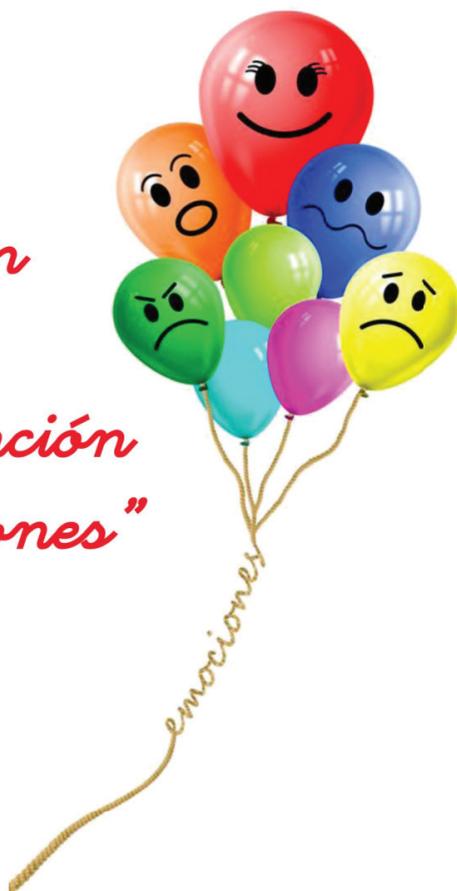


XXIV JORNADA SOBRE DROGODEPENDENCIES

“La educación emocional en la prevención de las adicciones”



MIÉRCOLES, 11 DE NOVIEMBRE DE 2015

Aula Magna. Facultad de Medicina. Universitat de València

Editores:

Francisco-Jesús Bueno Cañigral

Laura Ferrer Mora

Rafael Aleixandre Benavent

Edita:

Plan Municipal de Drogodependencias

Concejalía de Sanidad, Salud y Deportes

Ayuntamiento de Valencia

ISBN: 978-84-9089-043-1

Imprime: Martín Impresores, S.L.

Comité Organizador

Presidente:

Francisco J. Bueno Cañigral

Secretaria:

Laura Ferrer Mora

Vocales:

Rocío Benito Corchete

Vicent Ferrer i Marco

Asunción Hernández Lahuerta

Ana Quiles Puchades

Comité Técnico

Presidente:

Rafael Aleixandre Benavente

Secretario:

Ricardo Pérez Gerada

Vocales:

Laura Braulio Sánchez

Salvador Campins Espí

Agustín Durán Gervilla

Amparo Gilbert Tio

Armando Serrano Badía

ÍNDICE

CONFERENCIA INAUGURAL:	4
PRESENTACIÓN: Dr. D. Francisco J. Bueno Cañigral <i>Jefe de Servicio. Plan Municipal de Drogodependencias (PMD). Unitat de Prevenció Comunitaria en Conductes Addictives (UPCCA-València). Regidoria de Sanitat, Salut i Esports. Ajuntament de València.</i>	
“LA NUEVA EDUCACIÓN”	
D. César Bona García <i>Maestro. Finalista del Global Teacher Prize 2015.</i>	
INAUGURACIÓN OFICIAL:	12
Dr. D. Luis Aparicio Bellver <i>Secretario de la Facultad de Medicina y Odontología. Universitat de València.</i>	
Dña. Maite Girau Meliá <i>Concejala de Sanidad, Salud y Deportes. Ajuntament de València.</i>	
D. Ignacio Calderón Balanzategui <i>Director General de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD).</i>	
Dña. Elena Martín Maganto <i>Vocal Asesora de la Unidad de Apoyo de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. Ministerio de Sanidad Servicios Sociales e Igualdad.</i>	
D. Rafael Sotoca Covalada <i>Director General d'Assistència Sanitaria. Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública. Generalitat Valenciana.</i>	
MESA REDONDA:	28
“PREVENCIÓN Y EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL AULA”	
MODERA: Dr. D. Francisco-Jesús Bueno Cañigral <i>Jefe de Servicio. Plan Municipal de Drogodependencias (PMD). Unitat de Prevenció Comunitaria en Conductes Addictives (UPCCA-València). Regidoria de Sanitat, Salut i Esports. Ajuntament de València.</i>	
“LA EDUCACIÓN CONSCIENTE”	
Dña. Lourdes Alapont Pinar <i>Psicóloga, psicoterapeuta Gestalt. Coach Wingwave. Coaching emocional.E-valúa. Programas de sensibilización social.</i>	

“EDUCACIÓN EMOCIONAL Y SOCIAL EN EL AULA: CLAVES PRÁCTICAS”

Dña. Carmen Loureiro Rey

Psicóloga, psicoterapeuta, profesora de comunicación y educación de las competencias emocionales.

Unidad de Prevención Comunitaria en Conductas Adictivas (UPCCA-Valencia). Concejala de Sanidad. Ayuntamiento de Valencia.

MESA REDONDA:

54

“EDUCAR EN LA EMOCIÓN DESDE LA ESCUELA Y LA FAMILIA”

MODERA: Dr. D. Rafael Aleixandre Benavent

Investigador del CSIC. UISYS. Instituto de Hª de la Medicina y de la Ciencia “López Piñero”. Universitat de València - Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC).

“ACOMPañAR A LOS HIJOS EN SU DESARROLLO EMOCIONAL”

Dña. Amparo Gisbert Tío

Vocal del AMPA, Colegio Nuestra Señora de Loreto de Valencia. Documentalista en el Plan Municipal de Drogodependencias (PMD). Unitat de Prevenció Comunitaria en Conductes Addictives (UPCCA-València). Regidoria de Sanitat, Salut i Esports. Ajuntament de València.

“EDUCAR LAS EMOCIONES DESDE LA ESCUELA”

Dña. Mónica Silvina Martínez Viscio

Máster en Inteligencia Emocional. Formadora.

CONFERENCIA CLAUSURA:

76

PRESENTACIÓN: Dr. D. Francisco J. Bueno Cañigral

Jefe de Servicio. Plan Municipal de Drogodependencias (PMD).

Unitat de Prevenció Comunitaria en Conductes Addictives (UPCCA-València). Regidoria de Sanitat, Salut i Esports. Ajuntament de València.

“EDUCACIÓN EMOCIONAL: EMOCIONES, SENTIMIENTOS Y VALORES”

Dña. María del Mar Romera Morón

Docente. Especialista en Inteligencia Emocional.



CONFERENCIA INAUGURAL:

PRESENTACIÓN: Dr. D. Francisco J. Bueno Cañigral

Jefe de Servicio. Plan Municipal de Drogodependencias (PMD). Unitat de Prevenció Comunitaria en Conductes Addictives (UPCCA-València). Regidoria de Sanitat, Salut i Esports. Ajuntament de València.

Muy buenos días.

En nombre propio como Jefe de Servicio del Plan Municipal de Drogodependencias (PMD) y en el de todos los profesionales que trabajan en el Plan Municipal de Drogodependencias (PMD) / Unidad de Prevención Comunitaria en Conductas Adictivas (UPCCA-València) de la Concejalía de Sanidad, Salud y Deportes del Ayuntamiento de Valencia, os doy la bienvenida a esta Aula Magna de la Facultad de Medicina que tan buenos recuerdos nos evoca a muchos de nosotros; a la vez que os agradezco vuestra asistencia a la **XXIV Jornada sobre Drogodependencias** que hemos titulado **“La educación emocional en la prevención de las adicciones”**.

Algunas personas me acaban de decir que estas Jornadas son muy importantes y que estar ya en la veinticuatro es un hito histórico, por lo que me piden que se siga haciendo cada año este Jornada, abordando temas diferentes, actuales, etc., tanto de la prevención de las adicciones con sustancia como de las adicciones sin sustancia, con temáticas y ponentes diversos, pero con una orientación común, trabajar todos en la información y la formación de estudiantes y profesionales en este campo tan amplio, para promocionar la salud de las personas y prevenir las adicciones.

Aprovecho esta oportunidad para agradecer a Dña. Maite Girau Meliá, Concejala de Sanidad, Salud y Deportes del Ayuntamiento de Valencia, aquí presente, por el interés que ha manifestado por la realización de esta Jornada desde el primer momento, cuando estábamos elaborando el programa preliminar de la misma y aprobando todas las propuestas de los profesionales que incluíamos como ponentes. De hecho ese interés ha quedado hoy patente, ya que ha sido una de las primeras personas en llegar a esta Aula Magna. Esperamos contar en el futuro con su orientación, apoyo y aprobación de las actividades que le proponíamos el equipo técnico del PMD / UPCCA-València.

Es para mí una gran satisfacción presentar a la persona que va a realizar a continuación la Conferencia Inaugural **“La nueva educación”** y a quien le agradezco su deferencia con el Ayuntamiento de Valencia participando en esta Jornada.

D. César Bona García, nació en 1972 en Ainzón (Zaragoza). Es Maestro y escritor. Licenciado en Filología Inglesa y Diplomado en Magisterio en Lengua Extranjera por la Universidad de Zaragoza. Ha sido Maestro en Zaragoza, Bureta y Muel y en la actualidad es Maestro en el Colegio Público de Educación Infantil y Primaria “Puerta de Sancho” de Zaragoza.

Tiene nuestro conferenciante, pese a su juventud, un amplio y destacado *curriculum vitae*, que paso a relatar:

- Invitado como ponente de “Idea Inspiradora” en el Congreso Mundial por los Derechos de la Infancia, Puebla, México, sobre la participación de los niños en la sociedad y el uso de redes, en el XV aniversario de la Convención de los Derechos de los Niños celebrado del 12 al 14 de noviembre de 2014.
- Consejero del Consejo Independiente de Protección de la Infancia.

Reconocimientos obtenidos en los 14 años como Maestro:

- Nominado en 2015 como uno de los 50 finalistas a nivel mundial para el Global Teacher Prize, que es un premio de un millón de dólares que se entrega a un maestro excepcional que haya realizado un aporte sobresaliente a la profesión.

Como sabéis, este Premio, está considerado como el “Premio Nobel” de la Enseñanza, lo convoca anualmente la Varkey Foundation con el patrocinio del de los Emiratos Árabes Unidos (Dubái). Sus objetivos son elevar el estatus de la labor docente, homenajear a los mejores maestros, aquellos que inspiran a los alumnos y a las comunidades que los rodean, ya que la Fundación considera que la educación estimulante despierta y apoya el potencial completo de los jóvenes. El estatus de los maestros en nuestras culturas es fundamental para nuestro futuro a nivel global. El premio enfatiza la importancia de la labor docente y simboliza el hecho de que los maestros de todo el mundo merecen ser reconocidos y homenajeados. Al Premio, cada año hay unas cinco mil nominaciones de más de cien países. Por lo tanto ser nominado entre los cincuenta finalistas es un éxito muy importante para D. César Bona.

- Cruz José de Calasanz 2011 por el Gobierno de Aragón, máxima distinción en la educación aragonesa, por la implicación en la educación mediante estrategias innovadoras.
- Premio Nacional CreArte por el Ministerio de Cultura 2009 por la película de cine mudo hecha con niños “La importancia de llamarse Applewhite”, por el estímulo de la creatividad en las aulas.
- Premio Internacional Educared 2010 por “La importancia de llamarse Applewhite”.
- Mejor Experiencia de Aula Octubre 2010 por el proyecto de cine mudo en la escuela (CATEDU).
- Mención de Honor en el International Children Film Festival of India, por la película de cine mudo hecha con niños “The importance of being an Apple white”.
- Premio Nacional CreArte por el Ministerio de Cultura 2011 por el proyecto El Cuarto Hocico. De nuevo, por el estímulo de la creatividad en el entorno educativo.

- Premio Internacional Educared 2011 por El Cuarto Hocico. Premio Nacional de Ecoiniciativas 2011, entregado por Jane Goodall, por El Cuarto Hocico.
- Mejor Experiencia de Aula por el Centro Aragonés de Tecnologías para la Educación Mayo 2011.
- Premio Nacional APDDA por la Asociación Parlamentaria en Derecho de los animales. Congreso de los Diputados.
- Premio Medio Ambiente Aragón 2013 por Children For Animals, Red Internacional de Niños por los Animales.
- Premio Huella de Oro 2013 por El Cuarto Hocico, como la Iniciativa más Activa de España. Escritor del libro De Cómo 12 Niños Y Un Maestro Buscaron Cambiar El Mundo: El Cuarto Hocico. Ediciones Hades

Ha dado Ponencias en:

- La Casa Encendida, Madrid.
- Congreso Mundial por los Derechos de la Infancia.
- Precongreso Mundial por los Derechos de la Infancia (Santa Coloma, Barcelona). Universidad Autónoma de Barcelona, en el reconocimiento de Jane Goodall.
- Universidades de Granada, Zaragoza, Valencia, País Vasco.
- Foro de Participación Infantil en la Sociedad (Zaragoza).
- En diferentes ciudades como Barcelona, Logroño, Pontevedra, Tarazona, La Almunia de Doña Godina, Alcoy, etc.

Su Objetivo en la educación es sacar a los niños de las aulas, aproximarlos a la realidad para que puedan interactuar con ella y provocar cambios. Su Método consiste en ingeniárselas para implicar a todos y, fomentando el respeto, la empatía y el esfuerzo, dejar que los críos (y él mismo) suelten su imaginación. Apuesta por la educación social de los alumnos y el estímulo del pensamiento crítico, necesarios para modelar personas íntegras que han de ser los adultos del futuro.

Considero que debido a su experiencia, trayectoria profesional y éxito docente D. César Bona es la persona más adecuada para abordar el tema de la Conferencia Inaugural de esta Jornada. Para mí es un honor poder contar hoy con su presencia en Valencia, a pesar de sus múltiples compromisos.

Muchas gracias.



D. Francisco-Jesús Bueno Cañigral y D. César Bona García.



D. Francisco-Jesús Bueno Cañigral

“LA NUEVA EDUCACIÓN”

D. César Bona García

Maestro. Finalista del Global Teacher Prize 2015.

D. César Bona ha preferido que en vez de transcribir su ponencia, incluyéramos aquí la entrevista que se le realizó el día de la Jornada.

Háblanos de tu evolución como docente.

Cuando estaba en COU, lo que es ahora Bachiller, no sabía lo que quería hacer, no tenía vocación de maestro, pensaba ¿qué voy a poder estudiar? porque me gustaría filología, psicología, periodismo, filosofía y cogí lo único que había en Zaragoza que era filología inglesa. Y estando ya estudiando filología, tampoco sabía lo que quería hacer, yo decía “traductor o intérprete”, y al final, de repente, por ganarte la vida envías currículums y te encuentras en un aula con 25 niños, y dije “esto es lo que me apetece hacer, esto es lo que me gusta”. Se puede decir que tuve suerte.

Desde ese momento hasta ahora, han pasado unos 15 años, he aprendido muchísimas cosas, yo siempre digo que “tenemos que estar siempre aprendiendo”. He hecho muchas cosas mal, he ido aprendiendo de esos errores y he ido evolucionando, obviamente, y he ido aprendiendo, sobre todo también porque aplicaba lo que a mí me ha pasado a lo largo de la vida, como niño, como adolescente o como maestro, como compañero, pues he ido aplicándolo a la educación.

En tus inicios como docente, imponías algún castigo a tus alumnos y has descubierto que el castigo no es una buena opción como método para enseñar.

También es un viaje al pasado, un viaje continuo que tendría que hacer uno casi cada día, y ahí veo que en mis años como maestro, si analizo las veces que he castigado a los niños, creo que, o pocas o ninguna funcionaron, era como la proyección de mi propia frustración, es como si dijera, ya no sé qué más hacer, punto y castigo. He visto que han funcionado mejor otras cosas, como el invitarles a ser protagonistas, el hacerles partícipes de su aprendizaje, el que ellos nos enseñen cosas a nosotros, y sobretodo que sean ejemplo con su comportamiento y su actitud para otros niños. Eso sí he visto que funcionaba.

Me gusta que los niños y los adolescentes den un paso adelante, que se sientan importantes, para proyectar los talentos que tienen dentro, para mejorar la sociedad. Es necesario enseñarles a hablar en público, para que ellos puedan expresar sus

emociones, sus pensamientos, sus argumentos. Que sean conscientes de que lo que hacen tiene una repercusión positiva. A mí eso me parece mágico, porque si tú invitas a los niños y adolescentes a participar, a ser ejemplo para otros y a intentar mejorar la sociedad, lo que sucede es absolutamente asombroso.

En cuanto a la parte emocional de César, cuando estás alegre es fácil contagiar esa emocionalidad, pero ¿qué pasa el día que estás triste o enfadado, se lo haces saber a los niños o lo disimulas?

Yo no sé disimular, entonces cuando estoy enfadado por algún motivo, ya no sólo en el aula, sino en la vida, no sé disimular, si me preocupa algo tampoco sé poner cara de como si no sucediera nada. Entonces, en el aula, son 25 niños, 50 ojos que tienes ahí y sí, en algún momento les he dicho: "mirad, hoy no me encuentro demasiado bien".

Para mí, es importante que uno vea que está más susceptible, porque si no uno piensa que los niños están haciendo algo a propósito, y en realidad, es tu visión de lo que sucede alrededor de ti. No siempre estás contento, pero sí es verdad que muchas veces sucede que cuando entro en el aula, para mí es como una burbuja de bienestar y eso suele suceder muy a menudo.

Estos once meses han sido de muchísima presión y yo entraba en el aula y me encontraba como en casa. Y es como si viajaras al mundo de los niños y allí me encuentro realmente a gusto.

Priorizas el factor humano por encima de los resultados académicos. Cuando en el aula detectas que hay un alumno que tiene un problema en concreto, ¿puedes darnos algún consejo, alguna técnica que utilices para ayudar al niño?

Nunca digo que doy consejos, simplemente aplico las cosas que he ido conociendo, digamos que lo que sí que hago es pensar en cómo me sentiría yo también según el niño, es tan importante el ponerse en el lugar de la otra persona, que a veces se nos olvida, escucharle es fundamental.

Lo que sí que es verdad que funciona a la hora de trabajar con un niño que "no es fácil" y preguntarle siempre, "esto por qué lo haces, esto por qué te ocurre", olvídate de esas preguntas, conversa con él normal y empieza a preguntarle a ti qué te gusta hacer, a ti qué te llena de alegría, porque a todos nos gusta hacer alguna cosa, todos tenemos talentos.

Talento no es tocar la flauta maravillosamente, que también lo es, talento es ser una persona sociable, es ser una persona que le guste desmontar una radio y después volver a montarla, cualquier cosa que digamos "esto me llena". Por ahí, digamos, que podemos empezar a descubrir el camino hacia la felicidad.

Vídeo de un niño de 3º de Primaria que dice *"Lo que más me gusta de mi cole son mis amigos, el patio, informática y dibujar. Y lo que menos me gusta de mi cole es: escribir, que me manden deberes, y ya está"*.

Lo que menos le gusta ha dicho que son los deberes y escribir, porque normalmente les obligamos a escribir algo que nosotros esperamos, pocas veces abrimos la puerta para que ellos expresen lo que tienen dentro.

Yo por ejemplo, con los niños, les invitaba a hacer historias surrealistas, en las cuales ellos mismos eran protagonistas, eran historias que parecen absurdas para los adultos pero que los niños realmente las vivían, estaban deseando que llegara el miércoles por la tarde, y era escribir, era ayudarles a expresar lo que tienen y ellos se lo pasaban de miedo.

Luego, el tema de los deberes, normal que no le guste el tema de los deberes cuando lo que tenemos que hacer es, en lugar de llenarles la tarde de cosas para hacer y de tareas, lo que tenemos que conseguir es hacerles sentir hambre por volver al día siguiente, para mí el provocar ese hambre por volver es mucho más importante que el que sepan una cosa que luego van a olvidar.

Miles de niños hay ahora mismo que hacen los deberes hasta la hora de cenar y luego al día siguiente lo mismo, es absolutamente imposible que estén motivados por volver al día siguiente al cole, por mucho que pensemos “es importante que esto lo sepan”, lo van a olvidar en una semana, es importante que tengan hambre de aprender, que tengan curiosidad por saber las cosas.



D. César Bona García



Dña. Maite Girau Meliá, D. Luis Aparicio Bellver y D. Rafael Sotoca Covaleda

INAUGURACIÓN OFICIAL

Dr. D. Luis Aparicio Bellver

Secretario de la Facultad de Medicina y Odontología. Universitat de València.

Buenos días.

Les doy la bienvenida a todos ustedes a esta Aula Magna de la Facultad de Medicina y Odontología de la Universitat de València, en nombre del Sr. Decano, Dr. D. Federico Pallardó, que ha tenido que ausentarse hace unos momentos, por otras obligaciones urgentes e inaplazables, habiendo delegado en mí para esta inauguración oficial.

Agradezco a los organizadores y a las personas que me acompañan en esta mesa, Dña. Maite Girau Meliá, Concejala de Sanidad, Salud y Deportes del Ayuntamiento de Valencia; D. Ignacio Calderón Balanzategui, Director General de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción; Dña. Elena Martín Maganto, Vocal Asesora de la Unidad de Apoyo de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas del Ministerio de Sanidad Servicios Sociales e Igualdad y a D. Rafael Sotoca Covalada, Director General de Asistencia Sanitaria de la Conselleria de Sanidad Universal y Salud Pública de la Generalitat Valenciana; por haber elegido un año más la Facultad de Medicina para realizar esta Jornada sobre Drogodependencias, que se ha convertido en una cita anual obligatoria con los profesores, ponentes, profesionales, estudiantes, etc., que quieren exponer, conocer e intercambiar experiencias y opiniones sobre las drogodependencias.

