuar con criterio propio a la hora de resolver los posibles contratiempos y situaciones que se vivan con los demás.

Para identificar y poner nombre a los elementos que engloban las competencias emocionales nos encontramos con la clasificación hecha por Ibarrola (2011) que

incorpora la autoconciencia, el autocontrol, la automotivación, la empatía y la destreza social. Todos estos componentes son aprendidos por el individuo, no los tiene de por sí desde su nacimiento sino que son habilidades que se utilizarán como una herramienta o recurso a la hora de trabajar de una manera oportuna estas competencias emocionales. Cabe destacar también que pone nombre a la falta de competencias anteriormente nombradas como analfabetismo emocional.

Berrocal et al. (2017) concluyen en sus escritos que el aprendizaje y desarrollo del alumnado en las competencias emocionales y sociales es imprescindible para una buena salud, mejor bienestar físico y mental, lo que influirá también en la mejora del rendimiento académico, minimizando las malas conductas y la predisposición al consumo de sustancias. Para ello no solamente es necesario que se involucre la comunidad educativa sino que debe ser una temática primordial la inclusión del desarrollo de las competencias emocionales y sociales a lo largo de los diferentes cursos y etapas educativas. Además de esto es imprescindible que figuren en los currículos oficiales junto a la predisposición de los centros con los materiales, recursos, herramientas y la ayuda de los propios profesionales del centro. Esto es tarea complicada pero para lograr todas estas ventajas e implementar este modelo se necesita que sea de una manera rigurosa, transversal y que se conozca por fomentar la originalidad. Todo ello con el soporte de los representantes educativos, políticos y sociales.

Todo supondrá que no quede en el olvido y se lleven a cabo este tipo de iniciativas que son tan necesarias e importantes en el alumnado y personal docente que conforman los centros educativos.

Si se habla de las definiciones que engloban el concepto de inteligencia emocional, estas son muchas pues no solamente concierne a lo meramente intelectual sino que también tiene que ver lo afectivo, algo muy propio del ser humano, atendiendo también a la forma en la que los individuos se mueven en su entorno más cercano, la intercomunicación con otros individuos, su flexibilidad ... Cuantificar su mensuración, a día de hoy, es muy complicado de hacerse tal y como afirman Molero Moreno et al. (1998).

Pero antes de adentrarnos profundamente en la revisión de las diferentes formas de definir lo que es la inteligencia emocional se hará un reconocimiento del concepto de inteligencia de manera que vayamos de lo más general del concepto a lo más específico centrándonos en la inteligencia emocional.

Se ve la inteligencia como un término que engloba una serie de conceptos como libertad, creación y algo propio del ser humano, la inteligencia abarca no solamente la capacidad de dar una respuesta ante ciertos estímulos sino que también es capaz de tomar la iniciativa de idear posibles escenarios. Tal y como indica Marina (1993) también se observan los sucesos, se predicen, se ve su probabilidad y además los plantea, no solo soluciona o gestiona los posibles conflictos.

Según Ardila (2011) la inteligencia siempre se ha visto como la capacidad de retener o comprender información de manera que también aparece la idea del aprendizaje, la

habilidad de aprender, de familiarizarse y aclimatarse al entorno y a las posibles circunstancias comprendiendo conceptos complejos para resolver o gestionar desacuerdos o conflictos y aprender de lo ocurrido en sus vivencias. De esta manera, se usa dicho conocimiento a posteriori. Esta inteligencia evoluciona a lo largo del tiempo, durante su existencia como individuo y siempre teniendo en cuenta que como seres humanos hemos sufrido, sufrimos y sufriremos una evolución como especie. No se concibe como habilidades específicas sino que se debe entender como una habilidad cognitiva general que englobe esas habilidades o destrezas específicas.

Sobre los distintos tipos de inteligencia, Gardner (1983) los clasifica en ocho inteligencias múltiples entre las que se encuentran la inteligencia lógico-matemática, la inteligencia lingüística, la inteligencia musical, la inteligencia espacial, la inteligencia intrapersonal, la inteligencia interpersonal, la inteligencia corporal-sinestésica y la inteligencia naturalista. Pero esta representación junto a otras ha suscitado grandes críticas. Villamizar y Donoso (2013) definen que cada una de ellas tiene una función y que otros autores e investigadores han propuesto otras como la pictórica, afectiva, productiva, creativa, cultural, de estado de ánimo, distribuida, motivacional...

A continuación, se hará mayor énfasis en la inteligencia interpersonal e intrapersonal pues han sido algo clave para la creación del concepto y término de la inteligencia emocional gracias a Mayer & Salovey (1993) y posteriormente difundido a través del trabajo de Goleman (1995).

La inteligencia intrapersonal para Gardner & Hatch (1989) es la inteligencia que incluye la competencia de comprenderse a sí mismos, sus emociones, sentimientos y estados de ánimo junto a la capacidad de reconocer sus motivaciones, actitudes, gustos y deseos, es decir, el autoconocimiento, además de reflexionar y tomar conciencia de sus decisiones y elecciones. Por otro lado, tenemos la inteligencia interpersonal como la inteligencia que incorpora la posibilidad de relacionarse y vincularse con otras personas, reconociendo además sus sentimientos y actuando, teniéndolos en cuenta, desarrollando la empatía, escuchando a los demás y comunicándose con el resto.

Continuando con la creación del concepto y término de la inteligencia emocional de Mayer & Salovey (1993) se entenderá entonces como la capacidad de dirigir las emociones y la del resto, así como diferenciarlas y usar los datos que estas nos dan para encaminar las decisiones, actuaciones y las cavilaciones con el fin de que estas estén bien encaminadas y ayuden a la persona en cuestión. Esta inteligencia abarca también el uso del contenido emocional a la gestión de conflictos, regulación de emociones, expresión emocional...

Una enseñanza fundamentada en la educación emocional tiene innumerables beneficios tal y como nos ilustran Morera et al. (2011) pues, como ya se ha comentado anteriormente permite un mayor entendimiento en el discernimiento a la hora de distinguir las emociones, entenderlas y saber reconocer tanto las propias como las de los demás. Además se fomenta también que el propio individuo sea capaz de autogestionarse

emocionalmente a través de estrategias y herramientas. También ayuda a tener más autoestima, empatía y profundizar en las habilidades que pueda aprender y practicar en su vida además de otras destrezas y capacidades socioemocionales, entre otros ámbitos afectivos que influyan de forma positiva en el alumnado. De esta manera se conseguirá todo ello a partir de que se implementen este tipo de programas en el tratamiento de las emociones y así también se pueden evaluar más en profundidad, comprobando y haciendo comprobar así también a toda la comunidad educativa el reconocimiento de las emociones.

Sin embargo, a la vista del estudio realizado por Sáenz López, y Medina Medel (2021), exponen en sus conclusiones que aún queda mucho camino por recorrer pues habría que abordar la educación emocional de forma más explícita y para ello convendría fomentar el uso de más vocabulario emocional ya que, como destacan autores como Brackett et al. (2004), el primer paso de la educación emocional es aumentar el vocabulario emocional.

Una vez vistos los conceptos y todo lo relacionado con ellos es momento de ver además cómo esta forma de enseñar ha ido evolucionando a lo largo de la historia y, concretamente en el marco legislativo español en el apartado del marco legal.

Tomando como referencia a Acosta Mesas et al. (2008), la visión de las emociones, históricamente, ha ido variando a nivel social. Hemos vivido un concepto griego de emoción, como algo externo a nuestra condición humana, en el que somos seres pasivos: pasiones, inspiraciones... que los dioses ponían en los humanos y contra los que, queramos o no, no podemos luchar, aquí se puede pensar en el mito de Eros, dios griego más conocido en su versión latina de Cupido, dispara una flecha y causa que las personas se enamoren irremediablemente, sin poder oponer resistencia, como un impulso incontrolable; pasamos a la Edad Media, en la que las emociones se consideraban algo interno y en las que se tomaba un papel más activo: en ese momento eran impulsos (tentaciones) contra los que había que luchar para ir por el buen camino, o lo que es lo mismo, un concepto negativo de las emociones pues si alguien sentía deseo, era malo; si sentía ira, era malo; si sentía alegría el día que no toca, era malo.

