ESCUELAS QUE PALPITAN

Educación emocional en acción



Maria Carme Boqué

herramientas
narcea

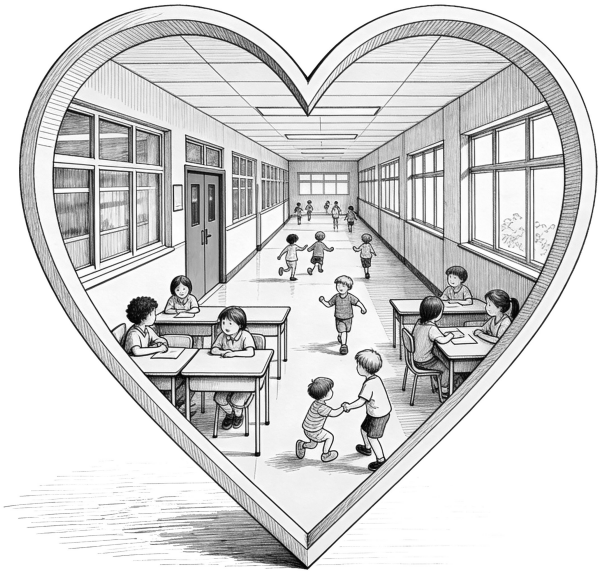
Carme Boqué ha publicado en Narcea:

- *Hablemos de todo en paz. En casa, en la escuela, en la sociedad*
- *La mediación va a la escuela. Hacia un buen plan de convivencia en el centro*
- *Prácticas restaurativas para la prevención y gestión de los conflictos*

Escuelas que palpitan

Educación emocional en acción

Maria Carme Boqué Torremorell



NARCEA, S. A. DE EDICIONES
MADRID

"Todo cuanto hagas, que sea de corazón.
Cuando lo haces de corazón ¿cómo lo haces?
Y cuando no, ¿has caído en la cuenta
de la diferencia que hay entre hacer de corazón todas las cosas
y hacerlas por cumplir, sin voluntad ni entusiasmo?".

Pedro Poveda

© NARCEA, S. A. DE EDICIONES, 2026
Paseo Imperial 53-55, 28005 Madrid. España

www.narceaediciones.es

Ilustración de portada: Soraya Andújar

ISBN papel: 978-84-277-3385-5
ISBN ePdf: 978-84-277-3386-2
ISBN ePub: 978-84-277-3387-9

Composición: Montytexto

Nota del Editor: Nota del Editor: En la presente publicación digital, se conserva la misma paginación que en la edición impresa para facilitar la labor de cita y las referencias internas del texto. Se han suprimido las páginas en blanco para favorecer su lectura.

Todos los derechos reservados
Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sgts. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

He cometido el peor de los pecados
que un hombre puede cometer. No he sido
feliz. Que los glaciares del olvido
me arrastren y me pierdan, despiadados.

Jorge Luis Borges (Argentina 1899-1986)

Índice

1. EL SENTIDO DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL 11
1. Por una educación emocional holística 14
2. Las emociones en las *escuelas que palpitan* ***15***
Primeros pasos: el currículo emocional 16
Hacia la madurez: una propuesta organizativa 17
Recursos para la práctica. Plantilla docente. Álbum del alumnado.
Para saber más 20

2. EMOCIÓN POR SER MEJOR PERSONA 25
1. Invertir en uno mismo 28
El vínculo entre la emoción por ser mejor persona y el aprendizaje es evidente 29
2. Competencias socioemocionales para crecer como ser humano 30
Autoconcepto y autoconfianza 31
Tolerancia a la frustración y autoestima 32
Automotivación y orientación hacia la meta 34
Habilidades sociales básicas 35
Capacidad de influir en la propia vida 36
3. La alegría como emoción generatriz 36
Recursos para la práctica. Actividades. Visionados. Narraciones.
Para saber más 38