Esta Jornada lleva por título **“La Educación Emocional en la Prevención de las Adicciones”** y creo que el marco universitario es especialmente apropiado para hablar de estos temas, con un programa muy completo tanto en lo referente a los diferentes aspectos de la educación emocional, como por los extraordinarios ponentes encargados de desarrollar los mismos, con un horizonte que nos une a todos que es la prevención de las adicciones.

Las diversas disciplinas involucradas en la prevención y el abordaje del reto que esta tiene, debe hacerse desde ámbitos muy diversos y complementarios, y todos esos ámbitos y disciplinas están representados en la Universidad. Por supuesto, el primero de todos los retos y sin lugar a dudas el más importante es el reto de la educación, de la formación de las personas adecuando la metodología a las nuevas necesidades y a la realidad social imperante.

La Educación es una disciplina básica, que puede aportar mucho, pero también pueden aportar muchos conocimientos los estudios de Medicina, los estudios de Psicología, los ámbitos de la investigación digamos pura y dura como pueda ser la Biología, la Bioquímica, la Fisiología o la Biología Molecular, que siguen investigando sobre los mecanismos de las drogodependencias y cómo podríamos, mejorar esos abordajes tanto preventivos como terapéuticos. Pero también son muy importantes las Ciencias Sociales, la Psicología y la Sociología para conocer mejor estos problemas derivados de las adicciones.

Estamos en esta Aula Magna, con su aforo casi completo, inaugurando ahora la Vigésimo Cuarta Jornada sobre Drogodependencias: Son veinticuatro años, que se dice pronto y esto es un gran periodo de tiempo, que tiene mucho mérito por la celebración anual durante este casi cuarto de siglo, por lo que felicito y agradezco a las instituciones organizadoras y participantes en la celebración de las mismas. Al Ayuntamiento de Valencia, a la Consellería de Sanidad, a la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción y a Plan Nacional sobre Drogas mi felicitación más sincera.

También quiero felicitar a los ponentes que hoy participan y hacerlo extensivo a todos los ponentes que durante estos veinticuatro años han desarrollado las Jornadas y que han mantenido viva una actividad formativa de suma importancia y que a buen seguro todos los asistentes en el día de hoy van a ver colmadas sus aspiraciones sobre el desarrollo de la Jornada, ya que los contenidos son muy atractivos y actuales.

Muchas gracias a todos por vuestra asistencia a esta Jornada.



D. Luis Aparicio Bellver

INAUGURACIÓN OFICIAL

Dña. Maite Girau Meliá

Regidora de Sanitat, Salut i Esports. Ajuntament de València.

D. Luis Aparicio, D. Rafael Sotoca, D. Ignacio Calderón, Dña. Elena Martín; estimados ponentes, moderadores, organizadores y asistentes; buenos días a todos/as y bienvenidos/as a esta **“XXIV Jornada sobre Drogodependencias”** que se organiza desde la Concejalía de Sanidad, Salud y Deportes del Ayuntamiento de Valencia en coordinación la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD), con la extraordinaria colaboración de la Universitat de València y de la Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública de la Generalitat Valenciana.

En esta ocasión, como ya saben, la Jornada lleva por título **“La Educación Emocional en la Prevención de las Adicciones”**.

Reflexionaremos sobre las adicciones que son hoy un grave problema de salud pública, pero desde la perspectiva preventiva de la educación emocional, mediante la realización de dos mesas redondas: La primera que versará sobre “Prevención y educación emocional en el aula” y la segunda, que se titula “Educar en la emoción desde la escuela y la familia”. Y una Conferencia de Clausura que se titula “Educación Emocional: Emociones, sentimientos y valores”, impartida por Dña. María del Mar Romera. Durante toda la Jornada intervendrán excelentes profesionales, expertos en las diversas materias motivo de las mismas, a los que agradezco su participación, el interés manifestado por estas Jornadas y su compromiso diario en las tareas divulgativas, educativas y de prevención de las adicciones.

Agradezco a todas las Instituciones que un año más nos apoyan, ayudan y colaboran con la Concejalía de Sanidad, Salud y Deportes del Ayuntamiento de Valencia, para que estas Jornadas sobre Drogodependencias se celebren en este marco incomparable del Aula Magna de la Facultad de Medicina de la Universitat de València.

Felicito a todos los profesionales del Plan Municipal de Drogodependencias (PMD) / Unitat de Prevenció Comunitaria de Conductes Addictives (UPCCA-València) porque cada año proponen un tema nuevo y de actualidad para estas Jornadas, que son un evento anual obligatorio en Valencia debido a la idoneidad de las mesas redondas, a la pertinencia y actualidad de los temas que en ellas se abordan cada año y a la capacidad de convocatoria de las instituciones organizadoras.

La Conferencia Inaugural de esta Jornada, **“La nueva educación”**, impartida por el D. César Bona, ha sido muy interesante, pues ha expuesto la realidad del mundo educativo y las orientaciones hacia una nueva educación, plasmadas por su propia experiencia docente, que nos indica que si se quiere se puede y que es tarea de todos avanzar hacia modelos de nueva educación. Felicito a D. César Bona por su excelente trabajo y por haberlo compartido con nosotros en esta Conferencia Inaugural.

El informe de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI de la UNESCO, señala que la educación ha de organizarse alrededor de cuatro aprendizajes fundamentales que serán, para cada persona, los pilares del conocimiento a lo largo de la vida:

“Aprender a conocer, es decir, adquirir los instrumentos de la comprensión; aprender a hacer, para poder influir sobre el propio entorno; aprender a vivir juntos, para participar y cooperar con los demás en todas las actividades humanas; aprender a ser, como proceso fundamental que recoge elementos de los tres anteriores”.

Se considera que esta visión de la educación es consecuente con las demandas sociales y personales. La sociedad necesita ciudadanos capaces de convivir en democracia y esta necesidad se traduce en el ámbito educativo en la educación para la convivencia.

Asimismo, se ha demostrado que las personas más felices tienen, por lo general, una autoestima más alta, mayor autocontrol conductual y emocional; mantienen relaciones adecuadas con los demás; e igualmente, saben reconocer y expresar sus sentimientos de manera apropiada, haciendo suyos valores como el respeto, la tolerancia y la honestidad.

Por tanto, formar personas críticas y autónomas son objetivos educativos de primer orden; por lo que, se considera el desarrollo integral de la persona como una finalidad del sistema educativo donde las emociones adquieren mayor relevancia. En este contexto, el profesorado asume como tarea propia la de enseñar a ser y a convivir además de la de enseñar a conocer.

Según Rafael Bisquerra, los contenidos de la educación emocional giran en torno al conocimiento de las propias emociones, el manejo y control emocional, el conocimiento de las emociones de los demás, la utilización de las emociones como factor para automotivarse; la prevención de los efectos perjudiciales de las emociones negativas, la potenciación de las emociones positivas, la aplicación de estos conocimientos en las relaciones interpersonales, en el trabajo, en la vida social, en los momentos de conflicto, etc.

Es recomendable que esta estimulación se inicie pronto, dado que los patrones que delinearán el perfil en la adultez comienzan a fijarse en edades tempranas.

Desde el Plan Municipal de Drogodependencias de la Concejalía de Sanidad, Salud y Deportes del Ayuntamiento de Valencia continuamos con la firme labor en pro de la salud, del aprendizaje y de la adopción de hábitos sociales y saludables, así como de técnicas de autocontrol que permitan a la juventud saber vivir satisfactoriamente consigo mismo y con los demás.

En el contexto educativo actual adquiere una especial significación la educación emocional que enriquece las capacidades adaptativas, el desarrollo sano de los niños y reduce la violencia tanto en las aulas como en su entorno más próximo. Por ello, es especialmente importante apoyar estas jornadas que cada año ganan adeptos.

Por tanto, en esta Jornada sobre Drogodependencias tienen mayor protagonismo los aspectos afectivos y emocionales que se movilizan en el alumnado, como

consecuencia de las interacciones que se dan en el aula y en todo el ámbito educativo, que permiten establecer las bases para una mejor convivencia en el centro.

Tratamos mediante los contenidos de esta Jornada, reconocer y valorar la labor diaria del profesorado, conscientes del esfuerzo que realizan para conseguir una educación integradora que contemple no sólo el área intelectual, sino también la socio-afectiva en el ámbito educativo, así como el papel de la familia a la hora de hacer frente a la educación emocional en el hogar.

Las adicciones han existido, existen y existirán siempre. Debemos seguir trabajando todos juntos para en la medida de nuestras posibilidades y responsabilidades, disminuir el máximo posible los efectos personales y sociales derivados del uso, abuso y dependencia de sustancias adictivas; así como de las adicciones sin sustancia.

Hemos avanzado mucho en estos años, pero debemos seguir trabajando en beneficio de la sociedad potenciando actividades preventivas, actuaciones que promuevan la salud individual y colectiva, coordinando políticas educativas inspiradas en actitudes y valores que potencien la singularidad de las personas, que les permitan enfrentarse a una vida adulta y cabal, no exenta de problemas, ni de preocupaciones, ni de riesgos; pero que tiene que ser vivida exenta de adicciones con o sin sustancia, buscando estilos de vida saludables.

Como todos saben desde el Ayuntamiento de Valencia hemos ido adaptando las actividades a las diferentes situaciones cambiantes en el tiempo. Así podemos decir que desde el Centro Urbano Municipal de Rehabilitación de Toxicómanos (CUMRT) en el año 1985, hasta la Unitat de Prevenció Comunitària en Conductes Addictives (UPCCA-València) en la actualidad del año 2015, hemos realizado tareas de Prevención, Asistencia, Rehabilitación y Reinserción Social del drogodependiente específicamente y de la población en general. En la actualidad como todas ustedes saben desarrollamos cuatro líneas de trabajo:

- Prevención Escolar
- Prevención Familiar
- Prevención Comunitaria
- Alternativas de Ocio y Tiempo Libre.

Seguiremos ampliando todas nuestras actividades, a pesar de las limitaciones presupuestarias, gracias al esfuerzo de los excelentes profesionales de nuestro Servicio de Drogodependencias, a las Subvenciones de la Conselleria de Sanitat de la Generalitat Valenciana y del Plan Nacional sobre Drogas y a la colaboración de diversas Instituciones Públicas y Privadas como son principalmente la Universitat de València y la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD).

A todos agradezco su trabajo y colaboración, confiando que esta Jornada se convierta una vez más en un espacio de reflexión y debate profesional sobre los retos actuales, desde el riguroso análisis de la realidad actual, y sin perder de vista los cambios experimentados en el pasado y, sobre todo, trabajando especialmente en las percepciones y en las responsabilidades tanto individuales como colectivas

Espero que disfruten de esta XXIV Jornada sobre Drogodependencias **“La educación emocional en la prevención de las adicciones”**, y que encuentren interesantes las aportaciones que hoy se realicen. Les animamos a que participen en los coloquios y que nos aporten sus experiencias.

Buenos días a todos y muchas gracias por vuestra asistencia y atención prestadas.



Dña. Maite Girau Meliá

INAUGURACIÓN OFICIAL

D. Ignacio Calderón Balanzategui

Director General de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD).

Buenos días.

Es una gran satisfacción para mí estar un año más aquí con todos ustedes.

Esta Jornada es una nueva demostración de la fuerza y de la constancia del Ayuntamiento de Valencia y de la Concejalía de Sanidad, Salud y Deportes, a quien felicito, que lleva veinticuatro años insistiendo en estos temas, en que las cosas se hagan bien, y creo que al final lo vais a acabar consiguiendo, y las cosas van a acabar mejorando.

Los ponentes de esta Jornada van a participar con un tema de enorme importancia, donde siempre aparece el tema de la educación, es el recurso, es el recurrente, pero yo creo que en este momento, con mucha más razón que nunca.

Soy un auténtico convencido de que estamos en un momento de cambio, de una profundidad enorme, este es un país que ha pasado por épocas de gran transformación, desde la construcción de una sociedad destruida que exigía unos valores de esfuerzo, de sacrificio, de aporte, y por tanto, exigía también una educación que aportase esos valores. Era la época de la educación del conocimiento, había que saber sobretodo inglés y en principio, ingenierías para hacer carreteras y cosas de ese tipo, y con eso se podían construir proyectos vitales para cumplir con obligaciones como era la de tener una familia que era un proyecto vital y la obligación de cualquiera. En esa época, se pensaba poco en lo de ser feliz, que es como un derecho y casi una obligación, y todo eso va apareciendo.

Hemos pasado de ahí a épocas de enorme esplendor económico, en las que los valores eran la posesión de dinero, el valor estrella era la diversión, el momento, el hedonismo, la inmediatez. La educación estaba ahí, como siempre, con humildad, intentando aportar algo que te permitiera llegar al final de tus días defendiéndote, más o menos.

En este momento asistimos a la dificultad que tienen los jóvenes con el empleo, después de haber pasado una etapa en la que levantaban la mano y tenían un empleo con bastante facilidad y bastantes posibilidades de futuro. Hoy, el escenario se ha complicado. Por eso creo que ha llegado el momento de la persona. Nosotros en el año 2011, cambiamos la misión de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD), y pasamos de la sustancia a la persona, porque nos dimos cuenta de que se podía seguir trabajando, explicando los riesgos de los consumos, los de la heroína y de la cocaína; pero llegó un momento en que para nosotros la clave era la persona, era ayudar a que esas personas tuvieran la capacidad personal de análisis, de crítica, de toma de decisiones, y que con eso, serían muchísimo más exitosos en sus elecciones contra el fenómeno del consumo de drogas, y contra todo lo demás.

Evidentemente, esa posición que tenemos desde el año 2011, es una posición que hoy, que estamos en una sociedad con un nivel de transformación impresionante, que no sabemos exactamente hasta dónde va a llegar y qué es lo que va a ofrecer, no sólo en los fenómenos de los consumos, sino, en el resto de problemas actuales, como unas nuevas tecnologías que cada día nos sorprenden y nos superan, por supuesto, a mí, clarísimamente, y a los más jóvenes menos, pero les sorprende igualmente porque el desarrollo es casi diario y las ofertas continuas.

A mí, eso me preocupa, y no hago una crítica, ni mucho menos, a las nuevas tecnologías, ya que el avance tecnológico es fundamental, son herramientas que permiten unas posibilidades impensables. Lo único que hago es, humildemente, decir *“cuidado con la persona, cuidado con ser individualmente”*. Vamos a intentar que esas nuevas tecnologías no produzcan efectos no deseados, que sólo produzcan los positivos, y para eso es muy importante que haya personas solventes, personas con capacidad para saber lo que tienen a su alrededor, para entenderlo y para manejarlo, y no para ser objeto de manejo de esas herramientas.

Y ahí está otra vez el tema de la educación, el tema de las emociones y el tema de lo que supone, *“educar para ser feliz”*. Y para ser feliz, tienes que, lo primero, ser capaz de manejarte a ti mismo, y lo segundo, utilizar todo lo que la sociedad pone a tu disposición, que te lo pone para que seas más feliz, por lo tanto, hay que aprender esas posiciones, en esos momentos.

Los conocimientos hoy han pasado a un nivel distinto al que ha tenido en las educaciones anteriores, y creo que el objetivo que hoy tiene la educación, es educar personas, hacer crecer a personas. Esta tarea es difícil, estamos todo el día oyendo hablar de la necesidad de transformar el sistema educativo, y de si hay que hacer evaluaciones y si hay que pagar más o pagar menos. La educación es un sistema muy complicado, es una empresa que tiene más de 500.000 empleados, que son cada uno de una edad, de un momento, de una preparación, de una formación, y como ha dicho César Bona: *“Cualquier maestro que quiera enseñar, tiene que estar aprendiendo constantemente”*.

Yo creo que la formación es la clave, la formación continua. Lo que ocurre es que, si os cambiamos a los educadores las reglas del juego y el suelo, es muy difícil trabajar, y no es un problema sólo de ganar más o ganar menos, o de tener el reconocimiento social que merecéis, sino también, de tener la posibilidad de hacer lo que se os pide que hagáis, y no podemos pasar de ser expertos en enseñar una materia a ser capaces de construir una persona y tener esa gran visión de cuando un niño o una niña tiene un potencial que no se está contemplando y que si no se contempla, seguramente, lo va a sufrir en el resto de sus días.

Por lo tanto, es un gran reto y esta **XXIV Jornada sobre Drogodependencias** **“La educación emocional en la prevención de las adicciones”** va a permitir analizar y profundizar en este tema tan importante en la actualidad como es el de la educación de las emociones. Es algo que, de alguna manera, encaja perfectamente con todo lo que hemos querido hacer y que estamos queriendo hacer en la FAD y, evidentemente, también es responsabilidad del Ayuntamiento de Valencia. Por eso, quiero felicitar de nuevo a la Concejala de Sanidad, Salud y Deportes, Doña Maite

Girau Meliá por su trabajo en esta área de su responsabilidad tan importante y le animo a seguir adelante en esta tarea tan necesaria.

También felicito a todos los profesionales del Plan Municipal de Drogodependencias, encabezados por el Dr. Francisco Bueno, que incansablemente siguen trayendo año tras año un tema importante para escuchar, aprender y debatir. Entre todos consiguen llenar cada año esta Aula Magna de la Facultad de Medicina de la Universidad de Valencia, a quien agradezco que nos acoja con tanto cariño y con tanta disposición en este marco académico incomparable.

Felicito a todos los ponentes, que nos señalan los caminos por donde hay que ir, que nos enseñan. Son caminos que creo que nos van a sorprender, porque la transformación de la sociedad en un futuro va a ser enorme, pero también es verdad que estas jornadas lo que hacen es que facilitan esa capacidad de escuchar ponencias de importancia, de alto nivel, que hacen un señalamiento de caminos, que nos permiten a todos reflexionar, y estoy seguro, y deseo que nos permitan actuar después a cada uno en su actividad profesional, que es la gran responsabilidad de que tenemos todos, ustedes y nosotros.

Muchas gracias por su asistencia y por su atención



D. Ignacio Calderón Balanzategui

INAUGURACIÓN OFICIAL

Dña. Elena Martín Maganto

Vocal Asesora de la Unidad de Apoyo de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. Ministerio de Sanidad Servicios Sociales e Igualdad.

Buenos días a todas y todos.

En primer lugar quería saludar a mis acompañantes en la mesa y disculpar al Delegado del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, D. Francisco de Asís Babín Vich, que suele acompañarnos en estas jornadas, pero motivos de agenda le han impedido estar hoy aquí con nosotros. Me ha pedido que os transmita a través de las palabras que voy a leerles a continuación la importancia que para la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas del Ministerio de Sanidad Servicios Sociales e Igualdad tienen estas Jornadas que cada año organiza el Ayuntamiento de Valencia conjuntamente con la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD) y la Universitat de València. También me ha pedido que os agradezca que realicéis eventos de estas características en los que se crea un espacio común de intercambio de conocimientos y experiencias en un ámbito como el de la prevención, donde la necesidad de conocimientos de evidencia y de evaluación continua siendo imprescindible para que sigamos avanzando.

Continuar avanzando como lo hemos hecho durante estos treinta años que tiene de vida el Plan Nacional sobre Drogas. Un Plan que fue creado con el objetivo de coordinar las políticas que se llevaban a cabo desde las administraciones públicas, las sociedades científicas y sociales, y toda la sociedad en general. España ha sido uno de los primeros países en contar con un Plan Nacional sobre Drogas, y gracias a él, las políticas de adicciones en nuestro país han contado y siguen contando con el mayor consenso político, social y científico que se puede encontrar en políticas sectoriales.

Durante estos treinta años, todos los actores implicados hemos ido avanzando juntos y hemos ido haciendo frente a los retos que se han ido presentando, hemos dado un ejemplo vivo de cómo en España la coordinación y la cooperación entre las administraciones y entre éstas y la sociedad civil, no sólo son posibles, sino que son el cauce imprescindible para ofrecer respuestas válidas a los problemas que preocupan a los ciudadanos, a través de políticas de drogas, que han conseguido el máximo reconocimiento y prestigio a nivel mundial.

Es por ello que hoy podemos afirmar, no sólo que tenemos un Plan Nacional sobre Drogas, sino que, además, éste ha conseguido grandes logros. Hemos realizado entre todos juntos un esfuerzo que nos ha llevado a un punto esperanzador, aunque todavía tenemos grandes retos por delante. Entre nuestros logros, se encuentra el contar con una Estrategia Nacional sobre Drogas, que contempla entre sus principios, la consideración de la evidencia científica, como base de las estrategias, los planes, los programas y de los criterios objetivos de efectividad y eficiencia para definir priorizar y desarrollar las intervenciones.

Entre los retos que seguimos teniendo por delante se encuentra, mejorar la eficacia de la prevención, y especialmente de la prevención de los consumos en los menores de edad, impulsando programas globales dirigidos a atacar las raíces del problema en los ámbitos educativo, familiar y comunitario, encaminando las políticas de prevención de las adicciones dentro de estrategias, como hemos visto, en la primera conferencia, mucho más amplias de prevención, la influencia que tienen las emociones, como factores de protección en el consumo de sustancias es innegable, en los últimos años se han producido avances en investigación en el ámbito de la prevención y de la atención integral y de la consideración, como decía el Director General de la FAD, D. Ignacio Calderón, de tener en cuenta a la persona antes que a las sustancias, que nos han permitido abrir la puerta a nuevas intervenciones, y ahora contamos con evidencia científica que considera a las emociones como variables mediadoras entre los acontecimientos de la vida y las posibles consecuencias sobre la salud y el bienestar.

Por ello, jornadas como las de hoy cobran todo el interés, ya que son imprescindibles para difundir el conocimiento y para proporcionarnos las pautas con las que continuar actuando.

Quiero terminar deseándoles a todos ustedes un desarrollo provechoso de la Jornada y a los organizadores mi felicitación por todo el éxito asegurado de las mismas.