Según Fernández Laveda et al. (2014), esta forma de censura era más común en las mujeres debido a que dejar que sus sentimientos fluyeran sin control era considerado como un síntoma de influencia demoníaca y que dichos individuos estaban poseídos por un síndrome histérico que debía ser manejado por la Iglesia, no tratada por la ciencia como una enfermedad más, para así controlarlo, juzgarlo y ejecutarlo con vistas al bien común dentro de la sociedad imperante.

La Edad Moderna nos trajo una visión del mundo en el que prima lo racional y en donde las emociones, como concepto irracional que es, cuentan también con una connotación negativa: la razón y la pasión son términos opuestos y, por lo tanto, las emociones solo se pueden desatar en el ámbito privado, nunca en el ámbito público. En contraposición a la inteligencia emocional, lo que primaria sería la inteligencia racional. Sirva como ejemplo la eterna rivalidad entre ambos conceptos que nos ilustra Weber (2007) citado por

Jiménez-Díaz (2018) que asemeja las emociones con una pasión ardiente y el raciocinio como un frío distanciamiento, ambos convivientes en un mismo ser. Aunque un ámbito, como la política, tenga la razón como fundamento esta se relaciona con la parte emocional de la persona a la hora de involucrarse y tomar conciencia de la misma pues no es solamente un ámbito donde primen las reglas sino también donde cabe lugar el debate y la comunicación con otros.

La Edad Contemporánea no trajo como tal grandes cambios en esa concepción dualista de razón frente a emoción y no es hasta bien entrado el siglo XX cuando las emociones comienzan a tomar peso en nuestra sociedad.

A finales del siglo pasado se redescubre la figura de Georg Simmel, al que se le considera como el pionero de la sociología de las emociones, quien no solo concebía los lazos emocionales entre la gente como la facultad de unión de todas las personas sino que tal y como nos indica Simmel (1908) citado por Aschmann (2014) “todas esas miles de relaciones, de persona a persona, celebradas, momentáneas o duraderas, conscientes o inconscientes [...] nos unen continuamente” (Simmel, 1908, p. 58).

Este cambio a nivel social pone de manifiesto la necesidad de cambios en el sistema educativo y así, se ha ido cambiando de una educación emocional como parte del currículo oculto, fuera del ámbito legislativo y dependiente de la intencionalidad y la capacidad de los docentes, a la toma de medidas legislativas encauzadas a incluir la educación emocional en el día a día de los centros educativos.

3.2. MARCO LEGISLATIVO

Continuando con la evolución de estos conceptos a lo largo de la historia y, poniendo mayor atención en el marco legislativo español, se puede observar a lo largo de los diferentes elementos legislativos una progresión en el interés sobre todo lo relacionado con lo emocional. De esta manera, se hará un estudio sobre los aspectos más asociados con la educación emocional a lo largo de las diversas leyes y cómo se le ha dado, poco a poco, mayor visibilización y concienciación.

El recorrido legislativo moderno de nuestro país comienza con la Ley 14/1970, de 4 de agosto, General de Educación y Financiamiento de la Reforma Educativa (LGE), en la que no se hace mención alguna a la educación emocional. Se habla de una educación basada en la enseñanza jerarquizada, enfocada a la búsqueda de trabajo y con el objetivo de una educación permanente. Sí nos encontramos en ella un planteamiento docente que comienza a valorar aspectos más allá de los estrictamente memorísticos, como se recoge en su artículo 18.1, en el que se vela por una metodología que haga de la Educación General Básica un lugar donde se quiera incrementar el espíritu creativo y de obtener resultados propios además de la capacidad y práctica de ejercicios cooperativos. Obviamente esto se queda muy lejos de lo que conocemos hoy en día como educación emocional pero podemos ver un incipiente primer paso.

Aprobada la Constitución de 1978, hasta el año 1985 no contamos en nuestro país con la instauración de una ley educativa. Ese mismo año se aprueba la Ley Orgánica 8/1985, de

3 de julio, reguladora del Derecho a la Educación. En ella ya se pretende el pleno desarrollo de la personalidad del alumno, y se introducen conceptos como respeto, tolerancia, convivencia, libertad, formación para la paz y cooperación. Sin embargo, a pesar de que en 1983 ya ha visto a la luz la teoría de Gardner (1983) sobre las inteligencias múltiples, que no solo se centran en las habilidades lingüísticas o matemáticas sino que va más allá, centrándose en la inteligencia musical, naturalista y corporal, dando también voz a la inteligencia intrapersonal e interpersonal, que suponen un cambio de paradigma educativo pues nos alejamos del aprendizaje basado en la memoria, en nuestro país aún no se puede entender un verdadero compromiso legislativo, detallado, explícito con la educación emocional...

La posterior ley, publicada en el año 1990, la Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE), supuso, para la educación de nuestro país, un importante cambio a nivel organizativo, así como el nacimiento de la educación emocional, en tanto en cuanto, en el preámbulo del mismo se habla de que a los alumnos, sin exceptuar ninguno por su edad o sexo, se les debe ofrecer un aprendizaje en el que ellos mismos puedan entablar su propia identidad y una visión del entorno que constituya su entendimiento y valoración ética y moral y del artículo 9 se deduce una apuesta por el desarrollo de habilidades no cognitivas.

Tal y como ilustra Fernández Berrocal, P. y Extremera Pacheco (2005), en la década de los 90, a nivel mundial, se da un paso agigantado en la educación emocional. Mayer & Salovey (1990) demuestran la correlación entre cognición y emoción y son los primeros en utilizar el concepto de “inteligencia emocional”. Posteriormente, en 1995, destaca, la figura de Daniel Goleman, el gran gurú de la inteligencia emocional, que publica el libro “Emotional intelligence”. Es por tanto en ese período en el que se sienta la base de conceptos como “inteligencia emocional”, “competencia emocional” y, con el paso del tiempo, por extensión, “educación emocional”.

Si bien desde el año 2000 ya contamos en nuestro país con figuras destacadas en el campo de la educación emocional, como Rafael Bisquerra, tenemos que dejar atrás el siglo XX para que, en 2006, se implante una nueva ley educativa la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE), en la cual ya sí encontramos un texto en el que se nos habla de las emociones (anteriormente, en el año 2002, la Ley Orgánica 10/2002, de 23 de diciembre, de Calidad de la Educación (LOCE), no llegó a implantarse). De hecho en sus principios aparece la idea de que su mayor interés es que los alumnos obtengan una completa educación donde prime la evolución del individuo, consiguiendo finalmente un avance de sus habilidades autónomas y en relación con los demás, en unión con las culturales, emocionales e intelectuales y, como describe en el preámbulo, es importante tener en cuenta el desarrollo de la dimensión cognoscitiva, la dimensión afectiva y la dimensión axiológica además de crear su propia autenticidad, conocimiento de la realidad, construir su propia forma de ser y actuar mejorando la desenvolvatura de sus habilidades y destrezas son las maneras en las que la educación puede ser un elemento

clave a la hora de formar y ayudar a los individuos. Así pues, ya podemos hablar de una dimensión afectiva dentro de nuestro sistema educativo.

La penúltima reforma legislativa educativa, la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa, que modifica a la LOE, conocida como LOMCE, refiere en su artículo 71 que con el objetivo de una educación integral del individuo (intelectual, social, personal y emocional), la administración de los centros educativos deberá proveer y brindarles a los alumnos los recursos y bienes que necesiten

Por otro lado, en el artículo 7.m.- del Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, que desarrolla el currículo básico de Educación Primaria, establece que los objetivos generales de etapa contribuirán a que los alumnos y alumnas pongan en práctica sus habilidades sociales y afectivas en los aspectos de su personalidad y a la hora de relacionarse con los demás.

En nuestra comunidad, el Decreto 82/2014, de 28 de agosto, por el que se regula la ordenación y establece el currículo de la educación Primaria en el Principado de Asturias, recoge la educación emocional como un aspecto transversal que se ve trabajada en las diferentes áreas: desde Valores Cívicos y Sociales, con cuya metodología se pretende no solamente trabajar para conseguir desarrollar las competencias emocionales, sociales y comunicativas del alumnado sino también fomentar la realización de dinámicas grupales en las que los alumnos comiencen a desarrollar una postura bondadosa y humanitaria donde dejen atrás toda clase de comportamiento relacionado con la violencia de cualquier tipo, no favoreciendo actitudes basadas en estereotipos o prejuicios ni favoreciendo las desigualdades. También se trabaja desde el área de Educación Artística en la que no solamente se tratan cuestiones teóricas sino que van más allá, haciendo de la asignatura una herramienta que puede favorecer en el alumnado su desenvolvimiento sensorial, su crecimiento intelectual y social y su progreso emocional, afectivo y estético. Sin olvidarnos tampoco del área de Educación Física o el propio currículo de Ciencias de la Naturaleza en las que también se pone en práctica las capacidades cognitivas y emocionales del alumnado en cuestión.