© narcea, s. a. de ediciones

3. EMOCIÓN POR EL SABER Y LA CULTURA 43
1. Nadie puede aprender por mí 45
2. Competencias para avivar la sed de saber 48
Autoeficacia 50
Intensidad emocional y recompensa en diferido 51
Responsabilidad activa 51
Corregulación emocional 52
Descubrir el placer de aprender 53
3. El miedo como inhibidor del aprendizaje 54
Recursos para la práctica. Actividades. Visionados. Narraciones. Para saber más 55

4. EMOCIÓN POR HACER Y TRANSFORMAR 61
1. Trabajar y emprender 64
2. Competencias socioemocionales para fomentar el trabajo 67
Fortalezas y debilidades 68
Habilidades de afrontamiento 68
Coherencia y compromiso 69
Cooperación y solución de conflictos 70
Satisfacción con la propia vida 71
3. El orgullo como indicador del trabajo bien hecho 72
Recursos para la práctica. Actividades. Visionados. Narraciones. Para saber más 73

5. EMOCIÓN POR ACOMPAÑAR Y CUIDAR 77
1. Somos interdependientes 80
2. Competencias socioemocionales para el cuidado 81
Comunicar las emociones 84
De la corregulación a la autorregulación 85
Sintonía emocional 86
Relaciones prosociales y de reciprocidad 86
Anticipación y visión 87
3. El altruismo como muestra de comprensión 88
Recursos para la práctica. Actividades. Visionados. Narraciones. Para saber más 90

6. EMOCIÓN POR DAR Y RECIBIR AFECTO 95
1. Relaciones afectivas sanas 100
2. Competencias socioemocionales para establecer vínculos afectivos 104

© narcea, s. a. de ediciones

Fortalecer los lazos sociales ... 105
Autogenerar emociones positivas ... 106
Apertura a los demás ... 107
El otro como igual ... 108
Aprecio, cariño y amistad ... 109
3. Los celos y la envidia como fuente de malestar interno ... 109
Recursos para la práctica. Actividades. Visionados. Narraciones. Para saber más ... 111

7. EMOCIÓN POR PARTICIPAR Y LUCHAR ... 115
1. "*Ser*" parte y "*tomar*" parte ... 119
2. Competencias socioemocionales para ejercer la democracia ... 121
Honestidad emocional ... 125
Autodisciplina y contención ... 125
Resiliencia y resistencia ... 126
Asertividad, empatía y escucha activa ... 127
Beligerancia positiva ... 129
3. La ira como motor de cambio ... 130
Recursos para la práctica. Actividades. Visionados. Narraciones. Para saber más ... 133

8. EMOCIÓN POR APRECIAR Y CELEBRAR ... 137
1. Asombrarse ante la vida ... 141
2. Competencias socioemocionales para valorar lo que nos rodea ... 142
Rutinas ... 145
Autocuidado emocional ... 146
Optimismo vital ... 147
Rituales ... 148
Bienestar consciente ... 150
3. La gratitud como búsqueda activa de la felicidad ... 151
Recursos para la práctica. Actividades. Visionados. Narraciones. Para saber más ... 153

9. EMOCIÓN POR EL SILENCIO Y LA INTROSPECCIÓN ... 157
1. El mundo interior ... 160
2. Competencias socioemocionales para saber estar con uno mismo ... 162
Emociones genuinas ... 163
Comportamientos saludables ... 164
Cultivo de la identidad personal ... 166

© narcea, s. a. de ediciones

Recogimiento previo a la acción. El diágolo interior 167
Fluir 168
3. La tristeza, la soledad, el miedo y la vergüenza como vivencia de vulnerabilidad 169
Recursos para la práctica. Actividades. Visionados. Narraciones. Para saber más 174

10. EMOCIÓN POR DEJAR HUELLA Y DAR PASO 177
1. Escuelas felices 179
2. Competencias socioemocionales para trascender 181
Finitud y razón de ser 182
Transferencia emocional 183
Legado personal 184
Derechos de las generaciones futuras 185
Paz universal 186
3. La esperanza como activación afectiva positiva 187
Recursos para la práctica. Actividades. Visionados. Narraciones. Para saber más 188

