

# Educación emocional y emocionante

Mar Romera Morón

Un reto, obligación o aventura fascinante es para la escuela en este siglo educar a su alumnado de forma integral (cognitiva, emocional y motriz). Esta necesidad nos ha llevado a encontrarnos con una multitud de propuestas en lo que a lo emocional se refiere. Aquí se plantea una propuesta integral que afecta tanto a todos los implicados en los sistemas como a sus elementos. Aclarar conceptos buscando criterios que nos ayuden a ubicar «cada cosa en su lugar». Realizar propuestas que faciliten la vida del profesorado y la calidad de la educación en nuestros sistemas, diferenciando procesos de educación emocional con procesos y formas de hacer la escuela (emocionante), siempre desde el respeto, el vínculo sano y el crecimiento en salud de nuestra infancia.

#### PALABRAS CLAVE

- educación emocional
- educación emocionante
- educación integral
- neurociencia
- alfabetización emocional
- conciencia emocional
- socialización emocional

Nuestra Constitución en su artículo 27 recoge:  
*La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana en el respeto a los principios democráticos de convivencia y a los derechos y libertades fundamentales.*

Cuando hablamos de pleno desarrollo de la personalidad, ¿a qué nos referimos? El significado de *pleno* es 'que cubre todos los aspectos o el límite máximo de lo que se expresa'. La palabra *pleno* significa 'total, completo' y viene del latín *plenus*, 'lleno'.

Hablar de educación y pleno desarrollo nos obliga a plantearnos todas las dimensiones del ser humano. A hacerlo desde lo integral y para lo integral. En los seres humanos (mamíferos superiores) la función neurológica posee dos mecanismos estrechamente interrelacionados: uno de naturaleza cognitiva y otro de naturaleza emocional. En nuestros días la neurociencia nos dice que la función neurológica emocional es siempre más importante que la cognitiva. La actividad cognitiva es movilizadora siempre por la emocional.

Antes estas evidencias, parece no existir obligación de justificar la necesidad de que la educación emocional y emocionante esté incluida como camino y objetivo de la educación de nuestra infancia. Desde que en 1990 se acuñara el concepto *inteligencia emocional* por los autores Salovey y Mayer, han surgido miles de propuestas para hacer de esta necesidad una realidad en la escuela.

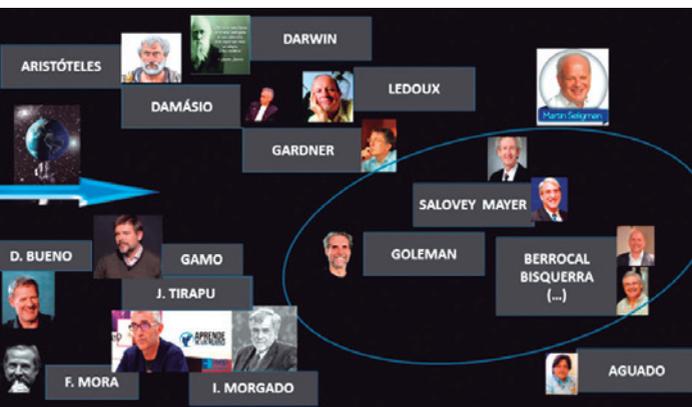
La propuesta que se plasma a continuación es un diseño ecléctico, fruto de un meta análisis bibliográfico en el que se ha tenido en cuenta un amplio espectro teórico para conjugar en su redacción la coherencia y factibilidad que necesita la escuela.

En nuestros días la neurociencia nos dice que la función neurológica emocional es siempre más importante que la cognitiva. La actividad cognitiva es movilizadora siempre por la emocional

Tiene en cuenta la filosofía de los grandes, lo que nos invita a pensar la neurociencia sorprendente de la década de los 90 del siglo pasado, las teorías que nos vinieron a explicar que no todas las personas aprendemos igual, así como los autores que acuñaron el término *inteligencia emocional* y los que han desarrollado sus teorías dentro del modelo cognitivo emocional; todo ello influido por la psicología positiva y el discurso optimista del *coaching* como «moda». Las culturas de interioridad de oriente y la ola de neurociencia que parece invadirlo todo. A este cóctel se unen las horas, los días, las semanas, los meses y los años de práctica de aula tanto propias como de compañeras queridas que me han ayudado a ir colocando, poco a poco, cada ingrediente de la propuesta en su lugar más adecuado.