La última ley educativa en nuestro país, la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, conocida como LOMLOE, nos deparó una buena noticia para la educación emocional: aparece recogida de forma explícita y destaca en el Preámbulo, como principio pedagógico poner “especial atención a la educación emocional y en valores”. Además vuelve a añadir al currículo de Educación Primaria, en el tercer ciclo, el área de Educación en Valores Cívicos y Éticos. El Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, en su artículo 6.6, referente a principios pedagógicos, detalla que se prestará especial atención a la orientación educativa, la acción tutorial y la educación emocional y en valores. Nos encontramos también con una variación a tener en cuenta: las antes competencia social y cívica y aprender a aprender se engloban en la denominada “competencia personal, social y de aprender a aprender” (CPSAA). Esta trae consigo la habilidad de entenderse a uno mismo, admitir lo que uno

es y su desarrollo personal, administrando el tiempo y recursos debidamente, trabajando en equipo y siendo resolutivos ante los conflictos por medio de la comunicación y ponerse en la piel de los demás, conociendo su propio proceso de enseñanza-aprendizaje, trabajando en su propio bienestar y el de los demás, todo ello con el objetivo de formarse como persona y saber cómo actuar en su vida cotidiana tanto en el presente como en el futuro más próximo.

En la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación se le da finalmente mayor importancia de forma transversal a la educación emocional como parte de una educación para la salud al igual que se le da importancia a otros aspectos como el fomento de la creatividad y espíritu crítico, la comunicación audiovisual, el consumo responsable... Se velará también porque se establezcan posturas de pensamiento, se implemente su autoestima, autonomía e integración con los demás y se colabore para conseguir el esplendor de la persona a través de dicha transversalidad o de las clases en las áreas como se presenta también en la asignatura de Educación Valores Cívicos y Éticos en los cursos de quinto y sexto de Primaria como una materia que proveerá de valores a los individuos pues estos son ciudadanos que deben conocer los Derechos Humanos y de la Infancia. También se hace gran hincapié en la gestión emocional y el desarrollo afectivo desde las primeras etapas, es decir, desde los cursos de Educación Infantil.

Así pues, como hemos visto, nuestro sistema legislativo ha ido evolucionando en su visión de la Educación desde un ámbito en el que primaba lo memorístico a una visión más humanista, en la que se entiende la necesidad de un aprendizaje holístico, constructivo...

4. METODOLOGÍA

Se hará un reconocimiento del material posteriormente presentado a través de la observación y análisis para ver y comprobar si realmente cumple con los puntos comentados en el apartado de objetivos. A través de la lectura se realizarán una serie de comentarios con el fin de reflexionar a través del mensaje y el contenido de los capítulos, ahondando en su mensaje y percibiendo también que cumple con las características propias de los libros de autoayuda o de superación personal.

Entre estas características más generales se darán mayor importancia a aquellas que pongan en compromiso a los lectores que accedan al libro puesto que, en este tipo de recursos, se dan todos los pasos hechos, vendiendo lo positivo para todo el mundo de una forma muy similar. De esta manera, existe una estandarización tanto del género del lector como de la edad, sin tener en cuenta la situación social, contexto cultural o creencias religiosas... También esto afecta a la sexualidad y todo lo relacionado a ello.

Cabe destacar también el hecho de que este análisis se hará considerando toda la situación actual y todos los avances de la época, se debe por tanto tener en cuenta que el libro en cuestión se ha escrito en una época donde las nuevas tecnologías, redes sociales y la globalización actual no existían y que, en el caso de España, se publicó en una época en la que todavía perduraba una dictadura.

5. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS MATERIALES

5.1. INTRODUCCIÓN

Se partirá de la idea de que se focaliza la atención en que el objetivo es, por tanto, encontrar la felicidad más plena como un pensamiento idealizado sobre el sentido de la vida como último fin del desarrollo de una persona. Otra forma de ver la felicidad es hacer que el individuo perciba como más importante las cosas buenas que le rodean a las malas. Ambas formas de ver la felicidad son complementarias según Montiel (2015).

Para lograr dicho desarrollo personal y grupal, la escuela se convierte en un lugar donde el alumnado pasa la mayor parte del día junto a sus compañeros y docentes. Lugar donde la práctica explícita del manejo emocional y las habilidades sociales sería un lugar idóneo donde comenzar pero ¿qué es lo que ocurre cuando hay en venta una solución fácil y sencilla para conseguir rápidamente la felicidad? Se presenta entonces la idea de los libros de autoayuda que son herramientas por las que se permite al individuo solucionar las problemáticas que se le van presentando y, a partir de un seguimiento por pasos la felicidad y bienestar espiritual se consiguen a través de los mismos, pues sin su seguimiento y sin creer en el proceso no se lograría nada.

Esta forma de vender el producto de la felicidad es debido a, como bien indica Peredo Merlo (2012) a que la sociedad poco a poco le da visibilidad a estos recursos que venden la idea de que los propios individuos se ayuden a sí mismos. Esto es en consecuencia de la gran marea que azota nuestra sociedad, llena de estímulos negativos como la envidia, la eterna competencia entre unos y otros o el abuso a la hora de consumir, todo ello incentiva a que exista un deseo por encontrar la felicidad verdadera.

A través de estos recursos que se venden como una superación personal hacen que la propia tarea de superarse y mejorar esté en las manos del lector pues para sentirse mejor tienen que aprender a ser mejores.

De esta manera, concretamente se focalizará el estudio en el recurso “Tus zonas erróneas” de Wayne W. Dyer (1978), un recurso que recoge las características anteriormente comentadas. Se tomarán los siguientes puntos claves como indicadores a la hora de examinar herramientas específicas como este ejemplar de la literatura, en el que se exploran diferentes aspectos a lo largo de sus capítulos. Cabe destacar que este material se usa todavía en la formación de profesores de manera que se les introduce solamente con él en la educación emocional.

- Desestigmatizar la salud mental y normalizar el aprendizaje basado en las competencias emocionales para conseguir conformar y preparar al alumnado para el futuro.
- Concienciar sobre la necesidad de una educación que incorpore y lleve a cabo el desarrollo de la inteligencia emocional.

- Indagar en los propios sentimientos y emociones además de empezar a conocerse a uno mismo.
- Velar por el desarrollo de la empatía, la formación de lazos entre los alumnos y sus relaciones sociales, siempre teniendo en cuenta sus necesidades y motivaciones.
- Asumir que todos deben manejar sus emociones, conocerlas y relacionarlas con las emociones ajenas, aprendiendo a sintonizar y sensibilizar al alumnado como iguales.
- Hacer que tomen decisiones siendo conscientes de que ello depende también de las emociones que rodean a la persona.
- Comprender la importancia de la educación emocional más allá de los diversos puntos de vista y teorías propuestas sino también desde un punto de vista práctico.
- Inculcar la necesidad y el valor de la familia y escuela para educar la inteligencia emocional a lo largo de las diferentes etapas.

5.2. PRESENTACIÓN DE “TUS ZONAS ERRÓNEAS”

Después de haber analizado las ventajas y beneficios de la educación emocional desde edades tempranas se presentará otra visión por la que se prometen y venden esos resultados de una forma sencilla. De esta manera se nos ofrece uno de los recursos con mayor apogeo en el mercado editorial, los libros de autoayuda y superación personal, pues hay secciones dedicadas a ello y gran variedad de temáticas y escritores.

Cualquier persona que empiece a investigar para informarse o para probar a conocerse puede comprarlo libremente y los libros de autoayuda son los libros más destacables y publicitados a la hora de buscar algo sobre emociones o salud mental en las bibliotecas o librerías.

Estas temáticas trabajadas en los libros no solamente se dan a conocer en las librerías sino que van más allá, siendo la guía de estudio o base para que algunas personas llamadas “coach” acompañen el crecimiento personal y la evolución de sus clientes a la hora de proponerse metas u objetivos con el fin de brindarle apoyo.

Concretamente se comentará el caso del libro “Tus zonas erróneas”, una guía para combatir las causas de la infelicidad. Este recurso data de 1976 y es uno de los mayores referentes en cuanto a los libros de autoayuda pero que a pesar de que tiene ya casi 50 años, sigue presente en las mentes de algunos especialistas, como psicólogos o docentes que siguen trabajando con este recurso a día de hoy.

