4. Competencias socioemocionales como factor de calidad en la educación y para gestionar la vida social y su relación con el acoso y la convivencia escolar.

Copyright 2026

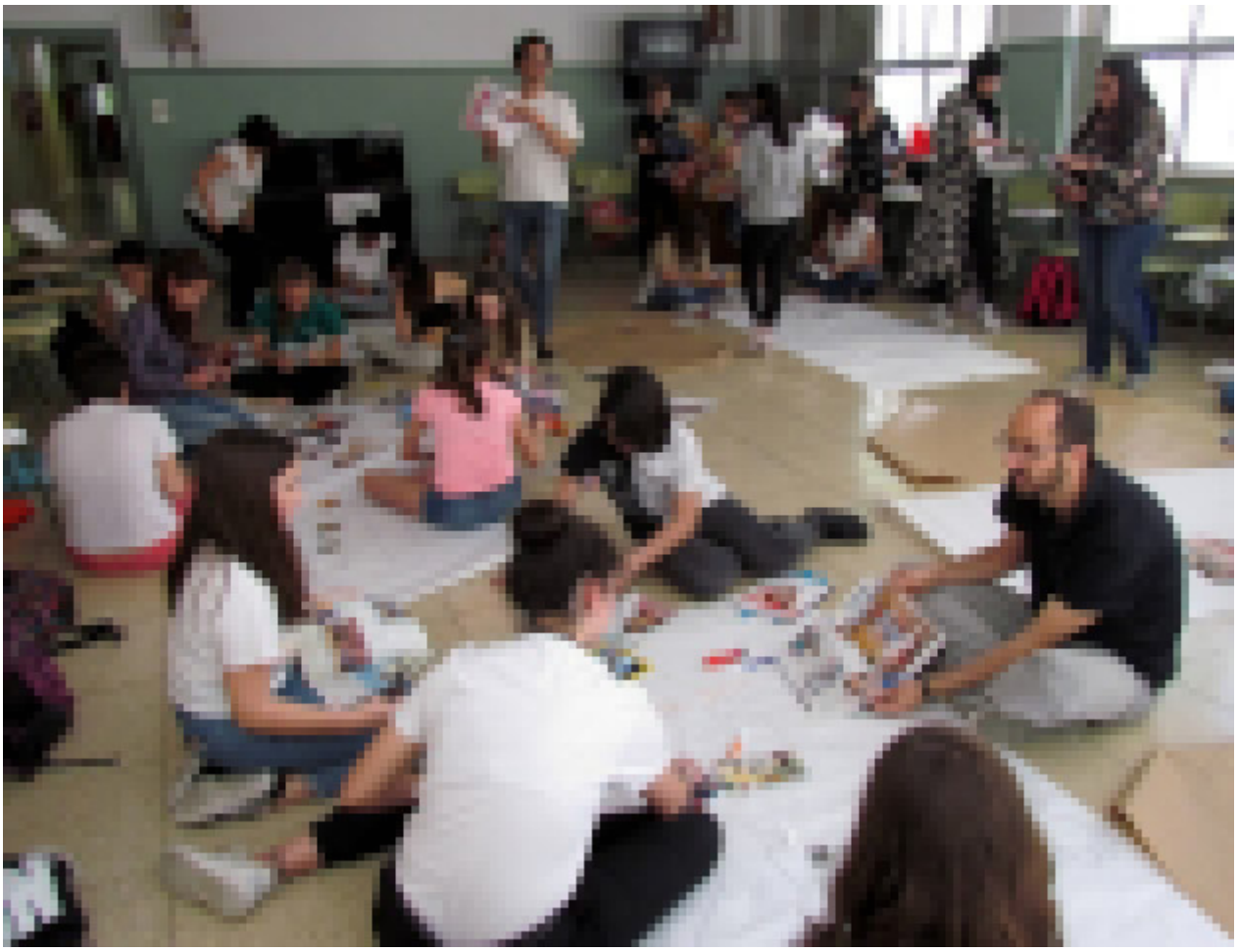


Imagen 8. Educación emocional. Elaboración propia

La educación emocional y las competencias socioemocionales son básicas para desarrollar un programa de convivencia. La educación de calidad debe basarse en **emociones** y tener estas en cuenta. La vida social de un centro se gestiona desde las emociones. La relación con la convivencia y el acoso es directa. Si el alumnado tiene competencias socioemocionales, sabrá cómo **gestionar** situaciones de conflicto, sabrá cómo **expresar** sus sentimientos, **canalizar** sus emociones, y todo ello ayudará a resolver los conflictos, prevenir el acoso escolar y afrontarlo en caso de que se produzca. Nunca lo he visto mejor descrito que en boca de una alumna ayudante de uno de los primeros programas de alumnos ayudantes en un instituto pionero: ¡Yo quiero venir al instituto contenta!