Aquí llega mi propuesta. Para desarrollarla necesito aclarar algunos términos. Lo plantearé desde lo cotidiano, encerrando detrás de cada renglón muchas horas de reflexión y lectura, haciendo una propuesta desde el sentido común y lo conocido.

En nuestros días nadie duda de la necesidad de una educación emocional, de su inclusión en las



aulas de todos los niveles educativos, pero en ocasiones, cuando sale este tema en las tertulias de claustro, he podido comprobar que no tenemos claros los conceptos. En ocasiones pensamos que la educación emocional consiste en desarrollar docencia desde un respeto incondicional al niño y niña. A veces se confunde respeto a la infancia con falta de normas, gran error; a veces en las familias se confunde con crianza respetuosa, basada en la teoría del apego, lo que en teoría es maravilloso, pero en la práctica en ocasiones se confunde con el permiso para evidenciar la tiranía infantil construida por falta de límites.

En ocasiones pensamos que la educación emocional consiste en desarrollar docencia desde un respeto incondicional al niño y niña. A veces se confunde respeto a la infancia con falta de normas, gran error

En cualquier caso, en las aulas este error sería el menor de los errores, sin consecuencias muy graves para el alumnado. Hay demasiado ruido, demasiadas teorías, libros, revistas, blogs, consejos y «métodos» para hacer escuela, y quizás nos sobren bastantes cosas de las que nos dicen algo y nos falte sentido común.

Para entender mi propuesta, necesitamos aclarar algunos términos:

**Emociones:** Respuestas adaptativas de los mamíferos superiores que garantizan su supervivencia. Las emociones son químicas que se manifiestan a través de tres tipos de respuestas: fisiológicas, motrices y cognitivas. Son rápidas, intensas y cortas, provocadas por estímulos. Ante un estímulo ofrecemos una respuesta. Los estímulos pueden proceder del pasado (recuerdos), del presente (por los órganos de los sentidos: vista, oído, gusto, olfato y tacto) y del futuro (imaginación).

Las emociones no son ni buenas ni malas, todas y cada una de ellas son necesarias.

A lo largo de la historia y de la bibliografía especializada nos encontramos con una multitud de clasificaciones, todas ellas argumentadas y válidas según el criterio utilizado. Nos encontramos con propuestas de emociones positivas y negativas (hacen referencia a cómo nos hacen sentir); emociones primarias o secundarias (criterios de «pureza» emocional); emociones individuales o sociales (referidas a los individuos que sienten); emociones sociales, morales o estéticas (según la naturaleza del estímulo); y emociones agradables

Las emociones no son ni buenas ni malas, todas y cada una de ellas son necesarias

o desagradables (según un criterio de percepción personal). Sería posible seguir solo buceando un poco en literatura valiosa sobre el tema.

La complejidad y riqueza de matices del mundo emocional dificulta la existencia de un modelo universalmente aceptado de clasificación de emociones. Es por eso que, siendo todas válidas según nuestra necesidad y objeto de estudio, yo he decidido no clasificarlas, pero sí etiquetarlas de forma variable:

- Emociones oportunas.
- Emociones inoportunas.

Las diez emociones a las que me referiré en esta propuesta, siguiendo a Roberto Aguado (2014), pueden pertenecer a cualquiera de los grupos. Tener esto en claro nos ayuda mucho a la hora de educar, de relacionarnos con las personas que sienten y con nosotros mismos.

La excelencia emocional se evidencia cuando vivimos nuestras emociones de forma oportuna, funcional.