Muchísimas gracias.



Dña. Elena Martín Maganto

INAUGURACIÓN OFICIAL

D. Rafael Sotoca Covaleda

Director General d'Assistència Sanitaria.

Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública. Generalitat Valenciana.

Buenos días a todas y a todos, muchas gracias a la Universitat de València, al Ayuntamiento de Valencia, gracias Maite Girau, por impulsar estas Jornadas. Y sobre todo, muchas gracias a todos vosotros por participar aquí, por hacer real lo que estamos hablando, por acudir a cambiar, a ser modificados en base a la educación, que al final no deja de ser lo que estamos buscando en estas jornadas, transformarnos para ser mejores, y permitidme, antes de hacer la inauguración oficial, una breve reflexión desde una visión, quizás, del nuevo equipo sanitario que llega al ámbito de la Conselleria de Sanitat Universal, en homenaje al trabajo, que hay gente que está en esta sala que ha trabajado para facilitar que a día de hoy la universalidad de la atención sanitaria en la Comunitat Valenciana sea real, y que sabéis que es una de las prioridades en las que estamos trabajando y en la que no tenemos dificultades menores.

Al margen de esto, quería reflexionar sobre el hecho de que no solamente en el ámbito de la atención a la drogadicción o de los problemas de adicciones, si no desde el ámbito de la promoción y prevención de la salud, este grupo, este equipo de gobierno, está reorientando y está procurando poner en marcha programas que reorienten el modelo sanitario hacia la prevención. La prevención de patologías, de todas las patologías, pensando en un futuro en el que cada vez somos más longevos, asumimos más carga de enfermedad y es fundamental iniciar antes y de manera más efectiva acciones que nos permitan ajustar más la atención sanitaria a ese escenario de cronicidad, a ese escenario de longevidad que nos está presentando las proyecciones poblacionales de futuro.

Esto en el ámbito de otros problemas de salud, por ejemplo la prevención cardiovascular, es algo fácil y reconocido, pero quizás no es tan claro cuando hablamos de problemas de salud, como del que estamos hablando aquí, cuando nosotros estamos hablando de prevención y de la importancia de poner la prevención en primer lugar, al mismo tiempo que estamos viendo un aumento de hábitos de consumo en menores en nuestra comunidad, algo está fallando, o la coordinación entre las instituciones, o la planificación, o la intensidad, o los recursos, pero lo cierto es que a día de hoy, tenemos que intensificar las herramientas, fundamentalmente las herramientas educativas para prevenir y evitar lo que por otra parte, en el ámbito estrictamente de la prevención sanitaria es conocido, la carga de enfermedad no viene exclusivamente por la intensidad de exposición a la enfermedad, sino, fundamentalmente por determinantes sociales. Determinantes sociales que son las oportunidades, los recursos económicos, el riesgo de exclusión social. En los últimos años, el riesgo de exclusión en menores, en la infancia y en adultos ha aumentado, y seguimos con tasas por encima de las que nos merecemos. Es momento de priorizar

y de que no solamente las acciones mejoren las instituciones que ya estamos implicadas en eso, sino que seamos capaces de priorizar nuestras acciones en aquellas personas, en aquellos grupos, como antes habéis recordado, centrándonos en las personas que tienen mayor riesgo de incorporarse a un problema que a la larga, les va a suponer un determinante clave en su salud.

Por eso quiero insistir en la educación de los menores, en la coordinación entre las instituciones clave: educación, sanidad...para poner en marcha programas de intensidad que nos den mejores resultados a largo plazo en la prevención de los trastornos adictivos. No quiero alargar mucho más, así que de todas maneras, a pesar de esta reflexión quería también tener una visión optimista en el sentido de que creo que nunca hemos contado con una sociedad tan culta, tan interconectada, con tanto acceso al conocimiento, con tanto interés, con tanta facilidad y capacidad, con tanta desigualdad en este ámbito de oportunidades, con lo cual creo que teniendo los mimbres, está en nuestra responsabilidad y en nuestras manos el conseguir hacer los cestos. Invitaros a participar en esa fabricación de cestos a partir de estas jornadas y agradecerlo también desde el trabajo cotidiano, sin más, declaro inaugurada la jornada.

Muchas gracias.



D. Rafael Sotoca Covaleta



D. Ignacio Calderón, Dña. Maite Girau, D. Luis Aparicio, D. Rafael Sotoca y Dña. Elena Martín



D. Rafael Sotoca, Dña. Maite Girau, D. Luis Aparicio, Dña. Elena Martín y D. Ignacio Calderón



Dña. Carmen Loureiro Rey, D. Francisco-Jesús Bueno Cañigral y Dña. Lourdes Alapont Pinar

MESA REDONDA:

“PREVENCIÓN Y EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL AULA”

MODERA: Dr. D. Francisco-Jesús Bueno Cañigral

Jefe de Servicio. Plan Municipal de Drogodependencias (PMD).

Unitat de Prevenció Comunitaria en Conductes Addictives (UPCCA-València).

Regidoria de Sanitat, Salut i Esports. Ajuntament de València.

“LA EDUCACIÓN CONSCIENTE”

Dña. Lourdes Alapont Pinar

Psicóloga, psicoterapeuta Gestalt. Coach Wingwave.

Coaching emocional.E-valúa. Programas de sensibilización social.

“EDUCACIÓN EMOCIONAL Y SOCIAL EN EL AULA: CLAVES PRÁCTICAS”

Dña. Carmen Loureiro Rey

Psicóloga, psicoterapeuta, profesora de comunicación y educación de las competencias emocionales.

Unidad de Prevención Comunitaria en Conductas Adictivas (UPCCA-Valencia).

Concejalía de Sanidad. Ayuntamiento de Valencia.

MESA REDONDA:

“PREVENCIÓN Y EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL AULA”

MODERA: Dr. D. Francisco-Jesús Bueno Cañigral

Jefe de Servicio. Plan Municipal de Drogodependencias (PMD).

Unitat de Prevenció Comunitaria en Conductes Addictives (UPCCA-València).

Regidoria de Sanitat, Salut i Esports. Ajuntament de València.

1. INTRODUCCIÓN

El título de esta primera Mesa Redonda “**Prevención y educación emocional en el aula**” es muy novedoso y sugestivo y las ponencias que se van a exponer en la misma son de actualidad y además debemos tenerlas muy en cuenta en un futuro próximo.

Las ponentes de esta Mesa Redonda son dos excelentes profesionales, que les presento a continuación:

En primer lugar **Dña. LOURDES ALAPONT PINAR**, nos va a hablar de “**La Educación consciente**”, poniendo de manifiesto la importancia de la implicación consciente de los docentes, los padres y los alumnos en la educación Su curriculum vitae es:

- Psicóloga. Formada en Psicoterapia Gestalt Integrativa.
- Especialista en Prevención de Drogodependencias.
- Docente en el “Máster en Prevención y Atención de las Drogodependencias”.
- Docente en el “Máster en Psicología Jurídica”.
- Coordinadora de la Unidad de Prevención Comunitaria de Conductas Adictivas de Mislata.
- Vocal del Comité Técnico de Prevención de Drogodependencias de la Consellería de Sanitat.

En segundo lugar **Dña. CARMEN LOUREIRO REY**, nos expondrá su ponencia “**Educación emocional y social en el aula: claves prácticas**”. Su curriculum vitae es:

- Licenciada en Psicología por la Facultad de Psicología de la UAM en 1987.
- Master en Psicología Clínica por el Centro Luria de Madrid en 1989.
- Ha combinado su trabajo como psicoterapeuta con el estudio de las emociones y la adquisición de habilidades de comunicación a lo largo del desarrollo evolutivo, entrenando a todo tipo de poblaciones y profesionales.

Ha realizado los siguientes trabajos:

- Formadora en competencias de comunicación en numerosas instituciones.
- Profesora asociada de IE Business School de 1997 a 2011, entrenando en estrategias de comunicación y gestión emocional, en los cursos Habilidades Directivas y Trabajo en Equipo en los programas del Executive M.B.A., del MDRH y del MDET.

- Responsable del programa de entrenamiento en Comunicación y Gestión emocional del Master de Psicología Clínica y de la Salud del Centro Nexo, Psicología Aplicada, desde 1991 hasta 2011.
- Profesora del primer ciclo del programa universitario Empléate a Fondo para el desarrollo de competencias emocionales y de comunicación para estudiantes de todas las carreras en la Universidad Camilo José Cela; de 2009 a 2011.
- Directora Técnica de Programas de Aprendizaje Social y Emocional (ASE) para la Fundación Eduardo Punset en 2011 y 2012.
- Profesora de Comunicación no verbal en el Master en Periodismo de Investigación organizado por la Universidad Rey Juan Carlos y el periódico El Mundo en 2013.
- Profesora del seminario de “Oratoria y Argumentación Jurídica” de la Facultad de Derecho de la Universidad de Alcalá de Henares desde 2009 hasta 2014.

Actualmente es asesora, conferenciante y profesora de comunicación y educación de las competencias emocionales y sociales en escuelas de nuestro país.

- Directora de Verbalia Comunicación. Un proyecto para el estudio y la formación en comunicación a profesionales.
- Profesora de Educación Emocional y Social. Formación a profesores de todos los ciclos en competencias emocionales y sociales. Formación para padres.
- Entrenadora y asesora de comunicación interpersonal, especializada en oratoria, empatía, liderazgo, vínculos, cooperación y desarrollo de la autonomía.

El título de esta primera Mesa Redonda “**Prevención y educación emocional en el aula**”, tiene palabras que han sido y son muy importantes y que continuamente son utilizadas en la mayoría de las actividades laborales que desarrollamos muchas de las personas que estamos hoy en esta Jornada sobre Drogodependencias: “**La educación emocional en la prevención de las adicciones**”, por lo que, a modo de introducción al tema, haré una breve reseña de las mismas, sin menoscabo de que cada una de las dos capacitadas ponentes abunden con mayores conocimientos que yo sobre estos temas.

2. PREVENCIÓN

Según el Diccionario de la Lengua Española (DLE) de la Real Academia Española (RAE), la palabra **prevención**, que proviene del latín “*praeventio, -onis*” y que de las siete acepciones que nos da el DLE, nos interesa resaltar tres:

- 1ª. Acción y efecto de prevenir.
- 2ª. Preparación y disposición que se hace anticipadamente para evitar un riesgo o ejecutar algo.
- 3ª. Provisión de mantenimiento o de otra cosa que sirve para un fin.¹

El verbo **prevenir** proviene del latín “*praevenīre*”, y tiene siete acepciones:

- 1ª. Preparar, aparejar y disponer con anticipación lo necesario para un fin.
- 2ª. Prever, ver, conocer de antemano o con anticipación un daño o perjuicio.
- 3ª. Precaver, evitar, estorbar o impedir algo.
- 4ª. Advertir, informar o avisar a alguien de algo.
- 5ª. Imbuir, impresionar, preocupar a alguien, induciéndolo a prejuzgar personas o cosas.

6ª. Anticiparse a un inconveniente, dificultad u objeción.

7ª. Disponer con anticipación, prepararse de antemano para algo.¹

El participio del verbo prevenir es **prevenido, da**, que significa: Provisto, abundante, lleno, pródigo, advertido, cuidadoso.¹

Prevención, del latín *praeventio, -onis*, es por tanto la acción y el efecto de prevenir; la preparación y disposición que se hace anticipadamente para evitar un riesgo o ejecutar algo; la provisión de mantenimiento o de otra cosa que sirve para un fin.¹

En epidemiología la **prevención** se define como las acciones orientadas a la erradicación, eliminación o minimización del impacto de la enfermedad y de la discapacidad.² Incluye medidas sociales, políticas, económicas y terapéuticas.

Y específicamente en las drogodependencias, la **prevención** puede definirse en sentido amplio como la acción y el efecto de las intervenciones diseñadas para cambiar los determinantes individuales, sociales y ambientales del abuso de drogas legales e ilegales, incluyendo tanto la evitación del inicio al uso de drogas como la progresión a un uso más frecuente o regular entre poblaciones en situación de riesgo. Las premisas básicas que deben orientar el trabajo preventivo de los profesionales son:

- Las estrategias de prevención deben ser estructuradas globalmente para reducir la influencia de los factores de riesgo, tanto individuales y como ambientales, así como para aumentar los factores de resiliencia o de protección.
- La implicación de la comunidad es un componente necesario para lograr una prevención eficaz.
- La prevención debe ser entrelazada con los sistemas de atención general a la salud y de servicios sociales, contribuyendo a un servicio continuado e integral.
- Las estrategias preventivas y los mensajes son más efectivos cuando están adaptados a los diferentes grupos de población.

Las intervenciones preventivas pueden ser de carácter amplio, dirigidas al conjunto de la población, tales como campañas generales informativas o educativas en medios de comunicación, iniciativas de tipo comunitario y programas escolares dirigidos a jóvenes o estudiantes en general. También pueden estar dirigidas a poblaciones en situación de alto riesgo, tales como niños de la calle, jóvenes desescolarizados, hijos de personas con problemas de dependencia a las drogas, delincuentes en libertad o en prisión, etc.

Esencialmente, la prevención se dirige a los siguientes componentes principales:

- a) crear conciencia, informar y educar acerca de las drogas y de sus efectos nocivos para la salud y para la sociedad, y promover conductas prosociales y normas contrarias al consumo de drogas;
- b) capacitar a las personas y los grupos para adquirir habilidades personales y sociales que les permitan desarrollar actitudes contrarias a las drogas y evitar su consumo; y
- c) promocionar ambientes de apoyo y alternativas saludables, con conductas y estilos de vida más productivos y satisfactorios, libres del uso de drogas.^{3, 4, 5}

3. PSICOLOGÍA POSITIVA

En el trascurso de la historia han sido muchos pensadores que han manifestado sus opiniones sobre los aspectos positivos de la vida de los seres humanos. En el siglo V a.C., en Grecia está muy arraigado el pensamiento de la buena vida, podemos encontrar ideas sobre el bienestar y una vida satisfactoria en los grandes pensadores como Sócrates, Platón y Aristóteles. Este último pone a la felicidad en especial relación con el conocimiento, aborda el tema de la *eudaimonia*, felicidad entendida como la plenitud del ser que vincula a la felicidad con la posesión y desarrollo de virtudes.

Estas ideas son retomadas por otros filósofos como Baruch de Spinoza (1632-1677) que realiza ensayos sobre diversos aspectos humanos y su relación con el bienestar. Immanuel Kant (1724-1804), es el último filósofo que pretende salvar el nexo entre virtud y felicidad, aunque éste no considera que la virtud y dicha vayan siempre unidas, planteando que la virtud no es, por sí misma, felicidad o dicha, sino que la precisa como dignidad de llegar a alcanzarla (ver revisión en Fierro, 2009)⁶.

En términos generales, la Psicología Positiva tiene como antecedente el movimiento humanista floreciente en los años sesenta del pasado siglo y representado por Abraham Maslow, Carl Rogers y Erich Fromm. Este movimiento pone énfasis en el funcionamiento pleno de las personas, recuperando una visión más positiva del ser humano frente a las visiones dominantes de la época en la psicología: el conductismo y el psicoanálisis. En el campo de las investigaciones sobre bienestar también hay importantes autores que realizaron valiosas aportaciones previas a la Psicología Positiva: Robert Sternberg, Albert Bandura, Howard Gardner, Carol Ryff y Ed Diener⁷.

La Psicología Positiva se consolida como una rama de la psicología a partir de la iniciativa del psicólogo estadounidense (Albany 1942) Martin Seligman, que impulsa este movimiento siendo presidente de la American Psychological Association en 1998. Desde entonces han sido diversas las definiciones que se han dado a la misma:

- *“La Psicología Positiva no es sino el estudio científico de fortalezas humanas y virtudes. La Psicología Positiva redefine a la “persona promedio” con el interés de encontrar lo que funciona, lo correcto y la mejora... Psicología Positiva es simplemente Psicología”.*⁸
- *“La Psicología Positiva es el estudio de las condiciones y procesos que contribuyen a la prosperidad o funcionamiento óptimo de la gente, grupo e instituciones”.*⁹
- *“La Psicología Positiva es el estudio científico de qué es lo que va bien en la vida, desde el nacimiento a la muerte y en todos los pasos intermedios, así como el ocuparse seriamente de aquellas cosas en la vida que hacen que merezca la pena ser vivida”.*¹⁰
- *“Psicología Positiva se refiere a perspectivas informadas científicamente sobre qué hace que la vida merezca ser vivida. Se focaliza a los aspectos de la condición humana que guían hacia la felicidad, la realización y la prosperidad”.*¹¹

Son tres los niveles o dimensiones de los que se ocupa la Psicología Positiva y los elementos básicos que integran dichos niveles y que se refiera al campo de la Psicología Positiva:

- 1º. **Nivel subjetivo:** Son las experiencias subjetivas valoradas como el bienestar, la alegría y la satisfacción (en el pasado); la esperanza y el optimismo (para el futuro); el fluir y la felicidad en el presente.
- 2º. **Nivel individual:** Son los rasgos positivos individuales como la capacidad de amar y la vocación, el coraje, las habilidades interpersonales, la sensibilidad estética, la perseverancia, el perdón, la originalidad, la previsión, la espiritualidad, el talento de nivel y la sabiduría.
- 3º. **Nivel grupal:** Son las virtudes cívicas y de las instituciones que impulsan a los individuos hacia una mejor ciudadanía con valores como la responsabilidad, la crianza, el altruismo, la civilidad, la moderación, la tolerancia y el trabajo ético.¹²

El propósito de la Psicología Positiva es comenzar a canalizar un cambio en el foco de la psicología, que vaya más allá de una preocupación única por reparar las peores cosas de la vida, ocupándose también de la construcción de los aspectos y cualidades positivas de los seres humanos.¹²

La Psicología Positiva es por tanto una rama de la psicología que busca comprender, a través de la investigación científica, los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano, durante tanto tiempo ignoradas por la psicología.

La Psicología Positiva tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y prevenir la aparición de trastornos mentales y patologías. La concepción actual focalizada en lo patológico se centra en corregir defectos y reparar aquello que ya se ha roto. Por el contrario, la psicología positiva insiste en la construcción de competencias y en la prevención.

Las emociones positivas son muy importantes como medio para solventar muchos de los problemas que generan las emociones negativas y a través de ellas el ser humano puede conseguir sobreponerse a los momentos difíciles y salir fortalecidos de ellos. Las emociones positivas pueden ser canalizadas hacia la prevención, el tratamiento y el afrontamiento de forma que se transformen en verdaderas armas para enfrentar problemas.¹³

4. INTELIGENCIA EMOCIONAL

El concepto y las definiciones de Inteligencia Emocional está en constante movimiento y desarrollo, por lo que no hay una definición única o modelo explicativo uniforme, dados los diversos autores que han trabajado y trabajan sobre este campo del conocimiento, por lo que nos encontramos con diversidad de posturas y planteamientos, tantos como autores han escrito sobre el tema. Nos limitaremos aquí a realizar una breve exposición del tema.

Fue Edward L. Thorndike, Profesor de Psicología Educativa del Teachers College de la Universidad de Columbia, quien desarrolló un concepto relacionado con la

Inteligencia Emocional y que denominó **Inteligencia Social**, definiéndola como “*la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y a las mujeres, y actuar sabiamente en las relaciones humanas*”.¹⁴

Howard Gardner, Profesor de la Universidad de Harvard, consideró que la inteligencia no era un conjunto unitario que agrupa diferentes capacidades específicas, sino que es como una red de conjuntos autónomos, interrelacionados. La inteligencia, por tanto, es un potencial bio-psicológico de procesamiento de información que se puede activar en uno o más marcos culturales para resolver problemas o crear productos que tienen valor para dichos marcos. Gardner realizó entre 1979 y 1983 un estudio sobre la naturaleza del potencial humano y su realización; al finalizarlo publicó la obra *Frames of mind*, que tuvo escaso eco en el mundo de la psicología, pero que provocó un gran revuelo entre los profesionales de la educación. Propone como nuevo modelo de concepción de la mente la **Teoría de las Inteligencias Múltiples**. En 1993 publicó *Multiple intelligences. The theory in practice*, que el 1995 se publica en castellano por la Editorial Paidós.^{15, 16} En esta obra se expone de manera sistemática la Teoría de las Inteligencias Múltiples, preguntas y respuestas que le han ido surgiendo a lo largo de esos años, la educación de las inteligencias múltiples, su evaluación y lo que puede ser la escuela del futuro, centrada en la atención a la diversidad. Gardner distingue en 1993 siete inteligencias:

- Lingüístico-verbal
- Lógico-matemática
- Viso-Espacial
- Musical
- Corpóreo-cinestésica
- Intrapersonal
- Interpersonal.

En el año 2001, Gardner añade dos inteligencias más:

- Naturalista
- Existencial

En 1986 W.L. Payne presenta un trabajo con el título *A study of emotion: Developing emotional intelligence; Self integration; relating to fear, pain and desire*,^{17,18,19} en el mismo propone integrar la inteligencia con la emoción de tal forma que en las escuelas se enseñen respuestas emocionales a los niños. Este artículo es uno de los primeros sobre inteligencia emocional, que se tiene referencia, que se refiere a la educación de la inteligencia emocional, poniendo así de manifiesto que la inteligencia emocional en sus inicios ya tuvo una orientación hacia la educación.