No olvidemos que también el profesorado debe ser competente en conocer, reconocer y gestionar sus propias emociones. No podemos ni debemos pedir al alumnado que aprenda, sepa y canalice si nosotros/as no lo hacemos y servimos de ejemplo.

Debemos distinguir entre inteligencia emocional, competencia emocional y educación emocional (Las competencias emocionales, Rafael Bisquerra, Nuria Pérez):

Copyright 2026

- La primera, **la inteligencia emocional** fue un concepto que entró por la puerta grande del mundo educativo con la publicación en 1996 del libro de Daniel Goleman “Inteligencia Emocional”, pero solo es un concepto teórico.
- la **competencia emocional** pone el énfasis en la interacción entre persona y ambiente, y como consecuencia confiere más importancia al aprendizaje y desarrollo. Por tanto, tiene unas aplicaciones educativas inmediatas.
- el objetivo de la **educación emocional** es el desarrollo de competencias emocionales.

De “Educar con inteligencia emocional” (Goleman, 1999), más enfocado a familias, podemos ver los Principios de la educación emocionalmente inteligente (pp.32-43) que pueden ser aplicados por los educadores para prevenir el acoso escolar:

1. Ser consciente de sus propios sentimientos y de los de los demás.
2. Mostrar empatía y comprender los puntos de vista de los demás.
3. Hacer frente de forma positiva a los impulsos emocionales y de conducta y regularlos
4. Plantear objetivos positivos y trazar planes para alcanzarlos
5. Utilizar las dotes sociales positivas a la hora de manejar las relaciones
6. La práctica de la educación emocional se desgranó en componentes y habilidades.

Bisquerra entiende las **competencias emocionales** como: “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales”. Las agrupa en 5 bloques:

- *Conciencia emocional:* Capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado.
- *Regulación emocional:* Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.
- *Autonomía emocional:* La autonomía emocional se puede entender como un concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional.
- *Competencia social:* La competencia social es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes prosociales, asertividad, etc.
- *Competencias para la vida y el bienestar:* Capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean privados, profesionales o sociales, así como las situaciones excepcionales con las cuales nos vamos tropezando. Nos permiten organizar nuestra vida de forma sana y

Copyright 2026

equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar.

4.1. Las habilidades para la ayuda

Recordaremos en este apartado que los contenidos necesarios para organizar una estrategia de formación que capacite a los equipos de ayuda debe abordar el desarrollo de las siguientes capacidades [1] :

- *Habilidades de presentación y situación.* Esta capacitación persigue dar herramientas a los equipos de ayuda para que reflexionen sobre sus funciones y los compromisos que contraen, los valores de la ayuda y la confidencialidad.
- *Habilidades de clima y conflicto.* Se les forma sobre la naturaleza de los conflictos, su abordaje y la interiorización de las fases de la ayuda señaladas antes.
- *Habilidades comunicativas.* El entrenamiento versa sobre la comunicación verbal y no verbal y la asertividad así como sobre las técnicas de escucha activa.
- *Habilidades emocionales.* Se ejercita la identificación de sentimientos y emociones y la empatía como fórmulas para abordar los problemas de las personas a quien se quiere ayudar.
- *Habilidades de toma de decisiones en equipo.* Se practica el consenso y el trabajo en equipo como fórmula para tomar decisiones ante los casos, lo que identifica la manera de actuar de los equipos de ayuda.
- *Habilidades de interiorización de la secuencia de la ayuda.* Este bloque de contenidos incide básicamente en la práctica de la secuencia de la ayuda ante los casos mediante la ejercitación de *role playing* tutelado por las personas formadoras.

En este apartado vamos a desarrollar, únicamente, las habilidades emocionales.

Identificar emociones: etiquetar

Supone saber poner nombre a lo que sentimos en situaciones que nos pasan, o que compartimos con otras personas.

Identificar y poner etiquetas a las emociones es el primer paso básico para poder gestionarlas. Es necesario hacerlo primero en uno mismo antes que en los demás; solo entonces será posible la verdadera empatía. Identificaremos emociones, buenas y malas, todas son útiles. Podemos hacerlo por separado o juntas algunas veces.

Copyright 2026

El mejor espejo donde mirar para identificar las emociones son los rostros de las personas. Por eso, en la comunicación digital usamos caritas de emoticonos.