Educar y educarnos en esto significa conocer nuestras emociones, todas sus respuestas, sus similitudes y sus diferencias, los estímulos que las provocan y cómo son nuestros comportamientos. Es construir nuestro propio autoconcepto emocional, diferente en cada persona.

**Sentimientos:** Son el arraigo de una emoción, desde la traducción cognitiva, mediada por la cultura y por la estructura axiológica (valores) de cada persona. Se construyen como bloques de información integrada, síntesis de datos, de experiencias anteriores, de deseos y proyectos del propio sistema de valores, y de la realidad de cada persona. Son internos, relativamente intensos y mucho más duraderos que las emociones.

Los sentimientos se anclan en las emociones y dependen de los estados de ánimo. El estado de ánimo es una predisposición, es más apagado que la emoción, más difuso, más duradero, el «rescoldo de la emoción». Se ubica entre la emoción y el sentimiento. El anclaje de una emoción inoportuna se puede convertir en sentimiento negativo. Ahora sí considero que hay sentimientos negativos y sentimientos positivos.

La **educación emocional** es conocer y comprender aquello de lo que estamos hablando, sin necesidad de profundizar en lo técnico. Es lo que yo denomino *educación del afecto*.

La **educación emocionante o afectiva** es educar desde el amor incondicional que merece la infancia. Es cuidar los detalles, los olores, las formas, el lenguaje y el tono, es existir para el otro y sentirse querido por quien eres y no por lo que haces. Es vincularse de forma sana y estable, es construir en el encuentro el respeto y los valores universales. Es ejercer de modelo y referente y es escuchar, mucho y siempre. Es poner límites que dan seguridad, es dar autonomía para que la infancia pueda conquistar la vida.

Estructuro esta educación emocional en los siguientes procesos (cuadro 1):

- Alfabetización emocional:
  - Nombrar emociones, estados emocionales y sentimientos.
  - Reconocerlas.
- Conciencia emocional:
  - Identificar las emociones reconocidas y nombradas en nosotros mismos y nosotras mismas.
  - Construir el propio autoconcepto emocional. Este autoconcepto es la base de la construcción de cada persona (autoconocimiento, autonomía, autogestión, autoevaluación, autorregulación, autoestima, todo lo «auto», todo el yo en relación consigo mismo).
- Socialización emocional:
  - Identificar emociones, sentimientos, estados emocionales en otras personas.
  - Empatizar con los demás, lo que requiere escucha, comunicación, habilidades sociales.

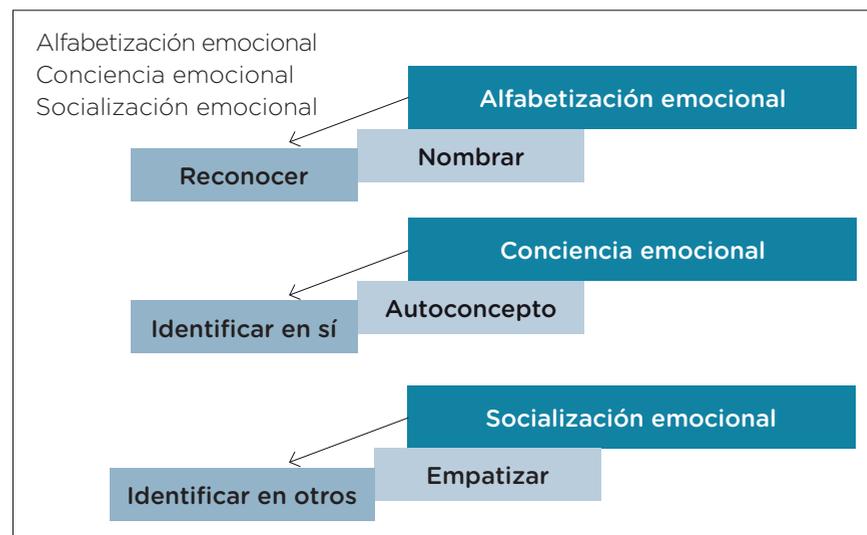
Estos procesos en la escuela necesitan de tiempo específico. Necesitan de una preparación concreta por parte de los docentes que lo programan y que lo implementan. Por el hecho de ser «mayores» no somos conocedores del tema.