P. Salovey y J.D. Mayer hacen en 1990 un primer planteamiento de la Inteligencia Emocional con la publicación del artículo *Emotional Intelligence*, dándole una primera definición, que han ido reformulando hasta llegar a considerarla como “*una habilidad centrada en el procesamiento de la información emocional que unifica las emociones y el razonamiento, permitiendo utilizar nuestras emociones para facilitar un razonamiento más efectivo y pensar de forma más inteligente sobre nuestra vida emocional*”.^{20, 21}

Daniel Goleman, psicólogo y periodista estadounidense (Stockton, California.1946) adquirió el 1995 fama mundial por la publicación de su libro *Emotional Intelligence*, en el que define la Inteligencia Emocional como la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones.^{22, 23} A partir de la publicación de este libro el concepto de Inteligencia Emocional se populariza, aunque esta visión de la Inteligencia Emocional se aleja de los planteamientos expuestos por Salovey y Mayer en el año 1990, asociándose en un primer momento al carácter de la persona y en una segunda reformulación en la que *"se concibe a la Inteligencia Emocional como el conjunto de competencias socio-emocionales relacionadas con el éxito en el ámbito laboral"*.^{24, 25}

Debido al gran éxito de difusión que tuvieron estos libros, el concepto de Inteligencia Emocional se extiende rápidamente por todo el mundo y son muchos profesionales los que realizan aportaciones diversas sobre este tema. Podemos concluir que desde 1990 hasta la actualidad se han realizado muchos estudios de investigación, se han publicado muchos artículos, libros, entrevistas, videos, etc. También se han celebrado multitud de jornadas, congresos, seminarios, talleres, etc. en diversos países, lo que pone de manifiesto la importancia de este tema en la sociedad del siglo XXI.

5. EDUCACIÓN EMOCIONAL

Fue Howard Gardner, como hemos expuesto anteriormente, quien desarrolló la Teoría de las Inteligencias Múltiples, pero quien popularizó el término de Inteligencia Emocional fue Daniel Goleman.

De todas las inteligencias descritas por H. Gardner, en este apartado nos interesan la **Inteligencia Interpersonal** y la **Inteligencia la Intrapersonal** ya que ambas configuran la inteligencia emocional.

La Inteligencia Intrapersonal (otros autores denominan Inteligencia Personal), nos permite comprendernos y trabajar con uno mismo.

La Inteligencia Interpersonal (otros autores la denominan Inteligencia Social), nos permite comprender a los demás y trabajar con los demás.

Como hemos dicho con anterioridad ambas inteligencias configuran la Inteligencia Emocional, que es en definitiva la capacidad de controlar y regular los sentimientos de uno mismo y de los demás y utilizarlos como guía de pensamiento y de acción; esta capacidad está en la base de las experiencias de solución de los problemas significativos para el individuo y para la especie.

Desde el punto de vista educativo es más adecuado hablar de **Educación Emocional**, acentuando que es una capacidad que se aprende y que tiene por finalidad aumentar el bienestar personal y social.

La **Educación Emocional** es una innovación educativa que se justifica en las necesidades sociales. La finalidad es el desarrollo de competencias emocionales que contribuyan a un mejor bienestar personal y social. Para ello se requieren una serie de condiciones interrelacionadas: en primer lugar diseñar programas fundamentados en un marco teórico; para llevarlos a la práctica hay que contar

con profesorado debidamente preparado; para apoyar la labor del profesorado se necesitan materiales curriculares; para evaluar los programas se necesitan instrumentos de recogida de datos, etc.

La palabra clave de la educación emocional es *emoción*. Por tanto, es procedente una fundamentación en base al marco conceptual de las emociones y a las teorías de las emociones. Lo cual nos lleva al constructo de la inteligencia emocional en un marco de inteligencias múltiples. De ahí se pasa al constructo de competencia emocional como factor esencial para la prevención y el desarrollo personal y social.

El desarrollo de la competencia emocional, considerada como una competencia básica para la vida, desemboca en la educación emocional. Hay que definir objetivos, asignar contenidos, planificar actividades, estrategias de intervención, etc., para poder diseñar programas de intervención que van a ser experimentados y evaluados.

La evaluación de programas de educación emocional es un aspecto clave para pasar de la intervención a la investigación. La novedad del tema obliga a construir instrumentos y proponer estrategias de evaluación en educación emocional. Estos instrumentos van a ser utilizados en la evaluación de las competencias emocionales y también en la evaluación de programas. Se procura aplicar una complementariedad metodológica entre técnicas cuantitativas y cualitativas.²⁶

Hablamos por tanto de emociones y de sentimientos. El sentimiento es el término que designa las experiencias que integran múltiples informaciones y evaluaciones positivas y negativas, implican al sujeto, le proporcionan un balance de su situación y provocan una predisposición a actuar. Hay sentimientos duraderos y estables. Las emociones serían un sentimiento breve, de aparición normalmente abrupta, que se acompaña de alteraciones físicas perceptibles (agitación, palpitaciones, palidez, rubor...).

Las habilidades que pone en juego la **Educación Emocional** pueden agruparse en cuatro bloques:

- 1º. La Conciencia de uno mismo: Es la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que aparece. Requiere estar atentos a nuestros estados de ánimo y reacciones (pensamiento, respuestas fisiológicas, conductas manifiestas, etc.) y relacionarlas con los estímulos que las provocan. La expresión voluntaria de diferentes emociones, su dramatización, es una forma de aprenderlas.
- 2º. La Autorregulación: Cuando tenemos conciencia de nuestras emociones tenemos que aprender a controlarlas. No se trata de reprimirlas, ya que tienen una función, sino de equilibrarlas. No tenemos que controlar que no aparezcan, sino controlar el tiempo que estamos bajo su dominio. La capacidad de tranquilizarse uno mismo es una habilidad vital fundamental y se adquiere como resultado de la acción mediadora de los demás.
- 3º. La Motivación: Es la fuerza del optimismo, imprescindible para conseguir metas importantes. Está relacionada con diversos conceptos psicológicos como:
 - El control de impulsos (capacidad de resistencia a la frustración, de aplazar la gratificación),

- La inhibición de pensamientos negativos (para afrontar con éxito retos vitales),
- El estilo de atribuciones de éxitos y de fracasos,
- La autoestima (expectativas de autoeficacia),
- Etc.

4º. La Empatía: Es la experimentación del estado emocional de otra persona; la capacidad de captar los estados emocionales de los demás y reaccionar de forma apropiada socialmente. Tiene dos componentes:

- El componente afectivo puede ser suficiente, los niños pequeños son un ejemplo de ello.
- El componente cognitivo, que por sí sólo no es suficiente.

Las personas que tienen un trastorno de personalidad antisocial o los maltratadores, pueden "saber" cognitivamente que su víctima sufre, pero pueden continuar haciéndole daño porque son incapaces de "sentir" el dolor que le producen, no hay emoción.²⁷

No encontramos, por tanto ante una disciplina muy importante tanto en la actualidad como en el desarrollo futuro, pues la educación, el aprendizaje, el entrenamiento, el desarrollo de nuevas capacidades son cada vez más fundamentales para poder desarrollar y aumentar el bienestar personal individual y social.

BIBLIOGRAFÍA

1. Diccionario de la Lengua Española. <http://dle.rae.es/>
2. Last, JM. (1989). Diccionario d Epidemiología. Salvat Editores SA.
3. Alonso, C.; Salvador, T. y Suelves, JM. (2004). Prevención de la A a la Z. Glosario sobre prevención del abuso de drogas. Centro de Estudios sobre Promoción de la Salud.
4. United Nations International Drug Control Programme (UNDCP). (2000). Demand Reduction. A glosary of terms. New York: United Nations Office for Drug Control and Crime Prevention.
5. National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information (CSAP). (1993). Prevention Primer. An Encyclopaedia of alcohol, tobacco, and other drug prevention terms. Rockville: National Clearing house for Alcohol and Drug Information.
6. Fierro, A. (2009). La filosofía del buen vivir. En C. Vázquez y G. Hervás (Eds.) La ciencia del bienestar. Fundamentos de una psicología positiva (255-277). Madrid: Alianza.
7. Hervás, G. (2009). Psicología positiva: una introducción. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 66 (23, 3), 23-41.
8. Sheldon, K. M., y King, L. (2001). Why positive psychology is necessary? American Psychologist, 56, 216-217.
9. Gable, S. L., y Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? Review of General Psychology, 9, 103-110.

10. Peterson, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
11. Linley, P.A., Joseph, S., Harrington, S y Wood, A.M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3-16.
12. Seligman, M. E. P., y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
13. Fredrickson, B.L. (2000). Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Well-Being. *Prevention & Treatment*, vol.3
14. Thorndike, E.L. (1920). Intelligence and its uses. *The Harper's Monthly*, 140, 227-235.
15. Gardner, H. (1993). *Multiple Intelligences: The Theory in Practice*. New York: Basic Books.
16. Gardner, H. (1995). *Inteligencias Múltiples. La Teoría en la práctica*. Ediciones Paidós.
17. Payne, W.L. (1883/1986). A study of emotion: Developing emotional intelligence; self-integration; relating to fear, pain and desire. *Dissertation Abstracts International*, 47, p.203A. (University Microfilms No. AAC 8605928). [Doctoral Dissertation at the Union Graduate School, Cincinnati, OH. Original dissertation work submitted and accepted, May, 1983].
18. Mayer, J. D., Salovey, P. y Caruso, D. (2000). Models of emotional intelligence. En R.J. Sternberg (Ed.), *Handbook of Intelligence* (2nd ed.) (396-420). New York: Cambridge.
19. Mayer, J.D. Salovey, P. y Caruso, D. (2000a). Emotional Intelligence as Zeigeist, as Personality, an as Mental Ability. En R. Bar-On y J.D.A Parker. *The handbook of Emotional Intelligence. Theory, Development, Assessment, and Application at home, School and in the Workplace* (92-117). San Francisco, Ca: Jossey Bass.
20. Salovey, P. y Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
21. Mayer, J.D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (3-31). New York: Basic Books.
22. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
23. Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Edit. Kairós. Barcelona.
24. Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
25. Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Edit. Kairós. Barcelona.
26. Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21 (1), 7-43
27. Collell, J., Escudé, C. (2003). L'educació emocional. *Traç, Revista dels mestres de la Garrotxa*, any XIX, num. 37, pp. 8-10.

"LA EDUCACIÓN CONSCIENTE"

Dña. Lourdes Alapont Pinar

Psicóloga, psicoterapeuta Gestalt. Coach Wingwave.

Coaching emocional. E-valúa. Programas de sensibilización social.

"Los maestros felices cambiarán el mundo"

ThichNath Hahn

1. LA EDUCACIÓN CONSCIENTE Y LA ATENCIÓN PLENA

Estar en relación con "el otro" en un vínculo estable y en plena consciencia, bien sea con tu hij@, tu alumn@, tu compañer@... nos da la oportunidad de ser más compasivos. La compasión es una emoción de segundo orden plenamente asociada al amor, como dice Vicente Simón "la compasión nos pide tratar a las personas como nos gustaría ser tratados".

La educación consciente requiere de familias conscientes y de maestros/as conscientes. Pero ¿qué es eso de la educación consciente?, es un enfoque basado en la disciplina no punitiva, el respeto y el apego, es por tanto un enfoque centrado en la educación emocional.

Por otro lado, la consciencia plena [Mindfulness] es la energía de estar consciente y despierto en el presente (Tich Nath Hahn). La conciencia plena nos da la oportunidad de bajar el volumen de la radio de nuestra mente y centrarnos en el presente en el aquí y ahora. Nuestros pensamientos ocupan mucho espacio, según la Universidad de California, 48 pensamientos por minuto, 70.000 pensamientos al día y muchos de ellos son repetidos, estar atento al presente bajando el volumen de nuestra radio de la mente nos permite disfrutar de la energía y del amor que hay en cada cosa de nuestro alrededor. El maestro Tich Nath Hahn y la comunidad de Plum Village a través de su proyecto "Escuelas despiertas" acercan el mindfulness a la educación.

Las Escuelas Despiertas ofrecen programas sostenibles de mindfulness (consciencia plena) en educación para educadores, estudiantes y comunidades educativas con el propósito de favorecer ambientes saludables, éticos y felices en las escuelas. La finalidad de este proyecto es promover:

- Comunidades de aprendizaje sostenibles
- Educación emocional y bienestar
- Reducción del estrés y resiliencia interna
- Educación ética y para la paz
- Aprendizaje experiencial y en competencias
- Consciencia de la respiración

Para las familias y para los docentes estar en plena conciencia implica estar en el fluir de las sensaciones propias y también en relación plena con el entorno y con el otro. En ocasiones nos centramos en detalles nos pegamos a ellos y perdemos la mirada del resto. Los deberes, el currículo nos puede atrapar y dejar de lado otros aspectos importantes que ocurren y a los que tenemos la opción de no descuidar. Por ello, es importante pararnos, respirar, y no reaccionar. También si somos madres/padres y/o

educadores y ese otro es nuestro hijo/a o nuestro alumno/a podemos observar la responsabilidad de nuestro modelado.

2. DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL A LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

¿Qué es la inteligencia emocional?

Uno de los primeros divulgadores de este término fue Daniel Goleman quien dijo que *“es la capacidad de sentir, entender y aplicar eficazmente el poder y la agudeza de las emociones como fuente de energía, información, conexión e influencia. Es hacer, deliberadamente, que nuestras emociones trabajen en beneficio propio, de modo que nos ayuden a controlar nuestra conducta y nuestros pensamientos para obtener mejores resultados”*.

Según Rafael Bisquerra es la *“habilidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las demás personas y la capacidad para regularlas”*.

Francisco Mora está siendo un referente en España desde el ámbito de la neuroeducación y establece los siete pilares básicos de las emociones:

1. Las emociones sirven para defendernos de estímulos nocivos o aproximarnos a estímulos placenteros que mantengan la supervivencia.
2. Las emociones hacen que las respuestas del organismo ante acontecimientos sean polivalentes y flexibles
3. Las emociones sirven para alertar al individuo como un todo único ante un estímulo específico.
4. Las emociones mantienen la curiosidad y con ello el interés por el descubrimiento de lo nuevo.
5. Las emociones sirven como lenguaje para comunicarse unos individuos con otros.
6. Las emociones sirven para almacenar y evocar memorias de una manera más efectiva.
7. Las emociones y los sentimientos son unos mecanismos que juegan un papel importante en el proceso de razonamiento

La Neuroeducación nos cuenta cómo un pilar básico de las emociones es la curiosidad. La emoción y la curiosidad son dos mecanismos indisolublemente unidos. La curiosidad es el mecanismo principal que enciende a la emoción. El sistema límbico, sede de las emociones, siempre está en guardia para ser activado por estímulos nuevos. Es de la curiosidad donde nace el foco de la atención que permite la creación de conocimiento. La Neuroeducación pretende utilizar todo aquello que sabemos del funcionamiento del cerebro para proponer procesos activos y eficientes de aprendizaje y memoria.

La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el desarrollo humano, es decir, el desarrollo integral de la persona (físico, intelectual, moral, social, emocional,...) Es por tanto una educación para la vida, un proceso educativo continuo y permanente.

Algunas de las competencias más representativas, siguiendo el modelo del Grup de Recerca de Orientació Psicopedagògica (GROP) de la Universitat de Barcelona son las siguientes:

- La conciencia emocional, consiste en conocer las propias emociones y las emociones de los demás. Esto se consigue a través de la observación del propio comportamiento así como del de las personas que nos rodean. Ello supone saber distinguir entre pensamientos, acciones y emociones; comprender las causas y consecuencias de las últimas; evaluar su intensidad; y reconocer y utilizar su lenguaje, tanto en comunicación verbal como no verbal.
- La regulación de las emociones, significa dar una respuesta apropiada a las emociones que experimentamos. No hay que confundir la regulación emocional con la represión. La regulación consiste en un difícil equilibrio entre la represión y el descontrol. Son componentes importantes de la habilidad de autorregulación la tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, las habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo, el desarrollo de la empatía, etc.
- La autonomía emocional, es la capacidad de no verse seriamente afectado por los estímulos del entorno. Se trata de tener sensibilidad con invulnerabilidad. Esto requiere de una sana autoestima, autoconfianza, percepción de autoeficacia, automotivación y responsabilidad. La autonomía emocional es un equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación.
- Las habilidades socioemocionales, constituyen un conjunto de competencias que facilitan las relaciones interpersonales. Las relaciones sociales están entrelazadas de emociones. La escucha y la capacidad de empatía abren la puerta a actitudes prosociales. Estas competencias sociales predisponen a la constitución de un clima social favorable al trabajo en grupo productivo y satisfactorio.
- Las competencias para la vida y el bienestar, son un conjunto de habilidades, actitudes y valores que promueven la construcción del bienestar personal y social. El bienestar emocional es lo más parecido a la felicidad, entendida como la experiencia de emociones positivas. No podemos esperar a que nos vengan estos estados emocionales sino que hay que construirlos conscientemente, con voluntad positiva y actitud positiva. Esto es posible y deseable.

3. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN NUESTROS COLES: EL PROYECTO EDUCAEMOCIÓN

El trabajo y desarrollo de la competencia emocional es un elemento clave para la consecución de uno de los objetivos que se persigue en la actualidad desde el sistema educativo dada la relevancia que tiene en nuestro bienestar personal y social, es el aumento del éxito escolar.

Las últimas referencias legislativas del sistema educativo dentro de la Comunidad Valenciana, en las que se justifica y atiende la posibilidad de promover la educación emocional son:

- La Ley Orgánica de Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE).

- La Orden 62/2014, de 28 de julio, sobre la elaboración de los planes de convivencia en los centros educativos de la Comunitat Valenciana y se establecen los protocolos de actuación e intervención ante supuestos de violencia escolar.
- La Orden 42/2014, de 3 de junio, sobre los procedimientos para la autorización a los centros sostenidos con fondos públicos del proyecto experimental del contrato-programa.

Con estas tres referencias se hace evidente la importancia del trabajo por competencias y en concreto de la competencia emocional muy relacionada con las competencias clave que señala la LOMCE en la cual expone que: *“las competencias clave son aquellas que todas las personas necesitan para su realización y desarrollo personal, así como para la ciudadanía activa, la inclusión social y la ocupación”*. (Parlamento Europeo. 18 de diciembre 2006). La competencia emocional aparece como una transversal en todas las competencias clave pero resaltamos algunas al ser más pertinentes y poderse desarrollar de manera más explícita, en concreto: comunicación lingüística, habilidades sociales y cívicas y aprender a aprender.

La competencia emocional surge de nuevo como un elemento clave en el abordaje de la convivencia como se referencia en la última orden de regulación de la convivencia. Todo esto se ve reflejado en la creación del *Contrato-Programa* una herramienta con la que cuentan los centros educativos cuya finalidad es el incremento del éxito escolar, no solo académico, sino también personal, de manera que todo el alumnado pueda desarrollar sus capacidades potenciales y se encuentren con la suficiente preparación para abordar estudios posteriores.

Unida a la fundamentación legal están los referentes teóricos. La propuesta que planteamos desde el Proyecto **EDUCAEMOCIÓN** es la suma de diferentes teorías y modelos a partir de los cuales les hemos ido dando forma gracias a nuestra práctica y quehacer cotidiano como terapeutas y formadores/as de docentes. Esta propuesta está enriquecida por modelos y teorías tales como:

- Teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner,
- Teoría de la Inteligencia Emocional,
- Neuroeducación Emocional,
- Psicología Positiva y Mindfulness,
- Psicología Gestalt,
- Socialización Preventiva,
- Aprendizaje Dialógico,
- Etc.

Así pues, nos centramos en algunos autores que reseñamos como más representativos para nuestro proyecto de cada uno de los modelos teóricos nombrados anteriormente, así pues:

“La característica principal de la felicidad es la paz, la paz interior. (...) Lo que aquí se desprende es que si somos capaces de desarrollar esa cualidad que es la paz interior, poco importarán las dificultades que hayamos de afrontar en la vida: nuestra elemental sensación de bienestar permanecerá intacta. También se desprende que, aun cuando no podamos negar la importancia de los factores externos, nos

confundimos gravemente si suponemos que esos factores pueden hacernos completamente felices". (Dalai Lama, 2000: 63-64).

"Cómo nos sentimos, la alegría de vivir, depende en último término y directamente de cómo la mente filtra e interpreta las experiencias cotidianas. Si somos o no felices depende de nuestra armonía interna y no del control que somos capaces de ejercer sobre las grandes fuerzas del universo" (Csikszentmihalyi, 1990:24).

Estas dos citas están relacionadas con una las bases en las que se apoya el proyecto **"EDUCAEMOCIÓN"** que es la Psicología Positiva, éste es un movimiento renovador que se define como: *"el estudio científico de lo que permite prosperar a los individuos y a las comunidades"* (International Positive Psychology Association, 2012).

"La conciencia es subjetiva. Nos percatamos de nosotros por medio de nuestro cuerpo y de nuestras emociones. Nos percatamos del mundo por los sentidos. No puedo percibir tu conciencia. Conozco sólo tu conducta observable y lo que estás dispuesto a compartir." (Perls et al, 2003).

Desde la Teoría de la Gestalt, vamos a potenciar aquellos elementos perceptivos que van a enriquecer la conciencia de nosotros mismos y la construcción de nuestra identidad en relación al mundo en el que vivimos.

Otros autores relacionados con las teorías del aprendizaje que dan respuesta a las demandas actuales y que dan forma a nuestra propuesta son Chomsky cuando habla de la Competencia Universal del Lenguaje: *"todos los niños tienen el mismo equipamiento lingüístico de base y la misma competencia lingüística"*.

Habermas con su Teoría de la Acción Comunicativa, en la cual defiende que: *"el pensamiento o conciencia de una persona proviene de las interacciones sociales que ha tenido con otras personas"*.

Mead con su Teoría del Interaccionismo Simbólico: *"el proceso social mismo es responsable de la aparición de la persona; ésta no existe como una persona aparte de ese tipo de experiencia"*.