Las personas que pretenden ayudar deben mirar a la cara, aproximarse a quienes son ayudados, incluso tocarlos, y decirles que entienden que se sientan así, que estén experimentando “rabia”, “miedo’’..., pero sobre todo, poniéndoles nombre a las emociones con ellos y ellas. Como equipo de ayuda debemos colaborar, saber diferenciar entre las emociones parecidas. Para ello, 1) podemos hacer parejas y escenificar emociones en los rostros para valorar la capacidad de identificación que tiene nuestro alumnado; 2) podemos leer cuentos y que los alumnos digan de qué emociones hacen gala sus personajes; 3) dibujar emoticonos en un papel y tratar de identificar las emociones que esconden, y al revés, representar emociones volcándolas en el dibujo de un emoticono.

Comprender las emociones: evaluar su intensidad

Comprender las emociones en otras personas supone entender lo importantes que son para ellos, aunque no lo sean tanto para nosotros. Supone e implica no emitir juicios, ni considerar prejuicios propios. Es importante para la persona y eso es lo que debe mover a ayudar. Por ejemplo, en los casos de acoso decimos que el umbral del dolor de la víctima es el referente para valorar la intensidad del acoso para ella.

Conviene entender bien las emociones de los otros precisamente cuando pretendemos ayudarles. El momento para hacerlo es el de la fase de la obtención de la información, cuando se produce la comunicación por parte de quien es ayudado y se ponen en práctica las habilidades de la escucha activa en el equipo de ayuda. Utilizaremos todas las técnicas de la escucha activa, preguntando, resumiendo, parafraseando... Si el equipo de ayuda no comprende las emociones del ayudado difícilmente le podrá ser útil.

Para entender la intensidad de una emoción en una persona, podemos utilizar el “emocionómetro”, una suerte de escala del 1 al 10 para medir la intensidad con que la persona a la que ayudan siente la emoción de que se trate, pidiéndole que la puntúe.

Expresar las emociones nombrando los sentimientos

Se trata de ser capaz de comunicarnos a nosotros mismos, y a los demás, lo que sentimos. Compartir esa expresión. No tener miedo a hacerlo, ni a que se burlen de lo que sentimos. Sentir la necesidad de hacerlo para producir liberación y descarga.

Conviene hacerlo cuando nos embargan los sentimientos que acompañan las emociones, en positivo o en negativo. Cuando hablamos con nosotros mismos con el lenguaje interior o nos damos autoinstrucciones. Cuando estamos con otros.

Copyright 2026

Los equipos de ayuda deben propiciar esta expresión en la segunda y tercera fase de la ayuda, mientras abordan la situación emocionalmente y obtienen información de la persona que quieren ayudar.

El equipo de ayuda debe dar confianza a la persona mediante expresiones como «No tengas reparo, puedes expresar cómo te sientes. No va a salir de aquí. “o «Entendemos que te sientas así, después de lo que dices que ha sucedido. No tengas miedo en (llorar, gritar, saltar...) y expresar tus sentimientos» o «Y esa emoción que tienes, ¿cómo te hace sentir ahora?».

Empatizar

Es una habilidad necesaria para ayudar, pues sitúa al equipo de ayuda en el campo de preocupación de la persona que va a ser ayudada. Hemos de colocarnos en posición de conexión con quien es ayudado, comprendiendo y sintiendo cómo de importante es para él lo que siente y le pasa. Exige disposición y habilidad emocional, expresando verbal y afectivamente cómo les llega su mensaje. Exige permanecer atentos a los signos de la persona ayudada.

Empatizar es necesario siempre, especialmente cuando la persona cuenta el problema al equipo de ayuda, pero es especialmente importante en la segunda y tercera fases de la ayuda, durante el acercamiento emocional y la obtención de la información.

Además, los miembros del equipo de ayuda pueden imaginar los sentimientos que se experimentan cuando ellos mismos han estado aislados alguna vez, no necesariamente en el grupo, cuando han estado en un grupo que los ha mirado de forma extraña o han pretendido excluirles. Cuando el equipo siente esto, trasmite a la persona ayudada sensaciones de complicidad y cercanía, pues comparte sus emociones.