© narcea, s. a. de ediciones

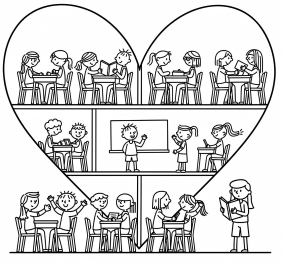
CAPÍTULO 1

El sentido de la educación emocional

1. Por una educación emocional holística

2. Las emociones en las *escuelas que palpitan*

RECURSOS PARA LA PRÁCTICA:
Plantilla docente.
Álbum del alumnado.
Para saber más



© narcea, s. a. de ediciones

En los últimos años se ha generalizado la creencia de que el aprendizaje es una tarea árida, costosa, desagradecida e inútil las más de las veces. Pues bien, las *escuelas que palpitan*, lo primero que consiguen es que el alumnado se ilusione por aprender y trabaje con ganas y dedicación, poniendo de su parte por superarse día tras día y por cuidar de las personas de su alrededor y del planeta. Estas escuelas no recurren a las emociones y sentimientos como sucedáneo o placebo con que endulzar los amargos contenidos académicos, sino como abono imprescindible para que todo lo que se siembra crezca fuerte y fructifique en abundancia.

La finalidad de este libro es responder a la pregunta: "¿por qué nos emocionamos en estas etapas escolares de infantil y primaria?", a fin y efecto de alinear el valiosísimo mundo socioemocional con el maravilloso mundo del aprendizaje y la cultura que, por lo que parece, constituye el núcleo duro del quehacer escolar.

Cada capítulo es una invitación a resituar las emociones y sentimientos poniendo el acento en aquello que tienen de común con las finalidades educativas de la escuela, fomentando la introspección docente, dando pistas sobre cómo trasladar lo socioemocional a la práctica y poniendo en valor su contribución a la formación de un alumnado que, como se suele decir, se conoce mucho por fuera y casi nada por dentro. Así pues, además de reflexionar sobre los distintos universos emocionales y su papel en la escuela a lo largo del libro, se apunta el rol de quienes educan y el de quienes aprenden, se subrayan algunas de las competencias emocionales que se van a desarrollar, así como las fortalezas que fomentan.

También se presentan algunos ejemplos y *recursos* a fin de inspirar el trabajo práctico en el aula y se recopilan fuentes de documentación (libros, webs, blogs, artículos…) para saber más acerca de cada temática en concreto.

La emoción por *ser mejor persona*, por el *saber y la cultura*, por *hacer y transformar*, por *cooperar y cuidar*, por *dar y recibir afecto*, por *participar y luchar*, por el *silencio y la introspección*, por *apreciar y celebrar* y por dejar *huella y dar paso* son, en parte, la respuesta a los porqués de la educación socioemocional en infantil y primaria.

© narcea, s. a. de ediciones

1. POR UNA EDUCACIÓN EMOCIONAL HOLÍSTICA

Una característica fundamental de las *escuelas que palpitan* es que entretejen el universo emocional con la vida del centro educativo, en vez de "escolarizar" la formación socioemocional encerrándola en una materia de corta duración que imparte un único docente de forma aislada, permitiendo que el resto siga completamente al margen y que el vínculo existente entre emoción, cognición y acción se desdibuje y debilite.

Dedicar un tiempo en el horario escolar del alumnado a trabajar el universo de las emociones y sentimientos es totalmente necesario, tanto para su bienestar como para su progreso, pero la clave reside en que todo el mundo eduque socioemocionalmente, sin importar el tipo de materia o contenido con que trabaja, ya que el nexo común es la humanidad y dignidad del alumnado presente en el aula.

Lo que verdaderamente importa es enseñar y aprender a adoptar una actitud vital relajada y receptiva, cálida y cercana, honesta y dignificante, responsable y comprometida, voluntariosa y flexible como guía hacia una buena vida, o sea, hacia una vida buena.