Los programas deben estar estructurados, con una secuencia lógica, y en ellos se

deben establecer de forma clara los diferentes procesos. Se debe trabajar:

- Emoción:
  - ¿Qué son?
  - ¿Cuáles y cuántas? ¿Cómo clasificarlas?
  - ¿Qué las provoca?
  - ¿Cómo reconocerlas? ¿Qué apariencia tienen?
- Sentimiento.
- Estado emocional.
- Valores. Costumbres.

En todos los casos nunca se debe utilizar situaciones reales del alumnado, siempre se realizará por «analogías». No trabajamos con la emoción del niño o niña, del adolescente. No somos terapeutas. Trabajamos con metáforas (cuentos, imágenes, música) para que nuestro alumnado pueda llenar sus mochilas de recursos que les ayuden a transitar cualquier camino de sus vidas. Los procesos de alfabetización



**Cuadro 1.** Procesos de la educación emocional



emocional consisten en incluir este repertorio de vocabulario emocional en nuestra vida para utilizarlo de forma adecuada y poder nombrar lo que sentimos.

La conciencia emocional se trata de identificar las emociones reconocidas y nombradas en nosotros mismos y nosotras mismas. Construir el propio autoconcepto emocional. Este autoconcepto es la base de la construcción de cada persona (autoconocimiento, autonomía, autogestión, autoevaluación, autorregulación,

La conciencia emocional se trata de identificar las emociones reconocidas y nombradas en nosotros mismos y nosotras mismas. Construir el propio autoconcepto emocional

autoestima, todo lo «auto», todo el yo en relación consigo mismo).

Hablar de socialización emocional es poder identificar mis emociones y sentimientos, tomar conciencia de ellas y entender por qué y para qué me suceden, y estar en condiciones de identificar emociones, sentimientos, estados emocionales en otras personas. Estamos hablando de empatía, de sentir lo que el otro siente (sin permitir el secuestro emocional de mi propio cerebro). Se trata de percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás, sin juicios de valor; por esto es solo posible realizarlo desde la emoción y no desde la razón.

Para dominar los tres procesos es imprescindible practicarlos de forma programada, intencionada y dentro de estructuras curriculares complejas dirigidas por personas preparadas para ello.

Hablemos ahora de educación emocionante, afectiva. La afectividad debe ser el hilo conductor de todo acto educativo. Educar es amar de forma incondicional. Amar es comprender la singularidad del ser; amar es cuidar, pero para permitir la realización del ser; es dar permiso, es permitir que cada persona encuentre su mejor versión. Es educar desde las fortalezas, con la intención del crecimiento personal exitoso y el modelado hacia la mejora de las debilidades, eligiendo la plataforma emocional desde la que se piensa y actúa.

La educación emocionante sucede todo el tiempo en la escuela, de lunes a viernes; se entremezcla entre todos los elementos de la acción educativa y respeta, escucha y permite la existencia a la que cada ser humano tiene derecho.

Para dominar los tres procesos es imprescindible practicarlos de forma programada, intencionada y dentro de estructuras curriculares complejas dirigidas por personas preparadas para ello

Podemos decir que la educación emocional «puede o no puede» estar presente en la educación de una persona (personalmente la entiendo útil e importante); pero de lo que sí podemos estar seguros es de que, sin educación afectiva, emocionante, no es posible que llamemos «educación» a lo que ahí suceda.

En este modelo el rol del docente es fundamental, es el referente. Los niños y las niñas no aprenden lo que les enseñamos, nos aprenden a nosotros. Es importante la escucha, provocar situaciones donde la pregunta es la clave, aprender a preguntar y no a contestar, y tomar el error como una oportunidad de crecimiento.