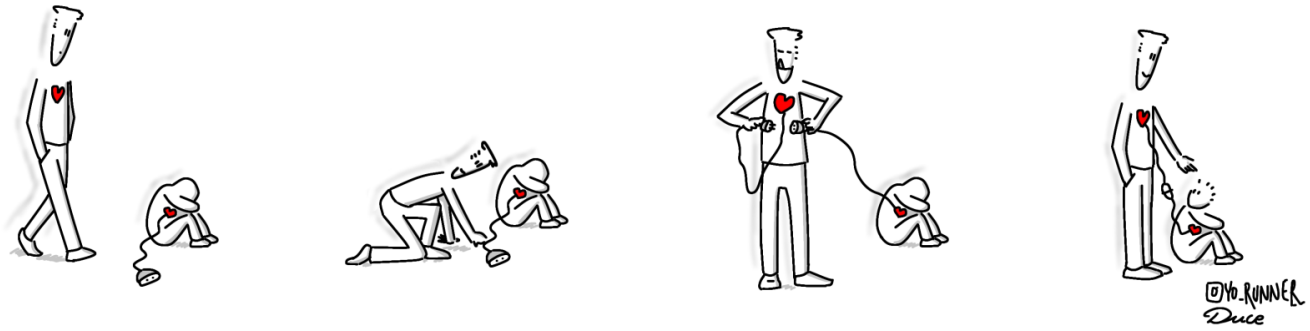


Imagen 9. Empatizar. Elaboración propia. Licencia CC BY-ND

Para ampliar, es muy recomendable el documental: "Entre tú y yo, la empatía", disponible en:

https://www.youtube.com/embed/yWzT5Ghgj_I?si=vYKZmX0fadsG1GNb

Rafa Guerrero Psicólogo. (4 de julio de 2016). "*Entre tú y yo, la empatía*"*[Archivo de vídeo] YouTube. (Licencia YouTube estándar)*

Establecer vínculos

Esta habilidad supone que el equipo de ayuda comparta espacios de complicidad con la persona ayudada, porque juntos recorren parte del camino para buscar una salida a los problemas. En ese recorrido se habla de las cosas que le preocupan a la persona y se emplea su mismo lenguaje. Pero lo fundamental es que el equipo de ayuda sugiera alternativas para que el sujeto encuentre las salidas a su problema. La persona ayudada verá cómo su problema preocupa al equipo y este trabaja para encontrar soluciones.

La fase de búsqueda de alternativas, es el momento ideal para que el equipo demuestre que hay un motivo por el que trabajan y ello conducirá a la persona ayudada a crear los vínculos que en todo momento le servirán para encontrar una salida.

La forma más útil de operativizar esta habilidad es mediante tres tendencias: 1) Hablando de los intereses y preocupaciones de la persona ayudada. 2) Usando su mismo lenguaje y los contenidos del problema que le ocupan, compartiendo sus mismos sentimientos y conectando con sus emociones. 3) Empleando todos los recursos posibles del equipo de ayuda a encontrar propuestas de solución viables para su problema.

Refuerzo emocional

Reforzar emocionalmente a una persona es ayudarle a que crea en sus fortalezas, potenciándolas y empoderándolas para que se sienta bien y mejor ante determinadas situaciones. Un equipo de ayuda debe aprender a mirar lo positivo que tienen las personas y a potenciarlo y reforzarlo para darles confianza. Esa conciencia de fortaleza y positividad después va a ayudar a quien acude a un equipo de ayuda, a salir de donde está cuando se sienta mal o, incluso, a enfocar su situación y la superación de otra manera.

Se trata de mirar lo que de positivo tienen las personas que acuden al equipo de ayuda y hacerles sentir bien por ello. Siempre es necesario el refuerzo emocional, pero especialmente antes de acometer la tarea para salir de una situación y en los momentos en los que el sujeto ayudado no cree que sea posible resolverla. El refuerzo en positivo de sus cualidades es imprescindible para acometer cualquier alternativa.

La operativización de este refuerzo se inicia con la inyección emocional que supone reforzar sus potencialidades. Que haya alguien o un grupo que crea en él o en algo que él hace. Darle valor y situarlo en el haber del grupo, o de la clase, o en la familia, o entre los amigos o adultos. Buscar cosas que hace bien y por las que se siente bien; conocer sus emociones positivas y las habilidades interpersonales potenciadles.

Regulación - demora emocional

La autorregulación emocional supone poder afrontar situaciones de cierto riesgo manteniéndose firme, demorar las recompensas por un bien mayor, manejar la ira cuando viene, tolerar la frustración cuando no salen las cosas, etc. Es un elemento esencial de la educación emocional. En la selección de los equipos de ayuda buscamos que sus miembros sean capaces de autorregularse mínimamente si quieren después ayudar a otros a hacerlo.

La forma de llevar a práctica la autorregulación es a través de técnicas de control del estrés, por ejemplo, mediante la relajación o el control de la respiración. Igualmente, el lenguaje interior del sujeto le ayudará a darse autoinstrucciones positivas que le hagan sentirse más seguro. El entrenamiento en la asertividad y la autoafirmación, el trabajo de ayudarle a leer los escenarios de otra forma (no tan literal, tan suspicazmente) permitirá al equipo de ayuda poner en práctica estas técnicas.