En las *escuelas que palpitan* la inclusión alcanza al adulto y al infante, ambos seres humanos en formación permanente, transeúntes en una misma ruta donde sus vidas se cruzan hoy y al día siguiente, a veces con alegría, otras con pena, miedo, calma, vergüenza, esperanza… Por ello, para vivir sin aplazamientos, en vez de fiar el valor de la educación a un futuro hipotético es aconsejable que tanto maestros como alumnos aprovechen las oportunidades que brindan cotidianamente los escenarios de enseñanza y aprendizaje para construir su proyecto de bienestar y felicidad. Evidentemente tal proyecto entraña gran complejidad y se extiende a lo largo de toda la vida.

Esta *mirada holística* pretende destacar el papel y la influencia tan notable que debe ocupar y ocupa la educación (y no los *youtubers*) en la confección y logro de planes de vida personales y con sentido por los que vale verdaderamente la pena luchar.

Las nuevas generaciones no necesitan adultos empantallados, frustrados, estresados e infelices, sino referentes equilibrados, con autocontrol, conectados a la vida, luchadores y satisfechos por cómo aprovechan cada día de su existencia.

Estas actitudes vitales son irrenunciables en quienes ejercen una influencia educativa, bien se trate de padres, madres, docentes, entrenado-

 © narcea, s. a. de ediciones

res, monitores, etc., con una trayectoria personal que aventaja en años y experiencia a los niños y niñas y los autoriza a ser exigentes en cuanto a expectativas, a la vez que los conmina a prestar el máximo de apoyo y acompañamiento en aras del bienestar mutuo.

Por este motivo, la educación socioemocional comienza por el equipo docente que, mediante una labor de reflexión y autoexamen, se ubica personal y profesionalmente frente a cada una de las emociones que desea llevar al aula dándole sentido y vitalidad.

En línea con el programa "Escuelas Felices" lanzado por la Unesco en 2014, *partimos del convencimiento de que la felicidad debe ser el eje* desde donde repensar ya no las escuelas, sino los sistemas educativos mundiales. Así, pues, el cambio hacia el bienestar y la realización personal tiene que ser sistémico para poder crear entornos de enseñanza y aprendizaje felices, sin estrés ni abandono.

¡Por supuesto que sí! Queremos niños y niñas —y educadores— que se esfuercen por ser mejores personas, a quienes les encante aprender y descubrir nuevos mundos, que sean industriosos, creativos y hábiles con las manos, que trabajen codo con codo y presten ayuda a quien lo necesita, capaces de mostrar cariño y repartir amistad, que participen, se involucren y defiendan causas justas, que vivan conscientes, felices y agradecidos por cada nuevo día, que aprecien la quietud y sepan mirar adentro y que jamás olviden que solo están en el mundo de paso y deben cuidarlo para quienes les relevarán. ¿Y qué más?

2. LAS EMOCIONES EN LAS *ESCUELAS QUE PALPITAN*

Hay vida en el pálpito. Una escuela no puede no vivir, y menos aún hacerlo sin la fortaleza de ánimo necesaria para generar felicidad porque, como afirma el poeta, no ser feliz es sin duda alguna el peor de los pecados. En un presente ciego y desesperanzado ante el futuro, las nuevas generaciones se llevan la peor parte ya que, forzosamente, deben avanzar hacia adelante. Sin embargo, para poder dirigirse al porvenir con determinación y confianza, los niños y las niñas de hoy precisan del coraje y equilibrio que proporciona un buen bagaje socioemocional y, por lo tanto, este bagaje socioemocional constituye, ahora, ni más ni menos que el nuevo tesoro de la educación.