Docentes que aprenden y se sorprenden, que se preguntan, que se equivocan porque se arriesgan y se cuidan emocionalmente hablando. Que leen y que escuchan música, que viajan y saborean olores mientras crean paisajes mentales con paladares talentosos. Docentes que cada día aprenden a querer.

Espacios que emocionan y permiten; música que adorna y estimula desde la armonía necesaria para el crecimiento. Plantas, flores, arena

y agua. Niños y niñas de diferentes edades, gustos, colores, necesidades y fortalezas que comparten, resuelven y crecen juntos. Una evaluación que evalúa y no califica, unos materiales que permiten, sin techos de cristal que reflejan indicadores de logro a cada edad. Un lugar que abre puertas a la familia y a la comunidad por completo. Igualdad de género porque se respetan las diferencias, consideración hacia nuestro planeta y sus recursos limitados, formas de consumo, formas de comunicación y de cultura. La escuela es un sistema, funciona como tal, y desde su sinergia y su recursividad, cuando entre sus pilares se infiltra la educación afectiva y emocionante, cambia todo.

El **amor** es confianza; yo creo en ti, creer en ti no es creer en lo que quiero que seas tú. Pueden porque creen que pueden... crear y crear.

La educación emocionante o afectiva integra todo lo que desde las diferentes pedagogías coloca al menor en el centro, todo aquello que en definitiva tienen en común las propuestas innovadoras y emergentes para la escuela. La

En este modelo el rol del docente es fundamental: provocar situaciones donde la pregunta es la clave, aprender a preguntar y no a contestar, y tomar el error como una oportunidad de crecimiento

Educación emocional y educación emocionante son dos cosas diferentes, ambas necesarias en nuestras escuelas y en nuestras vidas y complementarias entre sí. Ambas deben conocerse por parte del profesorado y estar incluidas en las líneas maestras de los diferentes proyectos educativos

educación emocionante entiende que las experiencias de éxito no son exportables de unos lugares y personas a otros lugares y personas; sí por supuesto que estas experiencias son inspiradoras.

Me atrevo a decir que hablamos de una «educación redonda». Se trata de un modelo capaz de girar, rodar, adaptarse, rebotar, enmarcándose en propuestas de juego infinito y yendo mucho más allá del juego finito, de lo que podría definir como «educación cuadrada».

Educación emocional y educación emocionante son dos cosas diferentes, ambas necesarias en nuestras escuelas y en nuestras vidas y complementarias entre sí. Ambas deben conocerse por parte del profesorado y estar incluidas en las líneas maestras de los diferentes proyectos educativos.

*El éxito, como la felicidad, es el efecto secundario inesperado de la dedicación personal a una causa mayor que uno mismo.* (Viktor Frankl) •

#### Referencia bibliográfica

Aguado, R. (2014). *Es emocionante saber emocionarse*. Madrid: Eos.

#### Bibliografía

- Bisquerra, R. (2016). *10 ideas clave. Educación emocional*. Barcelona: Graó.
- Fernández-Berrocá, P. y Ramos, N. (2002). *Corazones inteligentes*. Barcelona: Kairós.
- Mora, F. (2017). *Neuroeducación: Solo se puede aprender aquello que se ama*. Alianza.
- Morgado, I. (2010). *Emociones e inteligencia social*. Barcelona: Planeta.
- Romera, M. (2017). *La familia primera escuela de las emociones*. Barcelona: Destino.
- (2019). *La escuela que quiero: en busca del sentido común: pedagogía de altura contada desde el suelo*. Barcelona: Destino.
- (2022). *Educación sin recetas*. Barcelona: Destino.

#### Hemos hablado de:

- Educación afectiva emocional.

#### Autora

**Mar Romera Morón**

Asociación Pedagógica Francesco Tonucci. Granada  
mmarromera@gmail.com

Este artículo fue solicitado por AULA DE INNOVACIÓN EDUCATIVA en marzo de 2022 y aceptado en junio de 2022 para su publicación.