Humor - reducción del estrés

Es la habilidad para hacer lecturas de lo que pasa menos dramáticas, con cierta descarga de gravedad que permita rebajar el estrés y desviarse de la trayectoria directa de afrontamiento. Usar el humor relaja, desdramatiza y ayuda a encarar las cosas con positividad. La actitud positiva ante las cosas favorece al equipo de ayuda a encontrar soluciones y permite transmitir, a quien va a ser ayudado, opciones diferentes. Y eso lo debe hacer para proporcionar mayor bienestar emocional en el ayudado.

Ver las cosas desde un lado positivo o desenfadado es necesario cuando la tensión se acumula o se hace presente. Cuando el ayudado no ve salidas.

La forma de hacerlo va a depender de cada situación concreta. El criterio que se ha de seguir es trasmitir al sujeto que se lo tome de otra forma, más positiva, constructiva y efectiva. Pero no siempre es posible encontrar el momento adecuado en el proceso de superación del problema o de

hacer lectura de lo que ha pasado. La positividad debe incidir en el lado medio lleno de las cosas, en el pensamiento creativo y alternativo, en el consuelo y empoderamiento de lo que se tiene, aunque haya carencias o pasen situaciones negativas.



Imagen 10. Educar con humor. Elaboración propia.

[1] AVILÉS, J.M.; COWIE, H.; ALONSO, N. (2019) El valor de la ayuda. Barcelona. Horsori.

4.2. Psicología Positiva en la escuela

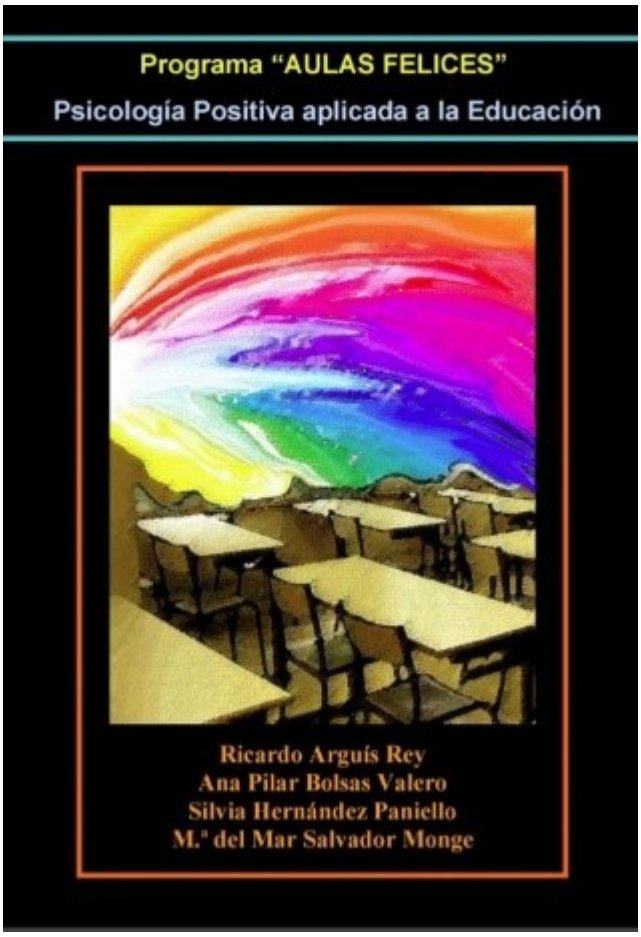


Imagen 11. Portada Aulas Felices. Imagen web

AULAS FELICES es un programa de Educación Positiva (Psicología Positiva aplicada a la Educación) dirigido a alumnos de Educación Infantil, Primaria y Secundaria. Es gratis y de libre difusión. Pretende aportar recursos para trabajar en todas las asignaturas y también en tutoría, potenciando las Competencias Clave más transversales, así como la Acción Tutorial y la Educación en Valores

Programa AULAS FELICES

Objetivos

Aplicar la metodología de la investigación educativa para evaluar los resultados de la integración

Potenciar el desarrollo personal y social del alumnado

Promover la felicidad e los alumnos, los profesores y las familias.

Copyright 2026

Este programa está disponible, de forma totalmente gratuita, en español y en inglés y puede descargarse en la siguiente dirección:

https://educaposit.blogspot.com/p/blog-page.html

Revision #1
Created 2025-02-24 11:23:37 CET by Equipo CA
Updated 2025-02-24 11:26:46 CET by Equipo CA

Copyright 2026