La razón por la que se comentará específicamente este libro es debido a que durante los estudios de la carrera de Grado en Maestro en Educación Primaria de la Universidad de Oviedo se nos propuso utilizar este recurso de manera grupal, es decir, se nos proponía leer el libro, sacando nuestras conclusiones, preparar una presentación con los puntos más destacables y hacer ejercicios con los compañeros para así superar cualquier problema juntos.

Sus diferentes capítulos nos demuestran cómo trabajar tus zonas erróneas ayudándote a localizarlas, conocer cuál es su significado real y cómo superarlas. Lo primero que llama la atención es que ya se parte de la idea de que hay algo malo en nosotros como individuos y, como buenos consumidores, al hacernos ver que falla algo en nuestro interior buscaremos una vía rápida para encontrar un remedio a nuestro problema.

Se vende la idea de los libros de autoayuda como la solución más fácil, asequible económicamente y que todo el mundo puede conseguir debido a la sencillez con la que se obtiene el recurso. Con la compra de un simple libro se hace ver a las personas que no necesitan ir más allá que seguir los pasos que se indican. De esta manera los conflictos y problemas que uno tenga, uno mismo los asume y los supera.

Estos recursos suelen dar una solución generalizada de cómo gestionar pensamientos o situaciones que se viven en el día a día sin tener en cuenta el contexto o problemáticas que tienen las personas, todas únicas y que, en general, se pasan por alto en esta clase de libros.

La gente que tiende a comprar esto no ve realmente o puede que ni siquiera pueda optar a pedir ayuda a otras personas, ya sean familiares, amigos o incluso ayuda profesional. Esto se debe al tabú que rodea la salud mental y todo lo que ello provoca en la sociedad y en los individuos. Estas personas necesitan ayuda, no encerrarse en sí mismos y esperar a que se solucionen las cosas.

Es necesaria la comunicación y sensibilización sobre la salud mental, evitando tratarlo con vergüenza o como si fuera algo mal visto y de lo que no se pudiera hablar. Debemos hacer ver que todos podemos pasar por una enfermedad mental como, por ejemplo, la ansiedad o la depresión y que hay especialistas como en cualquier hospital y esto hay que normalizarlo al igual que la idea de que existe medicación para ello como para cualquier otra enfermedad.

Por esta razón se nos plantea la siguiente incógnita, es decir, se propone si es posible que sea cual sea la situación de la persona esta puede sentirse identificada con lo que se dice y, por ende, verse ayudado por este recurso y se solucionen todos sus problemas con el libro en cuestión.

Este libro titulado “Tus zonas erróneas” de Wayne W. Dyer se compromete a ser una guía para combatir las causas de la infelicidad a lo largo de sus doce capítulos además de una introducción como un testimonio personal en las que se plantean varias preguntas para medir la facultad de optar por su propio alcance de objetivos y bienestar con el fin de evaluarse a uno mismo y la forma de vida que uno lleva. De manera que, cuando fueran respondiendo las cuestiones presentes en el libro, fueran viendo cómo iban alejándose de las “zonas erróneas” y ello indicase un mejor control de sí mismo y poder de elección, viviendo finalmente en un mundo emocional manejado por dentro en lugar de por fuera, eligiendo inéditas situaciones y encontrando variedad de caminos.

La suma de las reflexiones y propuestas que otorga el libro son muy interesantes y provocan en el lector ganas de superar las expectativas, dar mayor importancia a las cosas

que un primer momento son insignificantes y plantearle cambiar aspectos simples en el día a día. De esta manera, a lo largo de la lectura se produce una serie de ideas y pensamientos positivos que influyen en la manera de reflexionar a través de una lectura sencilla y dirigida al lector pero que a la vez está lleno de detalles e ideas que hacen plantearse las cuestiones posteriormente comentadas sobre el bien y el mal, lo correcto y lo incorrecto, la importancia de las decisiones, la búsqueda de la felicidad y desarrollo personal.

Haciéndole creer a los lectores que todo mal se puede arreglar con el pensamiento positivo y que este les hará ser más inteligentes para conseguir todo lo que uno se proponga, siempre y cuando uno confíe en sí mismo y en la posibilidad de cambio.

5.3. ANÁLISIS DEL RECURSO

A continuación se expondrán varias problemáticas que cualquier persona podría vivir o haber vivido, y en los casos que se van a presentar específicamente se habla de personas vulnerables pero todas comparten rasgos o particularidades con las que nos podemos reconocer a nosotros mismos o gente cercana. Dichos casos podrían ser personas que perfectamente estuvieran pidiendo ayuda o consejo y que, de una u otra manera, se hicieran con un ejemplar del libro. Estos supuestos casos y lo que necesitan van más allá de un simple consejo.

Capítulo 3: Estandarización de género y edad ante los estereotipos y prejuicios de la sociedad actual presentes en la era digital

La primera situación tiene que ver con el capítulo 3 “Tú no necesitas la aprobación de los demás” se persigue la idea de que la forma de verse a uno mismo tiene que importar más que lo que piensen los demás sobre dicha persona. La forma de verse a uno mismo conlleva una serie de pensamientos y características que forman la opinión de la persona, conociendo su físico y su mentalidad, es decir, verse a sí mismo y autoconocerse. Ni siquiera hay una gran diferenciación entre lo que supone esta afirmación y la diferencia notable con la que se presiona más a las mujeres que a los hombres en cuestiones como la aprobación de los demás y la autoconfianza. Tampoco en la evolución de este pensamiento y cómo la idea fluctúa y acaba en las mentes de los niños que van creciendo con estos pensamientos que no son iguales para los niños que para las niñas. Debido a esto los estereotipos, prejuicios y generalizaciones presentes en la sociedad etiquetan, juzgan y menosprecian a aquellos que no son normativos.

Normalmente los individuos buscan gustar o ser aceptados y la construcción de la personalidad y forma de ser se va moldeando a partir de ello. Se presenta la situación de que aunque desde pequeños nos dejen tomar decisiones estas estarán también condicionadas por la misma razón, la sociedad que nos rodea, normas sociales, modas y tendencias, la forma de pensar de los que nos rodean...

Todo ello influye en nosotros de forma que cada paso que damos sea para la búsqueda de aprobación de los demás. No conseguirlo tendrá como consecuencia el rechazo y posterior

derrumbe de la persona al ver que no encaja con los demás, tratando de volver a intentarlo una y otra vez.

Aquí entra en juego la cuestión de las redes sociales, algo que Dyer no trata en el libro puesto que en ese momento no existían las redes sociales ni se había extendido todavía internet. Las redes sociales enseñan algo que todos han visto y comentado alguna vez, donde solamente se muestra lo bueno, haciendo que nosotros mismos comparemos su situación, aspecto, dinero...

Esto ha sido motivo de queja pero sigue siendo un tema poco tratado. Actualmente también hay personas que luchan por dar visibilidad, por ejemplo, a los cuerpos reales.

Volviendo al tema de las personas que muestran momentos de su vida en las redes sociales, tiene grandes consecuencias para aquellas personas que hacen contenido ya que intentan sobrellevar las críticas o comentarios de todo tipo por las redes sociales. Estos ataques, en más ocasiones de las que debería, son de perfiles anónimos o cuentas nuevas de manera que ese daño que causan no les sea inculcado directamente puesto que se sienten más seguros y libres de compartir toda clase de críticas sin pensar en los sentimientos y cómo esto le puede influir directamente al creador de contenido.

Por otro lado, las personas que ven el contenido de internet sienten la necesidad de parecerse o ser como las personas con una vida perfecta que ven por las redes sociales, este sentimiento de envidia y curiosidad puede causar grandes problemas a estas personas que harían cualquier cosa para ser como sus ídolos.

Ser uno mismo, aceptarse y no dejar que los demás cambien la forma de vernos a nosotros mismos es una tarea complicada puesto que en nuestro día a día convivimos con gente, nuestro mundo está conectado con las redes sociales y es muy diverso, cada uno tiene su propia forma de ver el mundo, con diversas ideas o principios que no todo el mundo comparte. Asumir esto y ser capaz de manejar sus emociones, conocerlas y relacionarlas con las emociones ajenas logrará también que aprendan a sintonizar y sensibilizar con los demás y sean conscientes de que aquellos que les rodean son como iguales. Es cierto que para quererse y conocerse a uno mismo es necesario escucharse pero actualmente es casi imposible ignorar todos los estímulos que nos rodean continuamente.