© narcea, s. a. de ediciones

Primeros pasos: el currículo emocional

No es que últimamente no se reconozca la importancia de la educación socioemocional. Cada vez más, los currículos oficiales incorporan de manera clara y visible las competencias para ser persona, convivir con las demás y habitar el planeta. También las administraciones educativas se ocupan de que el profesorado reciba formación para hacerse cargo de talleres, materias y actividades de tutoría al tiempo que desarrolla sus propias competencias socioemocionales. Además, en las aulas proliferan programas didácticos, películas, cortos de animación, cuentos, juegos y otros materiales que dan testimonio de cómo la educación social y emocional ha entrado en la escuela.

Por supuesto, todas estas iniciativas están respaldadas por personas expertas y equipos de investigación nacionales e internacionales que desde ámbitos tan diversos como las neurociencias, la psicología positiva, la ética, la cultura de la paz, las inteligencias múltiples, la conciencia plena, la psicología del fluir, la resolución positiva de los conflictos, la resiliencia, el coaching, los movimientos de renovación pedagógica, el bienestar subjetivo, entre muchos otros, apuntan directamente a los beneficios de contar con las emociones y los sentimientos en la escuela.

Así pues, la educación socioemocional no solo ha dado sus primeros pasos, sino que se sostiene firmemente y se dispone a avanzar con decisión.

Sin lugar a duda, los tiempos de la negación emocional, de considerar que los sentimientos nublan la razón y de creer que son signo de debilidad han quedado definitivamente atrás. No obstante, al abrir sus puertas de par en par, las escuelas han topado con todo tipo de prácticas, desde las más ridículas, dedicadas a repartir besos y abrazos sin fin, hasta las más fundamentalistas, que invitan constantemente al desnudo emocional, sin olvidar las más perniciosas, centradas en complacer a la infancia a toda costa. Este tipo de rutinas, aun siendo bienintencionadas, le han hecho un flaco favor a la educación, ya no socioemocional, sino integral, de las niñas y los niños.

Por otra parte, numerosos programas de educación socioemocional dirigidos a infantil y primaria no superan la fase de alfabetización emocional asociando, casi siempre, sentimientos y emociones con colores, emoticonos y comportamientos estereotipados. El universo emocional es infinitamente más amplio, profundo y rico que un puñado de emociones básicas malentendidas.

Habitualmente, se considera que una educación emocional rigurosa penetra, como mínimo, en la conciencia emocional, la regulación emo-

 © narcea, s. a. de ediciones

cional, la autonomía emocional, las habilidades sociales de convivencia y gestión de conflictos y las habilidades de vida y bienestar.

Asimismo, *la cadena "pensamiento-emoción-acción" no es lineal*, ya que también puede manifestarse como "emoción-pensamiento-acción" o como "acción-pensamiento-emoción", entre otras variaciones. Esto implica que los pensamientos influyen poderosamente en cómo nos sentimos, lo cual incide en nuestro comportamiento. De modo análogo, las emociones aparecen más rápidamente que los pensamientos y las racionalizamos antes de pasar a la acción. Y, evidentemente, la manera de actuar determina las emociones que sentimos y los pensamientos que elaboramos al respecto.

La educación socioemocional muestra, además, que *todas las emociones son necesarias*, puesto que cumplen con una función adaptativa a los acontecimientos del entorno. La adaptación supone responder a cada situación con la emoción adecuada, con el grado de intensidad apropiado y durante el tiempo oportuno. Mientras algunas emociones son placenteras, otras son desagradables y también las hay que son híbridas, como podría ser la sorpresa.

Por otra parte, la clasificación de las competencias socioemocionales en cinco ejes o esferas principales (conciencia, regulación, autonomía, convivencia y gestión de conflictos y vida y bienestar) tiene una finalidad meramente analítica y pedagógica. Como ya se ha señalado, cada situación de la vida, por su complejidad, activa una gran cantidad de resortes emocionales. Por este motivo, una aproximación realista al universo emocional no puede ser nunca simplista y debe ser capaz de poner en juego todas las cartas de la baraja.