Por último, resaltaremos a Freire con su Teoría de la Acción Dialógica que defiende que la naturaleza de la persona es dialógica y a Vygostky con su Teoría Sociocultural del Desarrollo y del Aprendizaje: *"Las transformaciones sociales y culturales pueden introducir importantes cambios en el desarrollo cognitivo que sirvan para alcanzar mayores niveles de igualdad y de bienestar"*.

Estos referentes en la educación, la filosofía y la psicoterapia, son la base del desarrollo del proyecto **EDUCAEMOCIÓN**, un proyecto de educación emocional y educación consciente a través del que compartimos con toda la comunidad educativa la capacidad de desarrollar y entrenar nuestras capacidades de sentir, entender y aplicar eficazmente el poder de las emociones y de los sentimientos y cuyo objetivo es crear ambientes de aprendizaje para que los niñ@s no sufran y aprendan a ser los que son, seres humanos, y aprendan a volver a su casa (su espacio interior).

"Los profesores enseñan lo que saben, pero mayormente se enseñan a sí mismos. Esta es la razón por la cual debemos aprender a cuidar de nuestro profesorado". Ministro de Educación, Thimpu, Bután 2012.

4. BIBLIOGRAFÍA

Bisquerra, R. (2012). Orientación, Tutoría y educación emocional. Editorial Síntesis. Barcelona

Cornejo, L. (2007). Manual de Terapia Gestáltica aplicada a los adolescentes. Editorial Desclée de Brouwer. Bilbao.

Gardner, H. (1995). Inteligencias múltiples. Editorial Paidós. Barcelona.

Greenberg, Leslie. (2000). Emociones: una guía interna. Editorial Desclée de Brouwer. Bilbao.ó

Lantieri, L. (2009). Inteligencia emocional infantil. Editorial Aguilar. Madrid.

Levy, N. (2006). Aprendices de las emociones. Editorial Debolsillo. Barcelona

Oaklander, V. (1992). Ventanas a nuestros niños. Editorial Cuatro vientos. Chile.

Perls, Fritz y Baumgardner, P. (2003). Terapia Gestalt, Pax, México.

Simón, V. (2015). La compasión: el corazón del mindfulness. Sello Editorial.

Snel, E. (2013). Tranquilos y atentos como una rana. Editorial Kairós. Barcelona.

Snel, E. (2015). Respirad. Mindfulness para padres con hijos adolescentes. Editorial Kairós. Barcelona.

Soler, J. y Conangla, M. (2009). La ecología emocional. Editorial Amat. Barcelona.

ThichNhatHanh y la comunidad de PlumVillage. (2015). Plantando semillas. La práctica del mindfulness con los niños. Editorial Kairós. Barcelona.



Dña. Lourdes Alapont Pinar



Dña. Carmen Loureiro, D. Francisco-Jesús Bueno y Dña. Lourdes Alapont



Dña. Carmen Loureiro, D. Francisco-Jesús Bueno y Dña. Lourdes Alapont

“EDUCACIÓN EMOCIONAL Y SOCIAL EN EL AULA: CLAVES PRÁCTICAS”

Dña. Carmen Loureiro Rey

Psicóloga, psicoterapeuta, profesora de comunicación y educación de las competencias emocionales.

*Unidad de Prevención Comunitaria en Conductas Adictivas (UPCCA-Valencia).
Concejala de Sanidad. Ayuntamiento de Valencia.*

En otro lugar del mundo, los niños y niñas asisten a clase hasta seis días y medio por semana y en Secundaria dedican hasta cinco horas cada noche a los deberes. El inglés es una asignatura central y en clase los niños se cambian sus nombres por uno inglés. Estos niños están siguiendo el “Plan de Estudios Nacional” de China, diseñado para que los estudiantes se conviertan en futuros trabajadores centrados, productivos y con altos niveles de eficiencia técnica. Este programa de estudios determina que en todo el país, cada escuela y cada niño o niña trabaje en el mismo cuaderno y en una misma página cada día¹. Se trata de un sistema sin fisuras, sin tropiezos individualistas, que prepara con gran eficacia para adaptarse a la vorágine industrial china. Lejos de lo que pudiera parecer, estos niños también reciben una educación emocional y social, aunque no tengan una asignatura específica que la denomine. Podría decirse que esta educación es “transversal” o que constituye la base de todas las enseñanzas: una educación emocional y social basada en la obediencia, la excelencia, la colaboración y la supresión de las emociones negativas.

No somos China, pero llevamos años escuchando un discurso basado en la necesidad de modificar los sistemas educativos para asegurar que los estudiantes encuentren trabajo y puedan afrontar la sociedad del futuro. Ese futuro se nos vislumbra como una especie de meteorito que va a impactar sobre la tierra en el momento más inesperado y es imposible desviar su trayectoria, conduciéndonos a una sociedad caracterizada por la rapidez, los cambios continuos, la complejidad, la globalización, la fragmentación y la despersonalización. Tal como señala Richard Garver:

“Cuando los niños y niñas que comienzan su vida escolar en este momento alcancen la edad de la jubilación, habrán trabajado para entre 18 y 25 organizaciones y compañías diferentes, comparadas con las cuatro o cinco en las que han trabajado quienes se retiran ahora. La razón de esto es que las empresas ya no buscarán a gente comprometida a la que formar y dirigir durante toda la vida, gente que se desarrolle de forma simultánea a la organización para la que trabaja, para lo bueno y para lo malo, en los buenos tiempos y en los malos. Lo que querrán será emplear cada vez a más gente con contratos breves, que desarrolle áreas clave de los planes de expansión de esa empresa y que luego se vaya a otro sitio a medida que cambien las necesidades y planes de esa organización”. (Garver, 2010, pp. 20-21).

Muchos expertos nos señalan que para poder afrontar este futuro se hace necesaria una buena dosis de autoconfianza, habilidades para trabajar en equipo, flexibilidad y manejo de la ansiedad (o “gestión del cambio”). Cualidades que tienen que ver con las competencias emocionales y sociales.

Como vemos, educar emocional y socialmente es educar en valores. Los maestros, antes de decidir con qué herramientas se van a manejar en el aula, deben primero cuestionarse acerca de qué sociedad y qué tipo de personas van a contribuir a construir y cuáles van a ser los grandes retos humanos para los cuáles deben preparar a sus alumnos. No hay nada humano que escape a los valores, ni siquiera el conocimiento científico. Así que el maestro o maestra debe cuestionarse primero qué valores van a organizar sus prácticas en el aula y, por tanto, a qué va a prestar más atención y pasión.

No es suficiente con poner énfasis y cuidado en que sus alumnos hagan uso de la empatía, por ejemplo, sino que deberán ser conscientes de para qué es importante la misma: Para manejar las resistencias del interlocutor de forma rápida o para profundizar en el conocimiento interpersonal y comprender otras perspectivas. Tendrán que decidir si deben actuar para silenciar las quejas o las emociones negativas en sus alumnos, o bien aprovecharlas para analizar las situaciones y transformar lo que no funciona. En definitiva, tendrán que elegir entre preparar a sus estudiantes para ser fundamentalmente productivos o bien para lidiar con los grandes retos de la humanidad: La sostenibilidad del planeta y la convivencia con la diversidad, una convivencia basada en la justicia e igualdad social.

Si elegimos contribuir al desarrollo de personas autónomas, reflexivas, críticas con el *estatu quo*, creativas, honestas, justas, compasivas y preocupadas por mejorar la vida de las personas y del planeta, las relaciones y las actividades en el aula deberán estar diseñadas para lograrlo. Desde este punto de vista hay tres cuestiones que el docente debe considerar para desarrollar una Educación Emocional y Social acorde con estos valores:

1. El aula no es un mero trámite, un espacio de transición al trabajo adulto o a la sociedad, al “afuera”, sino que el aula misma es sociedad. Y como tal, deben comportarse y facilitar las condiciones que representen la sociedad en la que se quiere vivir. Si queremos vivir en una sociedad democrática, el aula debe posibilitar la participación, debate y discursos de los alumnos, así como posibilitar las mismas oportunidades de relación, aprendizaje y enseñanza para todos. Si queremos una sociedad inclusiva, el aula debe propiciar el trabajo colaborativo y el respeto y admiración por la diversidad. Diversos estudios apoyan que los esfuerzos de inclusión revierten en beneficios de aprendizaje para todos. Y que el clima democrático en un aula favorece el desarrollo de la confianza, el apoyo entre pares y la prevención o resolución más efectiva del acoso escolar.
2. El profesor o profesora debe facilitar en el aula que en cada niño o niña, así como en todo el grupo, vayan emergiendo sentimientos esenciales para el aprendizaje y el desarrollo personal (que podrían proponerse como objetivos básicos de toda educación emocional y social): El sentimiento de seguridad, el sentimiento de autoeficacia, el sentimiento de identidad y el sentimiento de admiración y curiosidad hacia la diversidad.
3. Las actividades de enseñanza y aprendizaje deben verse afectadas estructuralmente para posibilitar la emergencia de tales sentimientos. Deben diseñarse con el fin de que:

- a. Los alumnos y alumnas aporten su propia visión de las cosas, sus conocimientos previos, para partir de ellos y contar con los mismos.
- b. Conecten la actividad con sus propias motivaciones y las de la sociedad.
- c. Exploren, investiguen y creen con autonomía.
- d. Se produzca apoyo y colaboración entre compañeros.
- e. Reflexionen a partir de los sentimientos experimentados y sobre el proceso que han seguido para autoevaluarse y proponerse objetivos de mejora futuro.

Pero ¿Qué competencias y actitudes debe cuidar de desarrollar el/la docente para poder facilitar estas condiciones y constituirse como modelo y guía, como una base de seguridad para la exploración autónoma de los alumnos? Me centraré en las que considero más importantes:

1. **Habilidades dialógicas y de trabajo en equipo.** Saber hacer preguntas que fomenten la reflexión y la comprensión, saber organizarse, saber escuchar, considerar los distintos puntos de vista y saber debatir. La enseñanza del debate es crucial para poder progresar intelectualmente y moralmente y es un medio principal de co-construcción del conocimiento.
2. **Empatía.** Sensibilidad ante los estados y emociones de los alumnos y habilidades de expresión empática coherentes con el valor de las experiencias. La empatía es el medio fundamental con el que cuenta un docente para poder crear lo que Jerome Bruner denominó un “andamiaje”, el apoyo necesario para que el alumno progrese. Así mismo, la empatía contribuye a la expresión honesta de los sentimientos, al desarrollo de un conocimiento y confianza interpersonal y, por tanto, a la seguridad de los alumnos. Requiere concentración, atención a cada niño.
3. **Expresividad emocional a través de las palabras y del gesto.** La expresividad emocional a nivel no verbal es el código más primitivo de los humanos para transmitir en pocos segundos significados y valores. Es una guía necesaria para niños y jóvenes. Esa expresividad debe ser coherente con los objetivos de enseñanza y aprendizaje, no con la situación particular del docente, por lo que está ligado necesariamente a la autogestión y a la empatía. Cada vez hay más apoyo desde la neurociencia y la psicología de los efectos de expresar y compartir emociones positivas, relacionados con la activación de las neuronas espejo y el contagio emocional.
4. **Gestión de las emociones negativas.** Esto es tomar conciencia de las mismas, tolerarlas, saber expresarlas en coherencia con el valor del acontecimiento que las suscita y actuar para favorecer los cambios que nos estimulan.

Detengámonos en esta última competencia. Así como las emociones positivas nos ayudan a activarnos, a vincularnos, a explorar lo novedoso o diferente a nosotros mismos, y a organizar la vida en torno a la búsqueda y mantenimiento de todo aquello que nos proporciona placer o felicidad; las emociones negativas no sólo nos preparan para la evitación del sufrimiento o malestar sino que nos empujan

a reflexionar sobre nosotros mismos y las situaciones que vivimos, nos ayudan a empatizar con las necesidades sociales y nos impulsan a la transformación.

Los movimientos educativos en torno a la educación emocional y social también se han visto imbuidos de una cultura que hace hincapié en la felicidad, más concretamente en las emociones “positivas”, en detrimento del valor de todos aquellos sentimientos que nos ayudan a profundizar en el autoconocimiento y en la reorganización de nuestras vidas. Seis de cada 10 adolescentes entrevistados en una investigación preliminar, que yo misma he realizado, sobre regulación emocional y autoconocimiento, consideran que la tristeza es un obstáculo y no les resulta fácil comprender sus cambios anímicos. Estos chicos y chicas suelen utilizar en los casos de malestar o tristeza estrategias de distracción (videojuegos, conexión social a través de la Red u otros entretenimientos, etc.).

Es preciso reconocer que algunas técnicas de gestión emocional que se fomentan en la escuela, pueden tender en algunos casos a hacer demasiado hincapié en la “distracción positiva” ya sea en forma de pensamientos o auto-mensajes de felicidad, sin considerar el análisis de las situaciones asociadas a los sentimientos negativos. Esta moda que también llega a la escuela puede acabar aislando más a todos aquellos que necesitan poner en palabras lo que les angustia, viéndose como sujetos enfermos o personas poco competentes, por no poder experimentar tal “felicidad”.

Tanto la adicción a sustancias como a todo tipo de consumo, así como la hiperactividad, son modos de paliar de forma casi inmediata pero superficial, la intolerancia a sentimientos incómodos que a menudo no se han podido poner nunca en palabras, no han sido validados socialmente y no han encontrado ningún tipo de apoyo en el contexto familiar o social más próximo como puede ser la escuela.

La atención y sensibilidad a las señales que pueden indicar que un alumno está pasando por un mal momento son claves para la prevención de problemas y para ajustar los objetivos de enseñanza, dando prioridad a la seguridad y bienestar del alumno/a sobre cualquier otro objetivo de enseñanza. No siempre es fácil estimular que los alumnos hablen de las cuestiones que les angustian, pero la creación de un contexto de empatía y seguridad emocional, el uso de la música en el aula, así como cualquier expresión artística (dibujo, literatura, fotografía, videos...) pueden facilitarlo.

Por otro lado, la atención, escucha y reflexión a partir de los sentimientos que llamamos “negativos” son esenciales para poder desarrollar una autonomía, una autogestión, en una sociedad en la que es preciso decidir con capacidad de análisis crítico. Estos sentimientos acompañan siempre a la experimentación del conflicto y están presentes en la escuela de manera continua como es natural. Por eso, el docente debe facilitar la expresión y comprensión de los mismos.

Cada sentimiento negativo es una oportunidad de análisis y reflexión sobre lo que es preciso mejorar. Cada vez que los niños se reúnen para trabajar en equipo, por ejemplo, pueden tener la oportunidad de examinar sus sentimientos durante el proceso que han seguido y ante los resultados obtenidos, y preguntarse qué cambios se comprometen a hacer para sentirse mejor. Enseñar a los niños y niñas a construir sus propias normas de regulación, para el cuidado recíproco y para mejorar

la eficacia de su organización o comunicación, es un punto clave en el rendimiento de los equipos como se ha demostrado en los estudios en el ámbito organizacional.²

No puede haber evolución sin conflicto. No puede haber evolución, sin transformación interna y externa, sin análisis de los sentimientos más íntimos que nos ponen en contacto con aquellas necesidades (de afecto, de control, de prestigio) que no se están viendo cubiertas. Se hace preciso educar en la comprensión y ayuda ante las señales de inseguridad de otros; en la indignación ante el trato injusto; en la empatía ante el dolor que causa la humillación, etc. Todo ello requiere en el docente tolerancia, saber dejarse envolver por las emociones propias o ajenas³ y concentrar su atención en la información relevante que permita resolver los problemas.

La supresión de las emociones negativas, que puede ir asociada a estrategias de distracción o al castigo o rechazo social, inhibe la expresión del comportamiento, pero no logra disminuir la experiencia de la emoción, además de perjudicar la memoria⁴. La supresión aumenta la respuesta fisiológica tanto en quien la protagoniza como en su interlocutor, además de suspender una información valiosísima (la emocional) para los otros, dificultando la transparencia y los cambios.⁵

El interés y respeto por los sentimientos de cada niño, por las distintas impresiones que causa un mismo hecho, no sólo ayuda a diferenciarse sino también a tomar conciencia de quiénes somos. Si ayudamos a reconocer emociones concretas, estamos ayudando a disminuir los errores de atribución, al obligarnos a establecer relaciones con objetos causales concretos.⁶

Desde este planteamiento de la educación emocional y social, parece tener poco sentido hacer una asignatura sobre EES o una actividad específica para tratar la gestión de las emociones en el aula. Sino que más bien, la educación de las emociones debe teñir todas las relaciones que se dan en la comunidad educativa y afectar a toda y cada una de las materias de conocimiento.

La filósofa Victoria Camps,⁷ dice que *suscitar las emociones oportunas para conseguir ciertos modos de ver y de apreciar las cosas es educar*. En este sentido, educar emocionalmente puede adoptar distintas direcciones, se pueden movilizar las emociones necesarias para ser eficientes, para obtener el máximo rendimiento en el menor tiempo posible, para manejar las reglas sociales que permitan relacionarse rápidamente para trabajar con otros y para suprimir las emociones o sensaciones desagradables que en un momento nos obstaculizan. O bien, podemos generar las condiciones que permitan que emerja el deseo de cuidar de otros y de la naturaleza, el deseo de velar por la justicia y la igualdad, de progresar como personas... el deseo de conocer y el deseo de ser.

BIBLIOGRAFÍA

1. Tomado de Garver, R. (2010). Crear hoy la escuela del mañana. La educación y el futuro de nuestros hijos. Madrid: Ediciones SM, 2012.
2. Druskat, V.U. y Wolf, S.B. (2005). Inteligencia emocional grupal y su influencia en la efectividad del grupo. En D. Goleman y C. Cherniss: Inteligencia emocional en el trabajo. Barcelona: Kairós.
3. Salovey, P., Detweiler-Bedell, B.T., Detweiler-Beller, J.B. y Mayer, J.D. (2008). Emotional Intelligence. En Lewis, M., Haviland-Jones, J.M. y Barret, L.F. (Eds.): Handbook of Emotion (pp.533-547). New York: The Guilford Press.
4. Barret, L.F. y Gross, J.J. (2001). Emotional Intelligence. A process model of emotion representation and regulation. En T. J. Mayne y G.A. Bonano (Eds.). Emotions. current issues and future directions (pp. 286-310). Nueva York: The Guilford Press.
5. Gross, J.J (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281–291.
6. Barret, L.F. y Gross, J.J. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 2001, 15 (6), 713–724
7. Camps, V. (2011). El gobierno de las emociones. Barcelona: Herder.

Carmen Loureiro Rey

cloureiro@verbaliacomunicacion.com



Dña. Carmen Loureiro Rey



Dña. Carmen Louideiro, D. Francisco-Jesús Bueno, Dña. Lourdes Alapont

MESA REDONDA:

“EDUCAR EN LA EMOCIÓN DESDE LA ESCUELA Y LA FAMILIA”

MODERA: Dr. D. Rafael Aleixandre Benavent

Investigador del CSIC. UISYS. Instituto de Historia de la Medicina y de la Ciencia “López Piñero”. Universitat de València - Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC).

“ACOMPañAR A LOS HIJOS EN SU DESARROLLO EMOCIONAL”

Dña. Amparo Gisbert Tío

Vocal del AMPA, Colegio Nuestra Señora de Loreto de Valencia. Documentalista en el Plan Municipal de Drogodependencias (PMD). Unitat de Prevenció Comunitaria en Conductes Addictives (UPCCA-València). Regidoria de Sanitat, Salut i Esports. Ajuntament de València.

“EDUCAR LAS EMOCIONES DESDE LA ESCUELA”

Dña. Mónica Silvina Martínez Viscio

Máster en Inteligencia Emocional. Formadora.

MESA REDONDA:

“EDUCAR EN LA EMOCIÓN DESDE LA ESCUELA Y LA FAMILIA

MODERA: Dr. D. Rafael Alexandre Benavent

Investigador del CSIC. UISYS. Instituto de Historia de la Medicina y de la Ciencia “López Piñero”. Universitat de València - Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC).

1. INTRODUCCIÓN

La Inteligencia Emocional se define en el Medical Subject Headings de Medline como: *“The ability to understand and manage emotions and to use emotional knowledge to enhance thought and deal effectively with tasks. Components of emotional intelligence include empathy, self-motivation, self-awareness, self-regulation, and social skill. Emotional intelligence is a measurement of one’s ability to socialize or relate to others”*.

Previamente se había utilizado el término **“Inteligencia Social”** para describir los conceptos incluidos bajo la actual inteligencia emocional. En este mismo tesoro, la inteligencia emocional incluye otros conceptos como la **Empatía**, definida como *“An individual subjective and insightful awareness of the feelings and behavior of another person. It should be distinguished from sympathy, which is usually non objective and non critical. It includes caring, which is the demonstration of an awareness of and a concern for the good of others”* (from Bioethics Thesaurus, 1992) y la **Motivación**, definida como *“Those factors which cause an organism to behave or act in either a goal-seeking or satisfying manner. They may be influenced by physiological drives or by external stimuli”*.

Goleman (1996), en su clásico libro monográfico titulado *Emotional Intelligence*, ya indicaba que la capacidad de motivarse a uno mismo sería un muy buen ejemplo para lograr una estabilidad emocional plena.

Danvila del Valle y Sastre Castillo (2010) la definen, citando a Salovey y Meyer, como *“un subconjunto de la inteligencia social que implica la capacidad para controlar los sentimientos y emociones propios y de los demás, para discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar el pensamiento y las acciones”* (Salovey y Meyer, 1990).

Estos autores, revisaron el concepto años después estableciendo una definición más completa, según la cual, la **Inteligencia Emocional** sería *“la capacidad de percibir con exactitud, valorar y expresar emociones; la capacidad de encontrar y/o generar sentimientos cuando éstos faciliten el pensamiento y la capacidad de comprender y regular las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual”* (Mayer y Salovey, 1997).