Las interacciones en nuestras redes sociales son la cara de la moneda más visible en cuanto a la búsqueda de la aprobación que mueve nuestro mundo actualmente, lleno de estímulos que, en mayor o menor medida, nos acaban afectando a la hora de ser o actuar. A continuación se presentará el lado más opuesto a las ideas anteriormente presentadas, el síndrome Hikikomori.

Las personas que sufren del síndrome Hikikomori deciden por su propia cuenta alejarse de todo lo asociado a las relaciones de cualquier tipo. Estas personas se recluyen en sus habitaciones de las que no salen nunca, existiendo casos donde incluso tapan con revistas o cartones las ventanas, minimizando así todo acceso al exterior, subsistiendo gracias a alojarse con los familiares más cercanos o viviendo solos, donde únicamente salen de su

espacio para recoger la comida y volver otra vez a su encierro, intentando evitar compartir espacio con otras personas.

Es un trastorno social que se da sobre todo en países asiáticos y es más común de lo que se podría pensar donde la persona decide por sí misma no saber nada del exterior, alejándose de toda problemática ritualista de comportamiento en sociedad.

Cada sociedad tiene diferentes características, normas y convenciones sociales pero, por ejemplo, hay algunas sociedades que están llena de formalismos y poca naturalidad en los ambientes habituales, haciendo que esto sea demasiado para algunos ya que viven con una gran ansiedad e inestabilidad emocional debido a un gran periodo de factores estresantes, como los estudios o el trabajo, que pueden ser emocionales e interpersonales que afectan a la persona de una manera física y mental. Por lo que, finalmente, ven como única manera de subsistir llegar a esos límites.

Aprender y dar voz a los síndromes y posibles enfermedades mentales ayuda no solamente a desestigmatizar la salud mental sino también a normalizar el aprendizaje basado en las competencias emocionales como el autoconocimiento, el autocontrol, la autonomía y las habilidades sociales para conseguir conformar y preparar a los individuos para el futuro más próximo y que estén preparados y sepan cómo actuar ante las posibles problemáticas que se encuentren a lo largo de su vida.

Actualmente es muy difícil ser uno mismo y tomar las decisiones que uno quiera, nuestra libertad acaba donde empieza la del otro, hay imposiciones o leyes que nos impiden hacer o actuar de cualquier manera, todo condiciona nuestras ideas y forma de ser. Desde nuestro nacimiento hay gente que ha tomado decisiones por nosotros, nos han enseñado de diferentes formas, la variedad de personas que nos acompañan en nuestra vida nos hace cambiar y, según crecemos, también vamos cambiando y evolucionando, formando nuestra propia identidad y valores, los cuales nos hacen ser como somos. Por todo ello, las personas deben indagar en sus propios sentimientos y emociones además de empezar a conocerse a uno mismo. Siempre teniendo en cuenta que nuestra forma de pensar y vernos a nosotros mismos no lo hemos aprendido por nuestra cuenta, es un cúmulo de pensamientos, muchas veces cambiantes que tienen que ver también con ideas externas a nosotros.

Capítulo 4: Idealización de un futuro prometedor sin tener en cuenta la influencia directa de los aspectos sociales, culturales o personales de cada individuo

Siguiendo con otra parte del libro podemos estudiar el mensaje del capítulo 4 “La ruptura con el pasado” en la que Dyer nos presenta las creencias limitantes que surgen a través de nuestra propia experiencia y que son etiquetas que usamos de una manera concreta a la hora de presentarnos ante los demás y ante nosotros mismos. Lo mismo ocurre con este capítulo donde nos deja ver toda clase de pensamientos malos anteriores y nos llena de esperanzas hacia un futuro mejor dándonos una segunda oportunidad, dejando lo malo atrás. Esto no solo supone un pensamiento idealizado que no tiene en cuenta la situación

social ni cultural de la persona, su género o su edad. Su capacidad de marcar un cambio o alejarse de esas ideas no tiene en cuenta estos factores tan determinantes.

Estos son rasgos que desde pequeños se nos han ido calificando o atribuyendo ya sea por nuestras acciones o experiencias pasadas. Escuchar siempre algo que nos dicen acaba haciéndonos pensar que es real y que no podemos hacer nada para remediarlo. Dyer plantea la idea de dejar el pasado atrás y seguir hacia adelante con la mentalidad de que uno puede ser quien quiera ser.

Esta idea hace pensar que todo es posible si te lo propones pero, si vamos más allá de un simple consejo nos vamos a encontrar con personas cuya realidad es mucho más complicada y simplemente no pueden dejar atrás todo de un momento a otro. Es decir, se puede plantear la idea como un punto de inflexión pero de ahí a que este evolucione y cambie es una cosa muy distinta. El libro trata de dar consejos para generar la idea de libertad y perseguir todo lo que se quiera pero esta idea no es tan sencilla de conseguir en la mayoría de las situaciones.

Se plantea la idea de si es posible o no que aquellas personas que han trabajado desde niños y que no han podido tener una educación básica se les presente esta serie de ideas pero que no tengan las herramientas o ayuda necesaria para salir de esa situación y mejorar su calidad de vida.

Un caso bastante cercano y del que todos puedan ponerse en su lugar es el de la mentalidad de un enfermo o, por ejemplo, el caso de algún afectado por la pandemia de COVID19, no sería fácil presentar tal cambio de mentalidad tras pasar de haber estado enfermo a estar sano, tiene mayor trabajo de lo que uno podría llegar a pensar puesto que se cree que lo más difícil es el hecho de haber pasado esa enfermedad o encierro. A pesar de que el cuerpo está sano, todavía tiene que asimilar los daños y posibles pérdidas, lo que va a afectar a su recuperación pues no es un proceso que se solucione rápido.

Incluso también sería difícil si la situación tratase del caso de una mujer u hombre sin estabilidad financiera que haya abandonado las costumbres y tradiciones de una religión o país en las que siempre ha creído y se ve abandonado ya sea porque nunca se ha visto fuera de su círculo o sienta el rechazo de dicha congregación o grupo. Este cambio a la hora de diferenciar el pasado y el presente puede ser una tarea muy complicada, escoger ser algo en vez de quedarse con lo que te enseñan a lo largo de la experiencia propia es algo que el libro no explica sino que comenta las ventajas de ser libre siendo como quieres ser mientras que no se avisa de la constancia, dedicación y sufrimiento por el que vas a pasar.

En los casos anteriores queda claro que pueden plantearse esa idea ya que es muy motivadora y es necesario que esas personas cambien su mentalidad pero, en cambio, lo que dice este capítulo es algo muy general, sin tener en cuenta la serie de problemáticas que puedan encontrar en el futuro. Cambiar la forma de pensar o actuar de una persona y prometerle que todo va a ir bien y que tiene que confiar en el proceso es algo que se describe muy bien en el libro pero que, a la hora de la verdad, necesita algo más que unas

simples palabras. Inculcar la necesidad y el valor de la familia y escuela para educar la inteligencia emocional a lo largo de las diferentes etapas.

No es cuestión de cambiar una actitud sino que es algo más grande y costoso para aquellas personas que se ven perdidas o que incluso puede que no puedan optar al cambio ya sea por el tipo de sociedad que rodea al individuo, las normas sociales, discriminación, situación económica... todo ello influye y condiciona a la persona. Esto nos hace ser conscientes de que la toma de decisiones depende también de las emociones que rodean a la persona.

Capítulo 10: Cómo ser independiente cuando no se posee dicha libertad

Finalmente se comentarán cuestiones relacionadas con el capítulo 10 “Proclama tu independencia” en el que se cuenta la necesidad de la búsqueda de libertad y los posibles problemas que pueden encontrarse a lo largo de la vida ante la idea de querer ser lo que uno quiera, siendo psicológicamente independiente, estar libre de relaciones obligatorias y no necesitar por ello a otra persona. De esta manera este capítulo también deja ver la gran generalización de los consejos que no tiene en cuenta la situación social ni cultural de la persona, su identidad de género, expresión de género, orientación sexual o su edad. Las distintas sociedades, legislación y creencias religiosas o culturales pueden hacer que estas ideas pierdan todo el peso, haciendo imposible a la persona ser como quiera ser.