En cualquier caso, a la hora de apostar por hilar emociones y aprendizaje en el mismo telar, hay dos vectores fundamentales que debemos tener en cuenta. Por un lado, la inhibición emocional es un factor potencialmente perturbador que deteriora la salud mental y, por el otro, cada persona debe desarrollar su propio estilo afectivo. Entonces, *la educación socioemocional no se circunscribe solamente a la formación escolar, sino que atañe a todo el ecosistema educativo*, por lo que conviene mantener una mirada de 360º sobre los fenómenos afectivos que experimentan niños y niñas de forma conexa en los distintos escenarios vitales, por su salud y por su bienestar.

Hacia la madurez: una propuesta organizativa

Cuando una escuela decide equipar al alumnado, a las familias, al profesorado y demás profesionales del centro con un bagaje socioemo-

© narcea, s. a. de ediciones

cional rico y sólido, lo primero que hace es organizarse para cubrir sus necesidades de modo sostenido y realista. Por este motivo, la propuesta que en este libro se plantea consiste, simplemente, en dedicar aproximadamente un mes del calendario escolar a tratar globalmente cada uno de los universos emocionales que se presentan en el libro y que abordan cuestiones clave de la educación integral de las personas en sus primeras etapas vitales.

Aquí, las emociones no giran sobre sí mismas, sino que se presentan adheridas a las finalidades educativas que persiguen las escuelas. Por lo tanto, no se estudian el miedo, la sorpresa o la alegría de modo aislado y desvinculadas del hecho de crecer como personas sorbiendo y creando cultura. Más bien se aglutinan alrededor de un eje vital imprescindible a la hora de orientarse hacia el bienestar y la felicidad que, legítimamente, persigue cada ser humano.

En conjunto, *son nueve los Universos Emocionales* que se desarrollan de manera cíclica en infantil y primaria para dar cobertura, al final de ambas etapas, a un amplio abanico de *competencias socioemocionales significativas a la hora de enriquecer la propia vida*:

- **Emoción por ser mejor persona**
- **Emoción por el saber y la cultura**
- **Emoción por hacer y transformar**
- **Emoción por cooperar y cuidar**
- **Emoción por dar y recibir afecto**
- **Emoción por participar y luchar**
- **Emoción por apreciar y celebrar**
- **Emoción por el silencio y la introspección**
- **Emoción por dejar huella y dar paso**

Así, a lo largo de los nueve años que configuran la etapa infantil y primaria (desde los 3 a los 11 años de los niños y niñas) y en manos de todos los maestros y maestras, la educación socioemocional genera un efecto multiplicador que deja un inestimable poso tanto en las niñas y los niños como en quienes los educan.

Entre las *estrategias* que mejor funcionan para trabajar emociones durante este periodo destacan:

✓ Conversación guiada
✓ Cuentos

 © narcea, s. a. de ediciones

- ✓ Cortos de animación
- ✓ Juegos socioafectivos
- ✓ Dilemas morales
- ✓ Círculos restaurativos de la palabra
- ✓ Mediación de conflictos
- ✓ Expresión artística (poesía, música, visual, plástica, corporal, teatro, etc.)
- ✓ Proyectos comunes
- ✓ Resolución de casos
- ✓ Aprendizaje basado en problemas
- ✓ trabajo cooperativo
- ✓ Masaje
- ✓ Conciencia plena
- ✓ Yoga
- ✓ Interioridad
- ✓ Citas y frases para reflexionar
- ✓ Biografías
- ✓ Visitas
- ✓ Relatos con un significado profundo
- ✓ Asambleas
- ✓ Rincón de la calma
- ✓ Banco de la amistad
- ✓ Talleres y rincones de trabajo específicos
- ✓ Fiestas y celebraciones
- ✓ Aprendizaje-servicio
- ✓ Campañas solidarias
- ✓ Días conmemorativos
- ✓ Exposiciones
- ✓ Etc.

Estas estrategias son poco costosas de aplicar, si bien requieren sistematización y adaptación a cada contexto, de modo que las emociones y los sentimientos de las personas que conforman la comunidad educativa sigan un hilo conductor sostenido más allá de la mera anécdota.

© narcea, s. a. de ediciones