Se han publicado numerosos estudios sobre la inteligencia emocional. Así, en las bases de datos de la Web of Science Core collection se incluían, en diciembre de 2015, 2.524 artículos sobre este asunto, de los que 112 eran revisiones, clasificados en las áreas de Psicología Social y Psicología Aplicada (28%), Gestión (15%) y Educación e Investigación Educativa (7%), entre otras.

En la bases de datos española ISOC los resultados fueron menores, pero no por ello menos interesantes. En el contexto de esta mesa **“Educar en la emoción desde la escuela y la familia”**, describiremos brevemente algunos estudios publicados en España sobre la inteligencia emocional y en relación con la educación y el consumo de drogas.

2. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA EDUCACIÓN

En el campo académico, la inteligencia emocional ha sido propuesta como una facultad humana que puede tener un fuerte impacto en diferentes componentes del desarrollo de los niños, tales como el rendimiento escolar, la influencia de los amigos y el ajuste de conducta (Alegre, 2012). Por otra parte, la labor educativa de los padres puede influir en el desarrollo de la inteligencia emocional de sus hijos. Este aspecto ha sido investigado por Alegre (2012) utilizando cuestionarios en dos fases. En la primera, examinó dos grupos de conductas educativas de las madres -positivas y negativas- y su relación con la inteligencia emocional de los hijos. En la segunda fase investigó los estilos educativos de los padres: democrático, autoritario, permisivo y no-implicado. En la primera fase no se obtuvieron correlaciones entre la inteligencia emocional de los niños y las conductas educativas de las madres: positivas y negativas. En la segunda fase, el análisis de varianza ANOVA no mostró diferencias significativas en la inteligencia emocional de rasgo de los niños entre los cuatro estilos educativos de las madres. Estos resultados sugieren que la inteligencia emocional de rasgo de los niños está más influenciada por estrategias educativas específicamente relacionadas con emociones concretas que por los estilos educativos de las madres (Alegre, 2012).

Martínez González y cols. (2011) estudiaron las relaciones entre la inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés. Según estos y otros investigadores, los distintos trabajos muestran que niveles altos en inteligencia emocional se relacionan con estrategias de afrontamiento basadas en la reflexión y la resolución de problemas, mientras niveles bajos se relacionan con estrategias de afrontamiento basadas en la evitación, la rumiación y la superstición. La inteligencia emocional juega un papel muy importante en el autocontrol emocional y en la capacidad adaptativa del individuo para afrontar situaciones estresantes. Las mujeres prestan más atención a las emociones y son más empáticas, y ello está asociado con un estilo de afrontamiento rumiativo centrado en las propias emociones, mientras que los hombres tienen mayores niveles de autorregulación emocional ante las situaciones de estrés.

García-Fernández y Giménez-Mas (2010) realizaron un análisis de los principales modelos de inteligencia emocional. Estos investigadores proponen un modelo integrador con dimensiones internas y externas. Las dimensiones internas incluyen la responsabilidad, el sentido común, la persuasión y la capacidad de aprender. Las dimensiones externas comprenden la empatía, la capacidad para relacionarse, la capacidad para comunicarse, la habilidad de crear modelos mentales, la voluntad y la capacidad para adaptarse al entorno.

3. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LAS DROGODEPENDENCIAS

La búsqueda de nuevas estrategias de prevención del consumo de drogas y otras adicciones es permanente, ya que las que se adoptan actualmente son insuficientes para cubrir todos los objetivos preventivos con éxito. El estudio de la inteligencia emocional como estrategia para afrontar las adicciones se ha incorporado hace relativamente pocos años a la investigación, mostrándose útil para la prevención del consumo de drogas (García del Castillo, 2013) y, específicamente, en el consumo de alcohol (García del Castillo y cols., 2012).

Latorre y Montañés (2004), investigadores del Área de Psicología de la Salud de la Facultad de Medicina de la Universidad de Castilla-La Mancha, examinaron las relaciones entre la ansiedad, la inteligencia emocional percibida, la percepción de la salud y las conductas relacionadas con la salud en la adolescencia. Para ello, evaluaron a 462 adolescentes de entre 16 y 19 años con un cuestionario de conductas relacionadas con la salud, la Escala de Ansiedad Rasgo (STAI) y la Escala de Meta-Emoción (TMMS), conocida como Trait Meta-Mood Scale. Los resultados que obtuvieron mostraron una relación entre la baja ansiedad, la claridad y la reparación emocional y la alta percepción de la salud y el bienestar. La percepción positiva de la salud se relacionaba con un incremento de las conductas de salud y con un menor consumo de alcohol y drogas.

En 2006, Limonero y cols., investigadores de la Facultad de Psicología de la Universitat Autònoma de Barcelona, analizaron la inteligencia emocional percibida y su relación con el consumo de tabaco y cannabis en 133 estudiantes de psicología con una edad comprendida entre 18 y 27 años. La inteligencia emocional percibida fue medida mediante la versión abreviada del Trait Meta-Mood Scale (TMMS) desarrollado por Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995) y adaptado al castellano por Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004). El TMMS es una medida que evalúa la habilidad del individuo para percibir, comprender y manejar las emociones. Los principales resultados obtenidos apuntan al hecho de que los estudiantes que consumen tabaco o cannabis presentan niveles bajos en el componente de reparación del TMMS y son los que comenzaron a consumir tabaco o cannabis a una edad más temprana. Por otro lado, la claridad emocional parece estar relacionada con el consumo ocasional de cannabis, de modo que los estudiantes con alta puntuación en este factor consumieron menos. El componente de atención emocional del TMMS no está implicado en el consumo de estas sustancias. Estos resultados indicaban la relación existente entre algunos componentes del TMMS y el consumo de tabaco o cannabis. No obstante, es necesario investigar más en las diferentes implicaciones de cada uno de los componentes de la inteligencia emocional percibida en el consumo de estas sustancias. En otro estudio del mismo grupo (Limonero y cols., 2013), se analizó la influencia de la inteligencia emocional percibida y la impulsividad en el abuso de cannabis en jóvenes universitarios; en él participaron ciento cuarenta y seis universitarios que respondieron de forma anónima a preguntas sobre datos demográficos, consumo de cannabis y alcohol, y a las escalas TMMS-24 sobre IEP, SWLS de satisfacción con la vida y la escala de impulsividad. Los autores informaron que el abuso de cannabis se relacionaba

principalmente con la atención emocional, el abuso de alcohol y la impulsividad, pero no con la satisfacción vital. Así mismo, se observaron efectos interactivos entre la atención emocional y la impulsividad, y entre éstas y el abuso de alcohol. Los autores también hacían un llamamiento a que los resultados obtenidos en este estudio se tengan en cuenta en el diseño de programas preventivos de consumo de cánnabis, así como en los tratamientos de adicción a esta droga.

Por otra parte, Ruiz Aranda y cols. (2006), investigadores de la Facultad de Psicología de la Universidad de Málaga, investigaron la relación entre la inteligencia emocional y el consumo de alcohol y tabaco en adolescentes. Los autores concluyeron que la inteligencia emocional, entendida como la capacidad para percibir, comprender y regular las emociones de manera adecuada, se asocia con la disminución de conductas de riesgo para la salud entre las que se incluye el consumo de tabaco y alcohol. Los autores partían de la hipótesis de que las personas que tiene más desarrolladas estas habilidades no recurren al consumo de drogas para regular sus estados emocionales negativos. En el estudio participaron alumnos de entre 11 y 21 años. Para evaluar la inteligencia emocional utilizaron el Trait Meta Mood Scale (TMMS) y para evaluar el consumo de sustancias adictivas, el cuestionario sobre drogas del Observatorio Nacional sobre Drogas. Los adolescentes con una mayor puntuación en inteligencia emocional mostraron un menor consumo de tabaco y alcohol. Los adolescentes con una menor puntuación en inteligencia emocional recurrían al consumo de estas sustancias como una forma externa de auto-regulación emocional.

En esta mesa redonda que tiene por título **“Educar en la emoción desde la escuela y la familia”**, intervendrán dos ponentes.

En primer lugar, **Dña. Amparo Gisbert Tío**, Vocal del AMPA del Colegio Nuestra Señora de Loreto de Valencia y Documentalista del Plan Municipal de Drogodependencias (PMD) / Unidad de Prevención Comunitaria en Conductas Adictivas (UPCCA-València) de la Concejalía de Sanidad y Salud del Ayuntamiento de Valencia, que presentará la ponencia **“Conciliar la educación emocional desde el ámbito familiar”**.

En segundo lugar, **Dña. Mónica Silvina Martínez Viscio**, Máster en Inteligencia Emocional y Formadora, que presentará la ponencia **“Educar las emociones desde la escuela”**.

Muchas gracias a las dos por su participación y a todos ustedes por su asistencia.

4. BIBLIOGRAFÍA

Alegre, A. (2012). ¿Hay relación entre los estilos educativos de las madres y la inteligencia emocional de los hijos? *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa y Psicopedagógica*, 10(26): 5-34.

Danvila del Valle, I.; Sastre Castillo, M.A. (2010). Inteligencia emocional: una revisión del concepto y líneas de investigación. *Cuadernos de Estudios Empresariales*, 20, 107-126.

Extremera Pacheco, N.; Fernández Berrocal, P. (2005). Inteligencia emocional percibida y diferencias individuales en el meta-conocimiento de los estados emocionales: una revisión de los estudios con el TMMS. *Ansiedad y Estrés*, 11(2-3): 101-122.

Fernández-Berrocal, P.; Extremera, N. (2006). La inteligencia emocional: una revisión teórica y empírica de sus primeros 15 años de historia. *Psicothema*, 18(SUPL): 7-12.

García del Castillo-López, Á.; García del Castillo Rodríguez, J. A.; Marzo Campos, J. (2012). La relevancia de la inteligencia emocional en la prevención del consumo de alcohol. *Informació Psicològica*, 104, 100-111.

García del Castillo, J.A.; García del Castillo-López, Á.; Gázquez Pertusa, M.; Marzo Campos, J.C. (2013), La Inteligencia Emocional como estrategia de prevención de las adicciones. *Salud y Drogas*, 13(2): 89-97.

García-Fernández, M.; Giménez-Mas, S.I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 3(6): 43-52.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional* (4ª ed.). Barcelona: Kairos.

Latorre, J.M.; Montañés, J. (2004). Ansiedad, inteligencia emocional y salud en la adolescencia. *Ansiedad y Estrés*, 10(1): 111-125.

Lizeretti, N. P.; Rodríguez, A. (2011). La inteligencia emocional en salud mental: una revisión. *Ansiedad y Estrés*, 17(2-3): 233-253.

Martínez González, A.; Piqueras Rodríguez, J.A.; Inglés Saura, C.J. (2011). Relaciones entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés. *Revista electrónica de motivación y emoción*, 14(37): 1-24.

Ros Martínez, A; Garcés de los Fayos Ruiz, E.J. (2013). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(1): 105-112.

Ruiz-Aranda, D.; Fernández-Berrocal, P.; Cabello, R.; Extremera, N. (2006). Inteligencia emocional percibida y consumo de tabaco y alcohol en adolescentes. *Ansiedad y Estrés*, 12(2-3): 223-230.

Salovey, P.; Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 3, 185–211.

Salovey, P.; Mayer, J. D. (1997). *Educational Development and Emotional Intelligence*. Primera edición. New York: Basic Books, 1997.



Dña. Amparo Gisbert, D. Rafael Aleixandre y Dña. Mónica Silvina Martínez



Dña. Amparo Gisbert Tío

“ACOMPañAR A LOS HIJOS EN SU DESARROLLO EMOCIONAL”

Dña. Amparo Gisbert Tío

Vocal del AMPA, Colegio Nuestra Señora de Loreto de Valencia. Documentalista en el Plan Municipal de Drogodependencias (PMD). Unitat de Prevenció Comunitaria en Conductes Addictives (UPCCA-València). Regidoria de Sanitat, Salut i Esports. Ajuntament de València.

Buenas tardes, en primer lugar, quería darles gracias por estar aquí escuchándome en esta hora tan difícil.

Mi nombre es Amparo Gisbert, trabajo como documentalista en el Centro de Documentación del Plan Municipal de Drogodependencias y me encanta mi trabajo. Sin embargo, hoy estoy aquí por mi otra vocación. Soy madre de seis hijos, todo chicos, de entre 17 y 4 años.

La decisión de estar en esta mesa no es mía, fueron de mis compañeros que en una de las reuniones, me animaron a que contara mi experiencia como madre. Es por ello que quiero dejar claro que no soy experta y que todo lo que os voy a contar es sólo fruto de las vivencias con mis hijos y de cómo me defiendo en esto de educar en las emociones a mis hijos.

Antes de saber que todos serían varones, ya me preocupaba que mis hijos tuvieran una educación basada en los sentimientos puesto que creo que son los sentimientos los que llevan a la acción, a cambiar y mejorar las cosas.

Así pues, los ratos que me dejaban los bebés, empecé a leer libros de educar niños. Hace 18 años apenas se hablaba de educación emocional ni de gestión de emociones, o al menos yo no sabía nada de esto, pero aquellos primeros libros, además de hablar de pautas, de normas..., me ponían pequeños ejemplos que me guiaban a llegar al corazón de mis hijos, a darle la vuelta a los problemas y les hiciese capaces de gestionar de manera positiva sus problemas.

Mi percepción era, y es, que los chicos tienen más difícil la educación de las emociones porque los estereotipos sociales, aun todavía, les pide que sean fuertes, campeones, juegan al fútbol y lloran muy poco... Si quería educar a mis hijos para que fueran sensibles y supiesen expresarse emocionalmente tenía que trabajar mucho.

Más tarde llegó el momento de pensar en un colegio, quería una escuela donde se primara no tanto lo académico sino la educación en valores, que les ayudara a enfrentarse a la vida.

Una buena amiga me aconsejó: “Bueno creo que si tienes chicos, estaría bien que los llevases a una escuela dirigida por mujeres para que le transmitan esa sensibilidad nuestra”. Así lo hice.

En el año 2003, cuando entro mi hijo mayor en el colegio, los currículums no incluían educación emocional aunque se trabajaban los valores, la diversidad, la empatía y los sentimientos.

Sin embargo, desde hace 5 años sí que en el Colegio se trabajan las emociones de manera transversal, de manera que, aunque con mis hijos mayores se atendía de manera puntual las demandas de gestión emocional, hoy se incluyen en la programación general del Centro con un mismo objetivo desde infantil a segundo de Bachillerato adaptándolo a las diferentes edades.

Para mí la escuela ha sido un gran apoyo para poder acompañarles en esta gestión de estas emociones. Por ejemplo, en las reuniones con los tutores aunque hablamos de su evolución académica, no se deja de lado la información cruzada de cómo se siente el niño en clase y en casa, sus fortalezas y debilidades.

Por otro lado, los profesores nos proponen alguna vez actividades en casa para reforzar emociones que se han trabajado en el aula, lo que me permite abordar de manera abierta el tema en casa.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EDUCAR LAS EMOCIONES?

Cuando me animé a preparar esta intervención pedí ayuda a mi amiga Isabel, porque, además de su formación como docente en inteligencia emocional, era una de las personas que más energía positiva me generaba, y lo primero que me dijo fue que tenía que conocer aquellos que hacíamos para encauzar la emociones y ayudar a nuestros hijos a enfrentarse de manera positiva a lo que les ocurra en su vida.

Esta reflexión me ayudó a pararme y pensar si teníamos un plan trazado en cuanto a educación emocional con nuestros hijos, y la verdad es que no encontré ninguno, ni tampoco sé si todos mis esfuerzos actuales tendrán un reflejo en el futuro.

Solo sé que quizá sin ponerle un nombre, siempre la he encontrado muy necesario porque son las emociones las que tiñen la vida de colores y si mis hijos tenían una buena salud emocional, su vida podía ser más feliz y más plena.

Es cierto que muchos padres realizamos educación emocional sin darnos cuenta, sin formación alguna, basándonos en el sentido común, nuestro instinto y en lo que nos marca nuestro corazón.

Y también es verdad, que cada hijo es diferente e influye mucho el temperamento, muchos niños nacen con el camino hecho mientras que otros son muy poco capaces emocionalmente.

¿Cómo ENSEÑAR A NUESTRO HIJOS A CONOCER Y AFRONTAR SUS EMOCIONES

Llegados a este punto, empecé a fijarme y a anotar que era aquello que, sin querer, estaba haciendo para ayudarles a conocer y afrontar sus emociones:

Nombrar las emociones. Los niños sobre todo los pequeños, no saben poner nombre a lo que les pasa, a lo que sienten y por eso muchas veces no podemos ayudarles.

Para enseñar a que mis hijos pequeños expresaran sus sentimientos y aprendieran a conocerlos mejor se me ocurrió un juego. Le llamé carteles:

El juego lo hacemos cada noche al acostarnos, cada uno debía pensar y decir:

Algo alegre que le hubiese pasado durante el día, algo triste, algo que me haya dado miedo, algo que me haya hecho estar enfadado, Algo que le haya sorprendido...

Escucharlos además de ser divertido y ayudarme a conocer lo que hacían en su jornada diaria, me sirvió para saber que sentían ante las cosas y a no tener miedo a expresarlas.

Normalizar las emociones: Las emociones no se pueden clasificar en buenas ni en malas. No es malo estar triste, ni tener miedo. Es necesario y normal porque somos humanos.

Este verano, mi hijo pequeño empezó a tener miedo. Todo comenzó con una película "El diario de Greg" en la que vio una escena en la que un niño se come una loncha de queso que lleva un año en el suelo y está podrida. Parece una escena tonta pero activó el mecanismo de los miedos. Ya no podía ver ningún dibujo sin encontrar algo a lo que temer. Empezó a no querer estar sin compañía, a no poder dormir sólo, a tener miedo a dormir a oscuras... de noche volvía sus miedos.

Una mañana de vacaciones que estábamos en la playa, quedamos en que cada uno de nosotros, su padre, sus cinco hermanos y yo, le contaríamos a Pablo aquello a lo que teníamos miedo ahora o cuando éramos pequeños:

"Yo tenía miedo a que mi madre se durmiera antes"

"Yo a la película de Monstruos S.A."

"Yo al ruido de las motos"

"Yo a la oscuridad"

"Yo a morirme"

Etc.

Todos encontramos algo a lo que temer, y además, los mayores pudieron verbalizar sus miedos. El miedo es libre. Pablo salió reforzado del experimento, seguía teniendo miedo, pero poco a poco encontraríamos estrategias para afrontarlo. Mientras ya sabe que no debe sentirse mal por tener este sentimiento, porque todos lo tenemos.

Desarrollar estrategias: No podemos controlar lo que sentimos pero sí la manera en que expresamos nuestras emociones.

Jorge no puede soportar que su hermano Marcos, al que adora, lo ignore. Necesita que cuente con él. Cuando se enfadan, Marcos lo ignora y es incapaz de pedir perdón mientras que Jorge se enfada, llora, pega y empieza a gritar:

"Siempre quiere ganar! ¡Es que no me va a hacer caso nunca!"

"¡No quiero vivir si Marcos no me quiere!"

La ira bloquea, uno dice lo que no quiere.

Al principio parecían riñas entre hermanos pero el sufrimiento de Jorge era cada vez mayor y tenía que ayudar a que Jorge controlase ese sentimiento. Primero tenía que calmarse cada vez que le llegase la rabia: le cogía las manos e intentábamos contar hasta 10 y a respirar entre los hipos del lloro. Después le ayudaba a razonar, analizar su rabia y a convertir poco a poco esa ira en enfado hasta que al final sólo le resultase algo molesto a lo que tenía que acostumbrarse.

Trabajar y Reforzar la empatía

¿Por qué es tan importante la empatía en la familia? Porque todos los hijos no son iguales y nuestra falta de empatía puede perjudicarles. Aunque queremos a todos los hijos, los queremos de diferente manera y a veces, sin poder evitarlo, los juzgamos como padres sin ponernos en su posición. La empatía ayuda mucho al acercamiento. A sentirse queridos y respetados en su individualidad.

Volviendo al ejemplo de la discusión de Marcos y Jorge. El temperamento de Marcos es de autocontrol, lo cual le resulta positivo porque no suele caer en rabietas, sin embargo, ese autocontrol, le impide mostrar sus sentimientos y de vez en cuando necesita abrazos y besos aunque sea incapaz de pedirlos, en cambio Jorge es todo pasión. Jorge quiere que sea apasionado como él, que ría, que lllore como él, quiere que las cosas le afecten, etc., quiere cambiarlo pero no es capaz de ver la vida desde su situación. Si lo hiciese, se daría cuenta de que Marcos lo quiere mucho pero no sabe cómo demostrarlo porque carece de esas habilidades.

¿CÓMO DESARROLLAR BUENOS HÁBITOS EMOCIONALES EN NUESTROS HIJOS?

Los sentimientos, las pasiones, las emociones forman parte fundamental de nuestra vida y no podemos excluirlas de la inteligencia.

Cada niño nace con un temperamento, un conjunto de pautas para responder a los estímulos afectivos que aunque no cambian nunca, pueden modelarse para hacerles más fácil la vida.

Los padres podemos ayudarles a adquirir buenos hábitos emocionales, es decir a enfrentarse a retos para mejorar su gestión de las emociones. Fomentando por ejemplo:

La actividad frente a la pasividad: Un ejemplo: Pedro es un niño brillante, sus notas son excelentes y en el colegio le ha dado una beca para ir a aprender inglés un mes en verano pero no quiere ir. Le pregunto porque no quiere ir: *"Es un rollo, no me aporta nada"*.