Aquí se presenta la idea de la dependencia emocional que ocasiona, en muchos casos, una necesidad ya sea en una relación de pareja o con un integrante de tu familia o incluso con amigos entre muchos de los posibles casos de dependencia. Se deja de lado la idea de que uno acaba olvidando que la felicidad está en uno mismo y que no hace falta una segunda o tercera persona.

Esto es algo que nos podemos encontrar diariamente en nuestra sociedad, estando siempre pendientes de las interacciones de las redes sociales y conectados con una gran cantidad de personas, familiares o amigos.

Hablar de las relaciones sociales es algo habitual pero cuando esto supone una necesidad puede causar enormes estragos entre ambas personas y todo lo que los rodea. Esto puede alejarlos de su núcleo más cercano para así reclamar toda la atención uno del otro y esto hace que las relaciones no solamente sean dependientes sino que pueden llegar a ser posesivas y peligrosas, produciéndose toda clase de problemas debido a ello.

Las personas que no sienten confianza en sí mismos y buscan la aprobación de los demás tienen una tendencia a depender también de los compañeros que los rodean e incluso, a la hora de trabajar grupalmente necesitan la ayuda de otros de sus compañeros de manera que quieran ser corregidos y dirigidos por otros para el buen funcionamiento de la actividad. Este comportamiento y necesidad de aprobación y guía es algo inculcado desde la infancia y que nos acompaña gran parte de nuestra vida. Para saber trabajar grupalmente se debe saber trabajar individualmente pero para ello también se necesita de la ayuda o consejo de otros para mejorar.

Con todo esto también se debería mostrar y hacer ver que es bueno que nos ayudemos unos a los otros para aprender a mejorar, que no está mal pedir ayuda o consejo y que nadie es peor o menos bueno por ello.

Tampoco es positivo creer que todo lo que haga una persona tiene que hacerlo sin ayuda de los demás, actualmente el mercado laboral necesita gente que funcione adecuadamente en el trabajo cooperativo en vez de un enfoque basado en la autonomía e independencia y eso es algo en lo que se debe hacer mayor hincapié al igual que la necesidad de una educación que incorpore y lleve a cabo el desarrollo de la inteligencia emocional donde no solamente sean conscientes de sus emociones sino que sean capaces de reconocer las emociones ajenas y saber cómo manejarlas.

Una persona no se puede hacer cargo de todo, tiene que delegar y confiar en los otros, ser capaz de amoldarse y llegar a un consenso con los demás a la hora de hacer las tareas, respetando los diferentes puntos de vista y situaciones, siempre teniendo en cuenta sus necesidades y motivaciones, velando por el desarrollo de la empatía, la formación de lazos entre los individuos y sus relaciones sociales.

Es cierto que todo el que lee estos consejos puede hacer que dentro de ellos surja la idea o pensamiento de que hayan vivido algo parecido o sepan de algún caso similar. No solamente hace falta un consejo sobre lo importante que es quererse a uno mismo y ser una persona independiente. Esa persona tiene que poner en práctica toda clase de propuestas que mejoren la autoestima y, sobre todo, hacerles ver que ellos mismos pueden tener el control en esas situaciones y, a partir de ellas, poco a poco inculcarles para que vean y comprendan cómo ellos mismos funcionan y trabajan, dándoles más confianza en sí mismos. Comprendiendo así la importancia de la educación emocional no solamente a través de un punto de vista teórico sino también práctico en las situaciones del día a día.

5.4. OTROS RECURSOS RELACIONADOS

Después de haber planteado estas situaciones y haberlas comparado con lo que se dice en el libro es momento de ver cómo a partir del trabajo individual o grupal en las aulas se puede inculcar que esto se debe poner en práctica más allá del ámbito escolar ya sea en su día a día o en aquellas situaciones que requieran de este tipo de atenciones. Desde un principio se verá el aula como una herramienta para impulsar el desarrollo de habilidades y destrezas relacionadas con la inteligencia emocional desde edades tempranas.

Por ello, entre algunas dinámicas llevadas a cabo durante las prácticas reales en contextos educativos por las que se introdujo de una manera didáctica y lúdica la educación emocional, se presentarán las siguientes propuestas comentadas a continuación.

En primer lugar se destaca el “banco de la amistad” como un recurso que nace de la necesidad de los alumnos por gestionar los pequeños conflictos que rodeen a las horas de patio o de clase y de hacer que los alumnos se sientan acogidos ante la necesidad de encontrar un compañero de juego o para promover dinámicas grupales como el juego dirigido. Antes de realizar esta forma de trabajar se haría un análisis previo de las necesidades mediante encuestas y la realización de juegos dirigidos se procesaría como

una actividad controlada por alumnos más mayores o los encargados de las clases. Estos serían elegidos por orden de lista y cambiarían cada día o cada semana, dependiendo de las funciones asignadas y viendo cómo avanza el proyecto. La creación de dichos encargados o embajadores del aula también harían de guía a los nuevos alumnos o aquellos que necesitasen ayuda de manera que se formase también un vínculo muy parecido al que surge en dinámicas tan extendidas como el apadrinamiento lector en el que un alumno mayor acompaña en la lectura a otro de menos edad para hacer de la lectura algo entretenido, uniendo a las diferentes etapas de una manera muy sencilla.

A partir de esta dinámica se promovería que los alumnos encargados llevaran algo distintivo como una cinta o lazo para que todo el que lo necesitase recurriese a dicha persona, también se implementarían espacios en los recreos y aulas para la mediación entre los alumnos.

Otra manera de hacer que el alumnado se sienta como un grupo unido y por ello, se encuentre también en un ambiente cómodo y protegido, donde pueda dar rienda suelta a todo su potencial es creando logos como manera de hacer que las clases se identifiquen y visibilicen al grupo y, por ende, al colegio.

Reflejando los resultados de todas las dinámicas y los avances de los alumnos se hará también la función de incluir a toda la comunidad educativa en la recuperación del sentimiento de grupo, haciendo de él un espacio acogedor. Viendo a los alumnos como el eje fundamental y principales partícipes de lo que se hace en el colegio.

Es importante también aprovechar los recursos naturales de manera que se tome algo tan cercano y disponible como la naturaleza como una innovación y se realicen las clases en el exterior. Promoviendo también que se realicen tertulias no solo a los que tengan problemas sino a todos los alumnos, de manera que expongan y reflexionen sobre diferentes cuestiones y tomen ese momento como una vía de escape para hablar o tratar ciertas temáticas como las presentadas anteriormente.

Además también se pueden hacer rutinas de pensamiento en estructuras cooperativas, suscitando el interés del alumnado a través de las técnicas de veo, pienso y me pregunto. De esta manera, se fomentará que el alumnado siga activando su conocimiento, haciéndoles explorar lo que saben de manera que la evaluación inicial o de diagnóstico sea algo dinámico, a través de, por ejemplo, las nuevas tecnologías como lo es una lluvia de palabras o ideas a través de aplicaciones y que así también reconozcan las emociones que les susciten las diferentes dinámicas o su propio estado durante las clases.

Relacionado con la comunicación y expresión de opiniones o sentimientos, los grupos de debate pueden hacer que los alumnos comiencen a dar sus primeros pasos en la formación de la propia identidad de la persona, forjando sus intereses y escuchando los diferentes puntos de vista además del propio a través de la reproducción y posterior puesta en común de los dilemas morales o la comprensión crítica de la realidad de manera que ellos mismos empiecen a crear su propia personalidad a partir de las diferentes cuestiones y sucesos que se planteen en las mismas.

Una forma muy visual de hacer ver a los demás su propia situación es por medio del “termómetro del humor” donde se traten las emociones desde un punto de vista que no rechace un sentimiento y lo etiquete como malo o erróneo. También cabe destacar las técnicas basadas en el refuerzo positivo como lo son, por ejemplo, las “economías de fichas” de manera que a partir de ellas los alumnos se incentiven gracias a pequeños premios de manera que sus conductas se vayan moldeando gradualmente y consigan los objetivos propuestos según las necesidades.

Siempre teniendo en cuenta que las actividades que se realicen, ya sean programas o proyectos, tengan una forma de implementar de forma interdisciplinar las emociones como algo imprescindible al igual que otras asignaturas a las que también se podrían sumar, por ejemplo, cuestiones culturales y sociales o dinámicas. Además de que todas ellas les hagan asumir su propia responsabilidad con el fin de no solamente promover ideas o conceptos abstractos sino entenderlos, adquirirlos y comprenderlos de manera que los conocimientos, habilidades y actitudes se demuestren. Valorando finalmente qué y cómo han trabajado, estableciendo medidas para evaluar estos resultados y ver qué aspectos son de mejora.

Hablando de la manera de trabajar la educación emocional de un modo interdisciplinar también se puede enfocar hacia las propias asignaturas de los alumnos más allá de una simple clase e implementarlas en otras como Educación Física, Educación Plástica, Música... e incluso ir más allá y hacerlo en otras asignaturas como Matemáticas o Lengua Castellana y Literatura a través de dinámicas que incluyan, por ejemplo, cambiar roles o dramatizar situaciones de manera que unos se pongan en el lugar del otro, fomentando la empatía, la representación de las emociones y sentimientos a través del arte, movimiento y expresión corporal o incluso de la creación de relatos cortos. Aquí también se pueden presentar dinámicas como los “árboles de las emociones” o “situaciones sensoriales” donde algo tan sencillo como dibujar la figura de un árbol y ver cómo evolucionan los sentimientos de una persona como si de una semilla se tratase o hacer de las dinámicas algo que se pueda percibir a través de los sentidos puede hacer de las actividades algo inédito e increíble que los alumnos recordarán y pondrán en práctica. Todos estos resultados observables también serán importantes para las familias y resto de la comunidad educativa por lo que no se debe olvidar su importancia a la hora de hacer que los alumnos se sientan orgullosos de sus éxitos.

De esta manera los materiales reales con los que se podrían trabajar las emociones serían varios puesto que no solamente se podrían tratar desde el ámbito de la literatura sino que se debería ir más allá utilizando películas o canciones, entre múltiples posibilidades. Cabe destacar también la gran función que hacen los álbumes ilustrados, tanto para niños como para adultos pues son libros que desde sus imágenes y diálogos junto a viñetas e ilustraciones pueden llevar al individuo a reflexionar y empatizar con sus personajes. Es posible su utilización para todas las edades puesto que lo visual es mucho más accesible que los relatos escritos. Cabe destacar recursos tan representativos como “El monstruo de los colores” de Ana Llenas y otros no tan conocidos como “Donde viven los monstruos”

de Maurice Sendak, “Amigos” de Béatrice Rodríguez, “Flashlight” de Lizi Boyd u otros recursos más parecidos a los cómics con sus viñetas como “Si te pierdes, mira dentro” de Adelaxd, “Las cosas del mal querer” de Flavita Banana... Cada uno con una historia y un mensaje que puede calar de diferente forma en las personas.

Otro recurso muy recomendable para ahondar en las emociones y sus “categorías” es el libro del “Emocionario” de Cristina Núñez Pereira y Rafael Romero Valcárcel que va más allá, por ejemplo, del recurso de las emociones que se nos presenta en películas como la de “Del revés” del estudio Pixar. Todos los recursos enseñan de una u otra manera que sentir y mostrar dichos sentimientos es un acto natural y lo que no se debe hacer es intentar ocultarlos o huir de ellos.

Finalmente hay que poner especial atención a que ningún recurso comentado anteriormente o aquellas actividades o posibles dinámicas que se puedan realizar a partir de series, películas o libros no sean buenas sino que lo que es primordial es poner atención en la forma en la que se trabajan dichas herramientas. Actualmente las emociones se trabajan como algo novedoso y que nunca se han tenido muy en cuenta o eso es lo que parecía puesto que se trataba sin darle mayor importancia, un ejemplo muy claro de ello es en la literatura, como se comentaba al principio del documento. La lectura, sus reflexiones y verse reflejado en las mismas era y es el primer paso por los que muchos de los individuos son capaces de darse cuenta o reconocerse en la piel de sus personajes. Es función del docente y de todo el círculo que rodea a los alumnos inspirarse en ello y hacer las dinámicas en torno a todas estas ideas.

6. CONCLUSIONES

A lo largo de todo el trabajo se ha podido observar cómo la educación emocional y la inteligencia emocional son elementos que actualmente tienen gran peso a la hora de preparar a los niños y niñas en su vida diaria. Cada vez más se está percibiendo y haciendo notar lo imprescindible que es estar concienciado con la necesidad de trabajar estas temáticas desde las primeras edades ya que se pueden percibir notoriamente los beneficios de ponerlo en práctica. Cabe destacar también la gran importancia que comprende la formación en este sentido de todos los profesionales que están en la comunidad educativa pues ellos serán los que de primera mano enseñen al alumnado a desarrollarlo al igual que también lo serán los familiares, ambos agentes socializadores imprescindibles en la educación del alumno y su desarrollo integral.

Se han podido analizar no solamente los conceptos sino todo lo que rodea a los términos, su evolución en el tiempo y cómo esto se plasma a lo largo de los modelos y recursos en las diferentes etapas de un individuo. Pudiendo entender finalmente cómo la sociedad y el sistema educativo poco a poco dan voz y visibilidad a estas temáticas en las aulas.

En vez de trabajar cuestiones tan importantes como la salud mental o la formación de la propia persona, se le da más visibilidad a un pensamiento que prima en la sociedad actual y por el que se nos vende la felicidad como una meta y, por esa misma razón, se nos ofrecen herramientas como los libros de autoayuda como el recurso indispensable que

dice ser la solución a todos los problemas. De esta manera, no solamente deja toda la tarea de mejorar y creer en el proceso sino que culpabiliza a la persona haciendo que esta se vea como el único culpable de no ser feliz. Todo ello afecta gravemente a las personas, haciendo que ellos mismos nunca se sientan del todo completos y, por ende, consuman este tipo de soluciones milagro, invirtiendo en un problema que está pasando factura en la salud mental de las personas.

La presentación de estas soluciones relámpago es un inicio para el análisis de uno de los libros más aclamados desde su lanzamiento, recomendado por muchos profesionales y que, a día de hoy, todavía tiene lugar en la enseñanza de los futuros docentes. A partir de dicho recurso se pudo observar cómo este recoge a lo largo de sus capítulos multitud de características propias de los libros de superación personal donde se vio su gran generalización y la cantidad de consejos universalizados sin tener en cuenta la situación, contexto o características propias del individuo en cuestión. Todo ello hace pensar que este tipo de libros no es el mejor recurso en el que basarse para empezar a conocer la educación emocional puesto que los problemas mentales y la educación emocional en particular requieren de un enfoque holístico para su trabajo. Con esto se quiere decir que es más complejo de lo que pueda mostrarse o aprenderse a través de un libro sino que es un tema tan amplio y complejo que es normal que en cierta medida se nos escapen aspectos de este que se pueden encontrar en otros materiales que podamos encontrar en otros libros y formatos.

Al mismo tiempo, para apoyar dicho análisis se ha hecho una comparación por la que se ha dado voz a los recursos que se pueden proponer en un aula real de Primaria y que, cualquier material propuesto y que se trabaje con una buena orientación y metodología es bueno. Aunque estos puedan parecer muy simples, hacen la tarea de ayudar a que el alumnado no solamente se divierta sino que consiga velar por la interdependencia positiva, la interacción promotora, las habilidades sociales, la responsabilidad individual y el procesamiento grupal tanto de los individuos más jóvenes desde los primeros cursos escolares como a los adolescentes y adultos.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta Mesas, A., Arribas Álvarez, J. M., Bisquerra Alzina, R., Etxebarria Bilbao, I., Fernández Berrocal, P., López Sánchez, F., Ruiz, D., Yus Ramos, R. y Zaccagnini Sancho, J. L. (2008). *Educación emocional y convivencia en el aula*. Ministerio de Educación, Política Social y Deporte.
- Andrés Vilorio, C. (2015). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. Programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores. *Tendencias Pedagógicas*, 10, 107–124.
- Ardila, R. (2011). Inteligencia. ¿Qué sabemos y qué nos falta por investigar? *Revista de la Academia Colombiana de Ciencias Exactas, Físicas y Naturales*, 35(134), 97-103.