Yo creo que lo que le pasa a Pedro es que le paraliza el miedo, no sabe lo que le espera, es tímido y no conoce a nadie en el campamento, en el fondo, quiere ir pero le horroriza tener que abrirse a los demás, prefiere permanecer en su seguridad a correr un riesgo.

Ante su negativa le pongo un ejemplo: Si yo soy el hermano más alto y nadie llega a la estantería, ¿Puedo negarme a coger algo que nadie más puede coger?

Si soy médico y a mi alrededor hay un enfermo, ¿Puedo negarme a ayudarlo porque en ese momento *"no me apetece"* o *"es un rollo"*?

Si vamos de viaje y yo soy el único que entiende y habla el idioma local, ante una necesidad ¿Es ético que me niegue a hacerlo?

Con reflexiones de este tipo, Pedro va llegando a sus propias conclusiones sin que estas vengan impuestas por nadie. Tiene unas cualidades y no debe desaprovecharlas por dejadez. Nosotros no hemos elegido ser los más altos, o más

listos pero ya que lo somos, no podemos dar la espalda a lo que somos, debemos aceptarlo y dar nuestra mejor versión.

Seguridad frente a inseguridad: ¿Cómo fomentar la seguridad? La seguridad es la llave para dar el salto y para ser seguro hay que fomentar la autoestima. Recuerdo que en segundo curso de la ESO le dieron a uno de mis hijos un test del Departamento de Orientación para rellenar por los padres.

Debíamos de puntuar del 1 al 10 las cualidades que creíamos que tenía nuestro hijo: si era líder, si era resolutivo, si hablaba mucho en público, si se crecía ante las dificultades, si era valiente, etc.

Estuve pensando y reconocí que mi hijo todavía no tenía mucha seguridad en sí mismo y que una forma con la que podía apoyarle incondicionalmente era rellenando todo el test de manera positiva: todo con 10: el más líder, con grandes habilidades para las relaciones personales, resolutivo, valiente, etc., en fin, perfecto. Dejé el sobre abierto en la mesa de su habitación y como es lógico, mi hijo leyó el test. Al día siguiente, cuando volví del trabajo no sólo me recibieron con besos mis tres hijos pequeños, el preadolescente también. La había dado un chute de autoestima.

Autonomía frente a dependencia: La dependencia también forma parte del temperamento pero es fácil de educar. En la escuela se educa la autonomía y en las familias numerosas (por necesidad).

Sin embargo, para hacerlos autónomos tuve que superar yo dos retos:

1º. Como tengo muchos hijos, para mí siempre había sido importante que todas las mañanas llevaran los zapatos limpios, la cara bien lavada, que todos llevaran chaqueta y almuerzo, etc., y tenía que cambiar, no me tenía que importar lo que pensasen los demás padres.

2º. Tenía que armarme de paciencia: Hay que salir de casa sin chaqueta y experimentar que hace frío para al día siguiente cogerla sin que nadie te lo diga, o hay que dejar que lleguen al entrenamiento sin zapatillas de deporte y que entrenan un día con zapato o botas de agua, etc., pero lo importante es que esos pequeños fracasos es que van a adquirir un grado de madurez para enfrentarse a la vida.

Optimismo frente a pesimismo: Es fácil detectar al niño pesimista:

“¡Otra vez salchichón para almorzar!”

“Es un rollo los domingos siempre a comer a casa de la abuela”

“Mañana no voy a la excursión porque es lejos y seguro que llueve”

Ver sólo los aspectos negativos de cualquier situación puede causar que pierdas oportunidades en tu vida.

¿Cambia la situación pensando lo peor? Es posible que en la excursión llueva o te marees en el bus pero si no vas, no podrás jugar con tus amigos, ni disfrutar de la naturaleza, etc. El optimismo lleva al movimiento, el pesimismo al estancamiento.

Valentía frente a cobardía:

Pedro e Isabel son amigos. Isabel es valiente y fue capaz de marcharse sola un año a estudiar a Inglaterra para mejorar su inglés. Este año la vuelta ha sido dura porque

tiene que recuperar los conocimientos de otras materias para estar al nivel de sus compañeros de curso. Decide mandarle un wasap a Pedro:

Isabel: "Hola Pedro ¿podrías ayudarme con las matemáticas? Voy perdida"

Pedro: "OK"

Isabel: "¿Mañana puedes?"

Pedro: "Tengo clase en el conservatorio no sé si podré". (Recordad que Pedro era el que no quería asumir nuevos retos, no es que no quiera ayudar a Isabel, es que no quiere probar a ser profesor por si lo hace mal).

Isabel: "A qué hora sales"

Pedro: "Tarde a las 7"

Isabel: "Vale. Podemos quedar a las 7.30".

Isabel aprueba todas las asignaturas en la evaluación. La valentía no implica falta de miedo, sino la aceptación del mismo y el reto de que "ese" miedo no va a imposibilitarnos realizar lo que queremos.

Creatividad frente a rutina: Las familias necesitan normas y disciplina para funcionar pero están sujetas a demasiadas rutinas.

La rutina ayuda a crecer seguros pero impide en enriquecimiento personal.

¿Cómo fomentar la creatividad en este escenario? Una propuesta para crear y romper con la rutina fue que los sábados cocinaría cada vez uno la comida. El viernes pediría los ingredientes y realizaría un plato buscado o inventado.

Responsabilidad frente a irresponsabilidad:

La responsabilidad cumplir con nuestros deberes puntualmente y bien hechos, pero también incluye una gran dosis de educación emocional, porque implica también, responder por otros cuando son nuestra responsabilidad: nos hacen sentir bien y además ayuda a que se confíe en nosotros.

Pero ¿Cómo fomentar la responsabilidad cuando no se tiene? Una forma es marcarte objetivos que te ayuden a crecer en tu madurez.

Javier tiene 16 años, está en Bachillerato y la semana próxima empiezan los exámenes de la primera evaluación. Tiene aprobados los parciales pero con notas normalitas, el fin de semana tiene una acampada con el grupo Scout al que pertenece. Me pregunta sí podrá ir.

Mi cabeza me dice que no que no vaya pero decido apelar a su responsabilidad: Si te lo sabes, por mí no hay problema pero si suspendes la próxima vez no irás.

Cuando llegan exámenes les ayudo a mis hijos a elaborar un horario de trabajo en torno a estos días de exámenes.

La planificación del tiempo les ayuda a organizarse y poder disfrutar del tiempo libre sin culpabilidad por no estar estudiando.

Así que Javier ha planifica su tiempo con más antelación de lo normal para poder marcharse el fin de semana.

Resistencia frente a vulnerabilidad:

Los niños vulnerables son más sensibles, tiene más corazón y para mí desprenden una ternura especial, pero precisamente por ser vulnerables son más sensibles a las opiniones de los demás y por eso hay que reforzar más su autoestima.

El niño tiene que tener una imagen positiva de sí mismo a nivel emocional y a nivel físico para que cualquier “ataque” del exterior no consiga afectarle. Mi hijo Jorge, llega una tarde y me cuenta que un amigo le ha insultado en el patio y que se ha puesto a llorar. Entre los dos, no sentamos e hicimos s una lista de cosas que se le dan bien: soy muy cariñoso con los demás, muy buen amigo, siempre hago chistes buenos, enseguida hago amigos, hablo muy bien, juego bien al fútbol, etc.; todas las defensas internas que al niño y a mí se le ocurrieron para responder ante el ataque. Me daba cuenta que cada vez a Jorge se le ocurrían más cosas (hasta cosas que no eran verdad, pero lo importante es que él se veía así) Todo aquello que lo hace especial y único.

Tenacidad frente a inconstancia: La tenacidad nos impulsa a continuar con empeño y sin desistir en algo que se quiere conseguir.

Conocemos muchas personas que luchan por un sueño y lo consiguen, pero lo que más me llama la atención es que hay un sentimiento común en todas estas personas: la pasión.

La persona tenaz es apasionada con lo que quiere y eso le hace ser feliz, por eso es otra actitud que ayuda a gestionar positivamente las emociones.

¿Cómo educar la tenacidad? Solo se me ocurre con el entusiasmo y la perseverancia. No importa que tu hijo quiera ser albañil, médico o jugador de rugby, lo que quiera que le apasione que lo haga y sea feliz. Puede que la primera vez fracase pero si cada día trabajamos seguro que al final lo conseguiremos

CONCLUSION:

Para terminar, a todos nos gustaría que nos aseguraran que nuestros hijos van a ser felices pero no sabemos cómo se va a desarrollar su vida, sólo podemos ayudarles a elegir la manera de enfrentarla con una buena gestión de las emociones.

No es tan importante que no sufran, que no les pase nada (que inevitablemente les pasaran) sino que aprendan a saber qué hacer con aquello que les pase.

Buenas tardes y muchas gracias.

“EDUCAR LAS EMOCIONES DESDE LA ESCUELA”

Dña. Mónica Silvina Martínez Viscio

Máster en Inteligencia Emocional. Formadora.

Hace veinte años, cuando comencé a trabajar como maestra de Educación Infantil, intuí que los niños emocionalmente estables interiorizaban los contenidos didácticos con mayor facilidad. Veinte años después, estoy convencida de ello.

Jamás he visto que un niño no aprenda a leer y escribir. Tarde o temprano todos lo consiguen. Sin embargo, la experiencia me indica que los niños con problemas afectivos no evolucionan en el aprendizaje al mismo ritmo que otros más estables en ese aspecto. Ello justifica que el reconocimiento de los estados emocionales propios y ajenos, y la regulación de las respuestas emocionales, como facilitadores del desarrollo de habilidades sociales, deban formar parte del currículo educativo y comenzar con el primer día de escolarización. No obstante, este camino de contención debería procurarse antes de que los niños ingresen a la escuela, es decir, en el seno familiar.

“Ayudar a los niños a desarrollar aptitudes sociales y emocionales en una fase temprana de la infancia da lugar a enormes diferencias en su salud y bienestar a largo plazo”.

¿Cómo educar las emociones? Cuadernos Faros.

Los responsables de regular las emociones de sus hijos en las primeras edades son los padres. Está demostrada la importancia del apego y los vínculos que desarrolla el bebé desde el primer día de vida. Antes de que lleguen las primeras palabras, serán las miradas, las caricias, el llanto, su forma de comunicarse con el entorno. El fortalecimiento de los lazos que unen a todos los miembros de la familia creará una red de bienestar para el bebé. Los padres serán modelos de comportamiento y referentes emocionales. Debido a ello, es imprescindible que desarrollen también su inteligencia emocional de cara a favorecer la de sus hijos.

Mi propuesta educativa se basa en la creación de un espacio y un tiempo para hablar de emociones y enseñar a mis pequeños y pequeñas a reconocerlas, poner nombre a sus sentimientos y así, a través del juego, prioritario en educación infantil, irán desarrollando su inteligencia emocional. Pero mi propuesta requiere de un andamiaje cuyos pilares esenciales son las familias y los alumnos. Como dice el popularizado refrán: “para educar a un niño hace falta la tribu entera”.

Con las familias, primer pilar del andamiaje afectivo del niño, es fundamental abordar los aspectos que competen a la educación infantil en relación a la inteligencia emocional.

¿DE QUÉ FORMA?

Sentando las pautas que nos permitirán trabajar con sentido común y criterio. Realizar acuerdos, respetando las necesidades de los niños y niñas.

¿QUÉ TEMAS SON LOS QUE ACORDAREMOS CON LAS FAMILIAS?

- Límites, normas y hábitos: ineludibles si queremos ayudar a que nuestros niños sean autónomos y seguros. De esta manera estaremos favoreciendo el desarrollo de su autoestima, de su personalidad y de sus competencias emocionales.
- Reconocer nuestras propias emociones: lo primero es empezar por uno mismo. Padres y madres son los primeros que deben desarrollar su inteligencia emocional. El primer paso es tomar conciencia de nuestras emociones. ¿Cómo podré ayudar a mi hijo cuando está enfadado, si no puedo reconocer en mí mismo la emoción de la rabia? Un buen inicio puede ser responder a estas cuestiones:

¿Cómo me siento?

¿Por qué me siento así?

¿Cómo estoy manifestando lo que estoy sintiendo?

¿Esta emoción, me ayuda en la situación y momento actual? ¿Qué estrategia puedo aplicar para mantenerla? O bien, ¿qué puedo hacer para cambiarla y sentirme mejor?

Es importante que los padres verbalicen sus emociones, cuando están contentos, enfadados, apenados, así contribuirán a ampliar el vocabulario emocional de sus hijos. Cabe destacar que todas las emociones son legítimas, pero con el caso tan frecuente en estas edades como es el enfado, nuestros hijos deben saber que es válido sentir enfado, pero no lo es responder con agresividad. Controlar esta impulsividad es una tarea ardua que exige constancia y claridad. Si somos comprensivos con nuestros hijos y sintonizamos emocionalmente con ellos, aprenderán de nuestro modelo y serán sensibles a las emociones que les rodean. Es muy conveniente comenzar a trabajar la empatía desde edades tempranas, por ejemplo, a través de cuentos o películas que verán juntos, padres e hijos, y luego hablar de las emociones de los personajes de la historia y las razones de sus sentimientos.

OTRAS RECOMENDACIONES SERÍAN

Jugar y compartir tiempo libre de calidad: las exigencias actuales hacen que los adultos e incluso los niños estén expuestos a una cantidad de actividades que saturan y afectan a la salud física y emocional. Es de vital importancia encontrar los espacios para que padres e hijos compartan juegos o momentos donde se beneficia más el Ser que el Tener.

Dar caricias y muestras de afecto. Todos necesitamos sentir afecto y compartir emociones positivas. El contacto corporal nos permite demostrar nuestro amor hacia el otro. El amor es un sentimiento que debemos fomentar, desarrollar y mantener en la relación con nuestros hijos. Los niños que carecen de contacto físico presentan mayores posibilidades de tener relaciones interpersonales menos satisfactorias y de manifestar conductas antisociales.

Ofrecer espacios de intercomunicación: conversar sobre los temas que les inquietan, ceder la palabra a los niños: la escucha activa ayuda, sin duda alguna, a que se sientan queridos, importantes, y emocionalmente contenidos.

El segundo pilar del andamiaje emocional son los propios niños y niñas que llegan al aula. Los alumnos y alumnas provienen de diferentes familias, cada una con sus

peculiaridades: entornos socio-culturales, religiosos e, incluso, lenguas diferentes. Pero esto, para mí, no es razón para excluir el aprendizaje social y emocional. Mi propuesta la presento junto al abordaje de todos los contenidos incluidos en las áreas de conocimiento que se trabajan en educación infantil.

En primer lugar, durante el período llamado de adaptación, establecemos en forma conjunta cuales son aquellas "conductas" que nos hacen al grupo sentir contentos o tristes. A través de dos expresiones, feliz-triste, vamos completando nuestras normas que serán las que recordaremos habitualmente. A modo de ejemplo son:

- | | |
|---|----------------|
| - Tirar los papeles a la papelera | Carita feliz. |
| - Empujarnos y golpearlos | Carita triste. |
| - Mantener la clase aseada y en orden | Carita feliz. |
| - Interrumpir al compañero cuando habla | Carita triste |
| - Levantar la mano para pedir el turno de palabra | Carita feliz. |
| - Mostrar afecto con palabras y abrazos | Carita feliz. |
| - Etc. | |

A partir de estas actividades que parecen a primera vista muy sencillas, nos conducirán a lograr que la clase se conforme como un grupo de trabajo, donde cada uno de sus integrantes es importante y respetado por todos. Tengamos presente que por su cualidad de transversal, las emociones inundan el universo de nuestras actividades diarias, incluso una disputa en el patio de juegos es una oportunidad para tratar el enfado, el perdón, la solución de problemas, etc.

Los bloques de trabajo son los propuestos por Daniel Goleman, pero esta presentación es a modo organizativa en mi trabajo, sin embargo no significa que no estén enlazados y estrechamente vinculados. Son:

- 1) **Conocimiento de nuestras emociones y las de los demás.** El reconocimiento de las propias emociones es el paso previo y necesario para la autorregulación y la observación de los estados de ánimo ajenos. Una de las actividades que suelo preparar es un mural de reconocimiento de las propias emociones. Para ello, obtenemos fotos de nuestras propias caras (podemos incluir la del maestro) con diferentes emociones, que colocaremos luego en nuestro Rincón de las Emociones. Nos permitirá también expresarnos oralmente y comenzar a manejar términos como "estoy feliz", "me siento triste", "me enfado cuando...". ¿Cómo me siento hoy? es una sencilla actividad en la cual el niño, ante el interrogante planteado dibuja su cara para luego explicar al grupo cómo y porqué se ha dibujado feliz, triste o enfadado.
- 2) **Regulación emocional.** La intencionalidad pedagógica del docente en este eje básico, la autorregulación, se concreta en ayudar a los pequeños a ajustar sus respuestas emocionales a cada situación y estado de ánimo, tanto para su propio bienestar como el de su entorno.

Al respecto, una de las técnicas más recomendadas para reducir conductas impulsivas, agresivas o disruptivas es la Técnica de la tortuga ideada por M. R. Schneider y A. Robin, de la Universidad del Estado de Nueva York (Stony Brook). La misma consiste enseñarle al niño a replegarse en un caparazón imaginario

cuando no sea capaz de controlar una conducta inapropiada, motivada a partir de una historia en la cual el personaje central es la Pequeña Tortuga. Se dramatiza la sensación de frustración a través del propio cuerpo: cabeza agachada, barbilla contra el pecho, contando hasta diez.

Como actividad de refuerzo, podemos ofrecer una ficha con la imagen de una tortuga con el caparazón dividido en casillas que serán los puntos que el niño irá consiguiendo. Cuando finaliza la actividad diaria, proponemos colorear una casilla si se ha conseguido el objetivo (por ejemplo, no esconderse bajo la mesa cuando se enfada).

- 3) La motivación.** El autor y terapeuta Abel Cortese señala que las emociones son una fuente de motivación emocional, y los maestros sabemos la importancia que tiene la misma dentro del proceso de enseñanza –aprendizaje. Un niño motivado, presto para participar, para jugar, resulta más factible encauzarlo en la incorporación de nuevas ideas, hábitos, conceptos, actitudes, etc. De esto se desprende la importancia que tiene también ofrecer actividades variadas y diversas que parten de intereses y necesidades de nuestros pequeños aprendices. El juego a estas edades como herramienta de aprendizaje que permite desarrollar tanto los aspectos cognitivos como los emocionales, será el eje central de la metodología globalizada que utilizamos en esta etapa educativa.
- 4) La empatía.** Comenzaremos a trabajar el autoconcepto para poder llegar así a la autoestima, entendida como la evaluación que hacemos de nosotros mismos. Los niños deberán aprender a reconocer su cuerpo (esquema corporal), las posibilidades que nos ofrece, valorando así las capacidades y dificultades.
- 5) Habilidades sociales.** Desarrollar estas habilidades les permitirá establecer relaciones positivas con otras personas, además de ayudarles a buscar soluciones frente a un conflicto. Comenzaremos con el desarrollo de la escucha y la capacidad de empatía como referentes de conductas prosociales. Estas competencias sociales predisponen a la constitución de un clima del aula favorable al trabajo en grupo productivo y satisfactorio.

Estas actividades son una pequeña muestra de la propuesta que realizo en el aula. Lo esencial es tener siempre presente la importancia de abordar el desarrollo emocional de nuestros niños y niñas. Cada docente, conocedor de su clase, de sus intereses, elegirá el momento adecuado para trabajar con las emociones. Un conflicto en el aula, en el patio de juegos, pueden ser momentos muy oportunos para abordarlos de manera intencionada y tratarlos en el grupo. Este planteo es todo un desafío para la escuela de este siglo, para no quedar aislada y ajena al panorama actual y futuro. Escuela y hogar deberán trabajar en conjunto en la educación de las emociones de niños y jóvenes. Como expresa Fernández Berrocal, experto en el tema abordado, “el profesor ideal de este nuevo siglo tendrá que ser capaz de enseñar la aritmética del corazón y la gramática de las relaciones sociales. Si la escuela y la administración asumen este reto la convivencia en este milenio puede ser más felices para todos”

Y, sobre todo, los adultos no debemos olvidarnos de tener la Oreja verde que nos cuenta Gianni Rodari en su poema

"UN SEÑOR MADURO CON UNA OREJA VERDE"

**Un día, en el expreso Soria-Monteverde,
vi subir a un hombre con una oreja verde.**

**Ya joven no era, sino maduro parecía,
salvo la oreja, que verde seguía.**

**Me cambié de sitio para estar a su lado
y observar el fenómeno bien mirado.**

**Le dije: Señor, usted tiene ya cierta edad;
dígame, esa oreja verde, ¿le es de alguna utilidad?
Me contestó amablemente: Yo ya soy persona vieja,
pues de joven solo tengo esta oreja.**

**Es una oreja de niño que me sirve para oír
cosas que los adultos nunca se paran a sentir:
oigo lo que los árboles dicen, lo que los pájaros cantan,
las piedras, los ríos y las nubes que pasan.**

**Así habló el señor de la oreja verde
aquel día, en el expreso Soria-Monteverde.**

**Gianni Rodari
(Italia, 1920/1980)**



Dña. Mónica Silvina Martínez Viscio

CONFERENCIA CLAUSURA:

PRESENTACIÓN: Dr. D. Francisco J. Bueno Cañigral

Jefe de Servicio. Plan Municipal de Drogodependencias (PMD).

Unitat de Prevenció Comunitaria en Conductes Addictives (UPCCA-València).

Regidoria de Sanitat, Salut i Esports. Ajuntament de València.

“EDUCACIÓN EMOCIONAL: EMOCIONES, SENTIMIENTOS Y VALORES”

Dña. María del Mar Romera Morón

Docente. Especialista en Inteligencia Emocional.

CONFERENCIA CLAUSURA:

PRESENTACIÓN: Dr. D. Francisco J. Bueno Cañigral

Jefe de Servicio. Plan Municipal de Drogodependencias (PMD).

Unitat de Prevenció Comunitaria en Conductes Addictives (UPCCA-València).

Regidoria de Sanitat, Salut i Esports. Ajuntament de València.

Hemos vivido hoy un día muy intenso, con ponencias, preguntas y coloquios muy interesantes. Y para finalizar esta Jornada sobre Drogodependencias solo nos falta la Conferencia de Clausura que se titula "**Educación emocional: emociones, sentimientos y valores**" que la impartirá **Dña. María del Mar Romera Morón**, cuyo trayectoria profesional paso a exponerles

Mar es Maestra, Licenciada en Pedagogía y en Psicopedagogía. Especialista en Inteligencia Emocional y autora de diversos de libros dedicados a la escuela, la infancia y la didáctica activa. Presidenta de la Asociación Pedagógica Francesco Tonucci.

Ha trabajado en todas las etapas del sistema educativo, desde Educación Infantil, Primaria, Educación Especial, Secundaria, Formación Profesional y la Universidad.

Es asesora pedagógica en el Colegio Santa Cristina de Granada donde se implementa un proyecto de innovación y colaboradora en formación permanente del profesorado en diferentes Comunidades Autónomas de España, en colaboración con las sus Consejerías de Educación.

Es autora y coordinadora del Modelo Pedagógico "Educar con tres Cs: capacidades, competencias y corazón".

Ha sido Ponente en multitud de Cursos, Jornadas y Congresos, habiendo realizado además las siguientes Publicaciones:

- Competencia social y emocional en el aula: técnicas de dinámica de grupos para docentes (2011).
- Un proyecto educativo «Por hacer»: un proyecto educativo diseñado. (2011).
- Rincones en primaria. (2009).
- La asamblea en clase: una propuesta de aula por competencias para educación infantil. (2009).
- El universo de las palabras: proyectos para aprender en la escuela infantil. (2009).
- Los rincones: propuestas para jugar y aprender en el aula. (2008).
- La asamblea en clase: técnicas y recursos para el aula. (2007).
- Estimulación temprana. (2006).
- Expresión corporal, plástica y artística. (2006).
- Estimulación temprana: desarrollo evolutivo del niño. (2004).
- Estimulación temprana: programas de estimulación temprana. (2004).
- Expresión corporal. (2004).
- Expresión plástica y artística. (2004).
- El juego como recurso metodológico en el aula. (2004).

- Técnicas de dinámica de grupos: un recurso para la organización del clima social del aula. (2004).
- Técnicas de dinámica de grupos para docentes: teoría y práctica. (2003).
- ¿Juegas? (2002).

Estimada Mar, te felicito por tu excelente trabajo desarrollado hasta la fecha, te animo a continuar en tus labores docentes, asesoras y divulgadoras científicas; pero sobre todo te doy las gracias en nombre de todos los profesionales del Plan Municipal de Drogodependencias (PMD) / Unidad de Prevención Comunitaria en Conductas Adictivas (UPCCA-València) de la Concejalía de Sanidad, Salud y Deportes del Ayuntamiento de Valencia, por participar en la XXIV Jornada sobre Drogodependencias.

A todas/os vosotras/os os invito a que leáis las publicaciones de Mar que son todas muy interesantes y recordaros que tras la Conferencia realizaremos un coloquio que espero que sea muy vivo e interesante para todos.

Tiene la palabra Dña. María del Mar Romera Morón.



Dña. María del Mar Romera Morón y D. Francisco-Jesús Bueno Cañigral

CONFERENCIA DE CLAUSURA

“EDUCACIÓN EMOCIONAL: EMOCIONES, SENTIMIENTOS Y VALORES”

Dña. María del Mar Romera Morón

Docente. Especialista en Inteligencia Emocional.

Muchas gracias y buenas tardes.

Cuando cae la noche y el sueño rinde la vitalidad de mis hijas a veces las miro en el silencio y pienso en ser **“mágica”** y poder darles cuanto en la vida les podría hacer felices, pero no puedo, no sólo no puedo, lo cierto es que no sé. La impotencia se hace más evidente cuando pienso en mi profesión **“maestra”**, soy maestra y madre y no sé...

De aquí, de estas reflexiones, fue de donde salieron las tres palabras: capacidades, competencias y corazón. Lo que mis hijas necesitan; lo que yo necesito.

Estos tres elementos hacen referencia a los tres participantes fundamentales en el **“juego de educar”**.

Cada familia y cada escuela se plantean cómo acompañar al niño y a la niña en su desarrollo integral, es el diseño de un encuentro, entre el proyecto de vida y el proyecto educativo, y esto no es pensable sin una **“educación afectiva”** y una **“educación del afecto”**.

Con poco más de un metro de altura, el mundo no cabe por los ojos de nuestros niños y niñas, y sin embargo ellos aún confían en que todo lo que necesitan saber en la vida llegará a su cabeza y a su corazón de la mano de su maestra o maestro y de sus familias.

Inicio estos renglones entre la responsabilidad y la sonrisa; responsabilidad que me llevan al atrevimiento de escribir como postre de experiencias salidas de la cabeza y el corazón de personas mayores y pequeñas que pelean su existencia con la dignidad del guerrero y la humildad amorosa de la madre.

Me gustaría en estas líneas redactar las claves para encontrar la felicidad, y de ese modo poder compartirla con todas las personas que se han implicado en la infancia, la juventud y el futuro, pero aunque llevo años buscándolas no las tengo; lo que sí he aprendido es que podemos hablar sobre ella, buscarla, repartirla... y es entonces, cuando la repartimos, justo cuando la encontramos.

En tiempos revueltos, tormentosos y grises como los que nos ocupan, cuando es casi imposible encontrar una buena noticia en la prensa de la mañana, hablar de estos temas puede parecer demagógico, irreal, incluso irresponsable. Sin embargo, creo que la vida es un regalo, y está pensada para el disfrute y el crecimiento, no para el sacrificio y el sufrimiento aunque sea esta segunda opción lo que a muchas personas le interesa para poder dominar.

Las buenas personas somos la mayoría, los que queremos ser felices ganaríamos cualquier situación electoral por mayoría absoluta, pero sin embargo unos pocos

están consiguiendo hacernos invisibles. El pudor de la utopía nos esconde, la falsa modestia del sacrificio nos envuelve, y si lo pensamos, esto no tiene sentido.

Yo quiero ser Momo y como él tener la fuerza necesaria para arrinconar a los hombres de gris. Yo quiero ser Potter y como él tener la fuerza y la valentía de salir al bosque para enfrentarme a Lord Voldemort sin miedo (mas *“al qué dirán”* que al bosque).

Yo quiero ser el profesor Kittín en *“El club de los poetas muertos”*, para proponeros *“vivir intensamente y sorberle todo el jugo a la vida. Dejar de un lado todo lo que no es vida. Para no descubrir, a la hora de nuestra muerte que no hemos vivido”*. Yo quiero ser gente VIVA.

SusannaTamaro dice: *“cada vez que, al crecer, tengas ganas de convertir las cosas equivocadas en cosas justas, recuerda que la primera revolución que hay que realizar está dentro de uno mismo, la primera y la más importante, luchar por una idea sin tener una idea de uno mismo es una de las cosas más peligrosas que se pueden hacer”*. *“Donde el corazón te lleve”*.

La vida es un viaje en velero, de suma importancia es tener marcado el destino, sin él podríamos dar vueltas de manera infinita para no llegar a ninguna parte. En nuestro velero hay velas (la emociones), gracias a ellas navegamos, aprovechamos el viento o todo lo contrario. Extiende tus velas y busca que el levante las hinche y te lleve lejos (siempre me gustó el levante por ser más cálido).

Para que nuestro velero funcione necesitamos una tripulación (un equipo), y para que exista el equipo es importante que cada persona esté donde quiere estar y forme parte del equipo que quiere formar, el resto de opciones son simulacros de cartón piedra que se destruirán al primer sople de viento no esperado, no lo olvides, el verdadero peligro de los sueños es que se cumplen. La imaginación y la emoción siempre le ganarán a la razón. Desea, empéñate en algo, piensa algo... y con ello garantizas su cumplimiento. Esta tesis puede convertirse en un gran recurso, en el mayor recurso, pero de igual forma puede convertirse en un gran problema, en el mayor problema. La calidad de tu vida depende de la calidad de tus pensamientos.

Para que nuestro velero marche a buen ritmo es importante no perder de vista que en todo viaje, en toda aventura, siempre debe existir un botín.

En el mundo de la educación no existe botín máspreciado que la propia satisfacción personal al contemplar la sonrisa de un niño. Cuando esto no te sucede quizá no te encuentras en el camino acertado o en la aventura apropiada. No tengas miedo de cambiar. No pasa nada. Cambia. Tu vida y la vida de los que te rodean, merece buscar y encontrar la felicidad, durante segundos, pero saber que existe.

También debes saber que en toda aventura en velero que se precie hay piratas. No pasa nada, algunas veces enfréntate a ellos aún a riesgo de salir herido, pero otras veces haz un quiebro de cintura y déjales pasar. No merece la pena, el orgullo de la lucha es mucho mayor si se ejecuta desde la inteligencia.

En esta aventura es necesario cargar en la mochila para el viaje los tres filtros que nos propone Sócrates:

Un discípulo llegó muy agitado a la casa de Sócrates y empezó a hablar de esta manera:

- "¡Maestro! Quiero contarte cómo un amigo tuyo estuvo hablando de ti con malevolencia..."

Sócrates lo interrumpió diciendo: -"¡Espera! ¿Ya hiciste pasar a través de los Tres Filtros lo que me vas a decir?"

- "¿Los Tres Filtros...?"

- "Sí" - replicó Sócrates. El primer filtro es la **VERDAD**. -"¿Ya examinaste cuidadosamente si lo que me quieres decir es **verdadero** en todos sus puntos?"

- "No... lo oí decir a unos vecinos..."

- "Pero al menos lo habrás hecho pasar por el segundo Filtro, que es la **BONDAD**: ¿Lo que me quieres decir es por lo menos **bueno**?"

- "No, en realidad no... al contrario..."

- "¡Ah!" - interrumpió Sócrates.- "Entonces vamos al último Filtro. ¿Es **NECESARIO** que me cuentes eso?"

- "Para ser sincero, no.... Necesario no es."

- "Entonces -sonrió el sabio- Si no es verdadero, ni bueno, ni necesario... sepultémoslo en el olvido..."

¿Tienes algo que decir a otra persona? Recuerda pasarlo por la VERDAD, la BONDAD y la NECESIDAD antes de decirlo.

En nuestra escuela y a veces en casa hay demasiado ruido, poca acción...

Pensando esta hipótesis encontré en mi cabeza una de esas historias de siempre que guardan una respuesta:

"Cierta mañana, mi padre me invitó a dar un paseo en calesa por el campo y acepté con placer. Él se detuvo en una curva y después de un pequeño silencio me preguntó:

--Además del cantar de los pájaros, ¿escuchas alguna cosa más?

Agudicé mis oídos y algunos segundos después le respondí: --Estoy escuchando el ruido de una calesa.

--Eso es, dijo mi padre, --es una calesa vacía.

Pregunté a mi padre:

--¿Cómo sabes que es una calesa vacía, si aún no la vemos?

--Es muy fácil saber cuándo una calesa está vacía, por causa del ruido. Cuanto más vacío va el carruaje, mayor ruido hace, respondió.

Me convertí en adulto, y hoy cuando veo a una persona hablando demasiado; interrumpiendo la conversación de todo el mundo inoportunamente; presumiendo de lo que tiene (y lo más seguro es que no tenga nada); sintiéndose prepotente y; haciendo de menos a la gente o haciendo alarde de su información; tengo la impresión de oír la voz de mi padre diciendo: «Cuanto más vacía está la calesa, mayor es el ruido que hace».

Quiero aprovechar las sabias palabras de Manuel Pimentel y recoger aquí el decálogo del caminante, porque a fin de cuentas el ejercicio de la escuela es el ejercicio de la vida, y el ejercicio de la vida es el ejercicio del caminante, del viajero responsable, del viajero que puede disfrutar el camino sin necesidad de hacerse una foto en cada lugar para demostrar su existencia. Trabajar con un alumnado diferente es diferente, es haber elegido un camino más pedregoso, menos reconocido, en algunos casos ni siquiera está en las guías de viajes, pero es una opción, es una elección que para aquella persona que la cogió puede ser tan valiosa como la hoja de ruta que le lleve en el camino de su vida hacia la realización personal y la búsqueda de la felicidad.

DECÁLOGO DEL CAMINANTE

Primero. Ten sueños, metas e ideales. Conceden sentido a tu andar y marcan el norte a tu brújula vital. Justifican el esfuerzo que realizas. La sensación de acercarte a ellos te proporcionará felicidad en tu camino.

Segundo. Que esa meta te estimule, que no te aplaste. Metas más allá de tus posibilidades pueden frustrarte. Por el contrario, metas demasiado cortas pueden acomodarte y hastiarte. Deben conseguir que te esfuerces para dar lo mejor de ti, pero no amargarte ni alienarte.

Tercero. La felicidad no se concentra en el preciso instante de cruzar la meta, hay que saber encontrarla en cada etapa del camino. No la difieras en exclusiva al futuro logro de tus objetivos, disfruta de las pequeñas cosas de cada jornada. Establece metas intermedias; superarlas te estimulará y te reafirmará en el camino correcto.

Cuarto. A meta alcanzada, nueva meta planteada. Evitarás el caos y el vacío de una vida sin proyecto ni norte. Esas nuevas metas no sólo deben conjugarse con el más y más, sino con lo diferente y, sobre todo, con lo mejor.

Quinto. Apóyate en el bastón de tu talento, guíate por la brújula de tus sueños e ideales, y planta tus botas sobre la realidad. Los viejos caminantes saben que para llegar lejos deben marchar paso a paso, mirando al suelo para no tropezar, pero elevando la mirada a las estrellas para marcar el rumbo a seguir. Que tu inteligencia e intuición te ayuden a escoger la ruta más adecuada en las muchas bifurcaciones que se te presentarán cada día.

Sexto. El camino tiene sentido en su conjunto. Integra en él los capítulos duros, de dolor y sufrimiento. Aislados, te amargarán; insertos en tu vida entera adquirirán sentido. Lo comprenderás cuando tengas suficiente altura de miras como para poder comprender tu propio camino pasado y sepas aprovecharlo para el que aún te queda por recorrer.

Séptimo. Los demás caminantes reconocen en ti al personaje que tú proyectas. Eres lo que haces y no como piensas que eres. Raymond Carver escribió que «Tú no eres tu personaje, pero tu personaje sí eres tú». El personaje que los demás ven, es más real que la persona que tú te consideras en tu interior. Presta atención a lo que en verdad haces, y no te autojustifiques con la excusa de lo que piensas que eres.

Octavo. La coherencia entre tu persona y tu personaje, entre lo que piensas y lo que haces, te hará sentir bien. La incoherencia vital te hará el camino insufrible.

Noveno. Tu vida es una novela que escribes con tus actos. Conoce a tu personaje y desarrolla tus potencialidades en función de las circunstancias y de tus sueños e ideales. Comprende tu realidad de escritor de la propia novela de tu vida, influye en el argumento de tu novela y concede mayor protagonismo a tu personaje. Podrás comprender tu camino en su conjunto.

Décimo. No caminas solo. Tu felicidad también se encuentra en la de los demás. Lo que das, recibes. Ayuda con generosidad y no olvides que, además de las personas, también nos acompaña la naturaleza ubérrima con toda su vida hermana.

Un decálogo sencillo para un camino complicado de rosas y espinas. El de tu propia vida, y el de la vida de los menores con los que convivimos y por los que vivimos.

Los centros educativos deben ser un "lugar" cercano, familiar, seguro, que le ayude a los niños y niñas a descubrir cuál es su lugar en el mundo, afianzando su ser como personas, desde los aciertos y los errores, con ensayos y ensayos, miradas y manos llenas de muchos "tú puedes" y "esfuérzate", porque se trata de una conquista personal.

Cómo cada escuela introduce esto no tiene una respuesta homogénea, hay tantas realidades diferentes como centros.

La escuela debe "pensarse" para compensar lo que no se da de manera natural. Dice Goleman que si la inteligencia emocional se siguiera desarrollando en la calle no sería necesario introducirla en la escuela, pero resulta que la calle "ha sido cerrada" para la infancia, para el juego no dirigido, para el descubrimiento y la socialización. Nuestra infancia vive en "campos de concentración de ricos"; esta sobreprotección deriva en una inutilidad emocional para enfrentarse a la vida. Este es el motivo de que sea necesario introducir la inteligencia emocional en el currículum, en la escuela.

Mi padre iba a la escuela para aprender a leer y a escribir, mi hija va a la escuela para aprender a vivir.

En la actualidad la inteligencia académica no garantiza el éxito de las personas, ni personal ni profesionalmente hablando.

Cuando en la escuela se habla del desarrollo integral del alumnado "suponemos" que se incluye la dimensión emocional, artística, natural y tantas otras que integran el TODO de un ser humano... pero... lo cierto es que entre las paredes de los centros docentes y entre las hojas de los libros en muchas ocasiones no conseguimos pasar de "las raíces cuadradas" o del "tiempo subjuntivo"...

"No puedo fingir que no tenga miedo. Pero mi sentimiento predominante es uno de gratitud. He amado y he sido amado; he recibido mucho y he puesto algo de mi parte; he leído y viajado y pensado y escrito... He sentido". Oliver Sacks.

Creo que en este caso sería oportuno hablar de **EDUCACIÓN EMOCIONAL** integrada en la estructura ordinaria de todos y cada uno de los currículums escolares.

Si hablamos de inteligencia y parafraseando autores de alto reconocimiento (Goleman, Salovey y otros) hablamos de sentir, entender, controlar y modificar estados de ánimos propios y de los demás.

Para Roberto Aguado: La inteligencia emocional es saber escoger, la emoción adecuada (mejor opción emocional entre todas las posibles) en un contexto concreto y un momento concreto y con la intensidad oportuna.

Educar en estos campos implica un proceso inicial de alfabetización emocional, un segundo de conciencia emocional/regulación y un tercero de socialización emocional.

Javier Melgarejo: *“Los finlandeses consideran que el tesoro de la nación son sus niños y los ponen en manos de los mejores profesionales del país”*

La educación no puede seguir en manos de políticos que cambian cada poco, que su urgencia son los datos y la estadística y que el propio sistema les obliga a no pensar en el futuro o al menos no mucho más allá de las próximas elecciones.

La educación debe estar en manos de verdaderos profesionales.

Tenemos un alumnado del s. XXI, un profesorado de s. XIX (a veces ni eso) y una metodología del siglo... antes del XVIII...

Esto consiste en equilibrar, en ajustar, en hacer una reforma real del sistema educativo, una reforma única, consensuada y una reforma que realmente cambie el paradigma, pues hasta el momento solo hemos cambiado *“los contenidos”*, o lo que es lo mismo... nada, pues los contenidos tal y como nos los plantean tienen muy poco valor.

En el sistema hay verdaderos profesionales que podrían hacerlo.

Si nos sentimos bien aprendemos más.

El profesorado debe mostrarse confiado, asequible y abierto al alumnado; de ese modo procurar conocer y comentar, no sólo los problemas de la clase, sino también los personales que afectan directa e indirectamente al aprendizaje académico y profesional.

Relacionar los temas tratados con las experiencias y valores del alumnado (la intención de aplicar esto ya nos obliga a conocer esas experiencias y valores, y por lo tanto, a alentar la participación de los chicos y chicas expresando sus pensamientos y sentimientos.

No adoptar una actitud dogmática ni apoyarse en su autoridad en las explicaciones, de forma que los estudiantes puedan también expresar sus dudas sin temor a quedar en ridículo.

Trabajar con técnicas de atención y de motivación. Ayudarnos de las nuevas tecnologías e incluirlas como objeto de conocimiento. Entrenar para la vida y no para el examen.

Apuesto por un cambio en casi todo lo relacionado con el profesorado.

El profesorado debe considerar que el niño y la niña al que va dirigido su programa es alguien único, irreplicable, frágil; es alguien digno del máximo de los respetos. Por este motivo, uno de los pilares de cualquier modelo educativo es **EL RESPETO**, fundamento de cualquier actitud educadora. Respetar al niño y a la niña significa aceptarlo como es; partir de él, de lo que es y de lo que puede; conocer sus necesidades vitales y respetar sus recursos personales.

Respetarlo y respetarla es poner en juego lo que hay en él o ella de mejor, dejarle ser lo que puede ser, aunque esto no responda a lo que se esperaba, a lo que otros esperaban.

Respetar al niño y niña es llevarlo a ser el protagonista de su propia maduración; es despertar y valorar sus intereses profundos y apelar a su creatividad; es exigirle conforme a lo que puede, y no menos; es impulsar y frenar, es animar y no desalentar. La clave para ser feliz no es ganar, es estar orgulloso de lo que hago y de lo que veo cuando me miro al espejo.

Gracias por estar ahí, gracias por leer.

Gracias por existir.

Mar Romera.



Dña. María del Mar Romera Morón





AJUNTAMENT DE VALÈNCIA
REGIDORIA DE SANITAT, SALUT I SPORTS



**PLA MUNICIPAL DE
DROGODEPENDENCIES**

**UPCCA
VALÈNCIA**



GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE SANITAT UNIVERSAL I SALUT PÚBLICA

**VNIVERSITAT
DE VALÈNCIA**