- Armstrong, T. (2006). *Las inteligencias múltiples en el aula. Guía práctica para educadores*. Paidós.
- Aschmann, B. (2014). La razón del sentimiento. Modernidad, emociones e historia contemporánea. *Cuadernos de Historia Contemporánea*, 36, 57-71.
- Augusto Landa, J. M., Berrios-Martos, M. P., López-Zafra, E., & Aguilar Luzón, M. (2006). Relación entre burnout e inteligencia emocional y su impacto en salud mental, bienestar y satisfacción laboral en profesionales de enfermería. *Ansiedad y estrés*, 12.
- Berrocal, P. F., González, R. C. y Cobo, M. J. G. (2017). Avances en la investigación sobre competencias emocionales en educación. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado: RIFOP*, 31(88), 15-26.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Praxis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
- Brackett, M. A., Mayer, J. D. & Warner, R. M. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behaviour. *Personality and Individual differences*, 36(6), 1387-1402. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00236-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00236-8)
- Bravo-Sanzana, M., Salvo, S. y Mieres-Chacaltana, M. (2015). La importancia de la salud emocional en la escuela, un factor a considerar para la mejora de la salud mental y los logros en el aprendizaje. *Salud Pública de México*, 57, 111-112.
- Campo-Arias, A. y Acevedo-Herazo, E. (2013). Estigma, prejuicio y discriminación en salud mental. *Revista de Ciencias Biomédicas*, 4(1), 9-10.
- Cantú, R. (2022). *Impacto de la Pandemia del COVID-19 en la Salud Mental*. Fronteras en Salud Global 2022, I. Ed. <https://www.fronterasensaludglobal.org/impacto-de-la-pandemia-del-covid-19-en-la-salud-mental>
- Catalá-López, F., Gènova-Maleras, R., Álvarez-Martín, E., de Larrea-Baz, N. F., & Morant-Ginestar, C. (2013). Carga de enfermedad en adolescentes y jóvenes en España. *Revista de psiquiatría y salud mental*, 6(2), 80-85.
- Cebriá Alegre, N. (2017). *Educación Emocional, evolución del concepto e implicaciones en el marco legal de la escuela Primaria*. [Memoria de Trabajo de Fin de Grado, Universitat de les Illes Balears]. https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/3955/Cebria_Alegre_Noelia.pdf
- Chóliz Montañés, M. (2005). *Psicología de la Emoción: el proceso emocional*. [Trabajo académico, Universidad de Valencia]. <https://www.uv.es/=choliz/Proceso%20emocional.pdf>
- Decreto 82/2014, de 28 de agosto, por el que se regula la ordenación y establece el currículo de la Educación Primaria en el Principado de Asturias. *Boletín Oficial*

Principado de Asturias, 202, de 30 de agosto de 2014.
<https://sede.asturias.es/bopa/2014/08/30/2014-14753.pdf>

- Extremera, N., Fernández-Berrocal, P. y Durán, A. (2003). Emocional Intelligence and Burnout in Teachers. *Encuentros en Psicología Social*, 1 (5), 260-265.
- Dyer, W. W. (1978). *Tus zonas erróneas: Guía para combatir las causas de la infelicidad* (4ª ed.). Debolsillo.
- Fernández-Abascal, E. G., Rodríguez, B. G., Sánchez, M. P. J., Díaz, M. D. M. y Sánchez, F. J. D. (2010). *Psicología de la emoción*. Editorial Universitaria Ramón Areces.
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 63-93.
- Fernández Laveda, E. M., Fernández García, Á. y Belda Antón, I. (2014). Histeria: Historia De La Sexualidad Femenina. *Cultura de los Cuidados* (Edición digital), 18(39), 63-70. <http://dx.doi.org/10.7184/cuid.2014.39.08>
- Gardner, H. (1983). *La teoría de las Inteligencias Múltiples: Estructuras de la Mente*. Fondo de Cultura Económica.
- Gardner, H. & Hatch, T. (1989). Multiple intelligences go to school: The educational implications of the theory of multiple intelligences, *Educational Researcher*, 18,4-10. <https://doi.org/10.3102%2F0013189X018008004>
- García Retana, J. A. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 36(1), 97-109. <https://doi.org/10.15517/revedu.v36i1.455>
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence (Inteligencia emocional)*. Editorial Kairós.
- Goleman, D., Boyatzis, R. y McKee, A. (2001). *Primal leadership*. *Harvard Business Review*, 79(11), 42-51.
- Gómez Pérez, O. (2013). *Valoración de la regulación emocional en la adolescencia: diseño, desarrollo y evaluación del Cuestionario de Regulación Emocional para Adolescentes (CREES)*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad de México]. <http://132.248.9.195/ptd2014/anteriores/0713692/0713692.pdf>
- Ibarrola, B. (2011). *Cómo educar las emociones de nuestros hijos*. Trabajo presentado en la Consejalía de Acción Social y Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD. Conferencia celebrada en el auditorio CAM de Alicante, España.
- Jiménez-Díaz, J. F. (2018). La ética política en Max Weber: contexto, análisis e interpretación. *Perseitas*, 6 (1), 99-122.

- Ley 14/1970, de 4 de agosto, General de Educación y Financiamiento de la Reforma Educativa. *Boletín Oficial del Estado*, 187, de 6 de agosto de 1970. <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-1970-852>
- Ley Orgánica 8/1985, de 3 de julio, reguladora del Derecho a la Educación. *Boletín Oficial del Estado*, 159, de 4 de julio de 1985. [<https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-1985-12978>]
- Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo. *Boletín Oficial del Estado*, 238, de 4 de octubre de 1990. <https://www.boe.es/eli/es/lo/1990/10/03/1>
- Ley Orgánica 10/2002, de 23 de diciembre, de Calidad de la Educación (LOCE). *Boletín Oficial del Estado*, 307, de 24 de diciembre de 2002. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2002/12/23/10>
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE). *Boletín Oficial del Estado*, 106, de 4 de mayo de 2006. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2006/05/03/2/con>
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE). *Boletín Oficial del Estado*, 295, de 10 de diciembre de 2013. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2013/12/09/8>
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE). *Boletín Oficial del Estado*, 340, de 30 de diciembre de 2020. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3>
- Marina, J. A. (1993). *Teoría de la inteligencia creadora*. Anagrama. http://www.upv.es/laboluz/master/metodologia/textos/tratado_proyectar.pdf
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *intelligence*, 17(4), 433-442. [https://doi.org/10.1016/0160-2896\(93\)90010-3](https://doi.org/10.1016/0160-2896(93)90010-3)
- Molero Moreno, C., Sáiz Vicente, E. J. y Esteban Martínez, C. (1998). Revisión histórica del concepto de inteligencia: una aproximación a la inteligencia emocional. *Revista latinoamericana de Psicología*, vol. 30(1), 11-30. Fundación Universitaria Konrad Lorenz Bogotá, Colombia.
- Montiel, T. (2015). Los libros de autoayuda y la búsqueda de la felicidad. *Diálogos sobre educación. Temas actuales en investigación educativa*, 6(11), 1-3.
- Morera, M. J. A., Guiu, G. F., Benet, A. S., & Castells, R. R. (2011). Evaluación de la educación emocional en el ciclo medio de Educación Primaria. *Revista de Educación*, 354, 765-783.
- Organización Mundial de la Salud (2022). Salud mental y COVID-19: datos iniciales sobre las repercusiones de la pandemia: resumen científico, 2 de marzo de 2022. https://www.who.int/es/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental_health-2022.1

- Peredo Merlo, Alicia. 2012. «En Busca De La Felicidad. Los Libros De Autoayuda». *Intersticios Sociales*, n.º 4 (septiembre). <https://doi.org/10.55555/IS.4.36>.
- Real Academia Española. (s.f.). Emoción. En *Diccionario de la lengua española*. <https://dle.rae.es/emoci%C3%B3n>
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, que desarrolla el currículo básico de Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado*, 52, de 1 de marzo de 2014. <https://www.boe.es/buscar/pdf/2014/BOE-A-2014-2222-consolidado.pdf>
- Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado*, 52, de 2 de marzo de 2022. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2022-3296>
- Revee, J. (2010) *Motivación y emoción*. Quinta Edición. México: McGraw-Hill. <https://clea.edu.mx/biblioteca/files/original/22488921e36d90caef3d8973d805dcb.pdf>
- Rodríguez Torres, A. F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E. y Chávez Vaca, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2).
- Sáenz López, P. y Medina Medel, A. (2021). López, P. S., & Medel, A. M. (2021). La educación emocional en la legislación educativa en España y Andalucía. *Investigación en la Escuela*, (104), 28-39.
- Villamizar, G. y Donoso, R. (2013). Definiciones y teorías sobre inteligencia. Revisión histórica. *Psicogente*, 16(30).
- Weber, M. (2007). *La política como profesión*. Abellán García (Trad.). Biblioteca Nueva.