

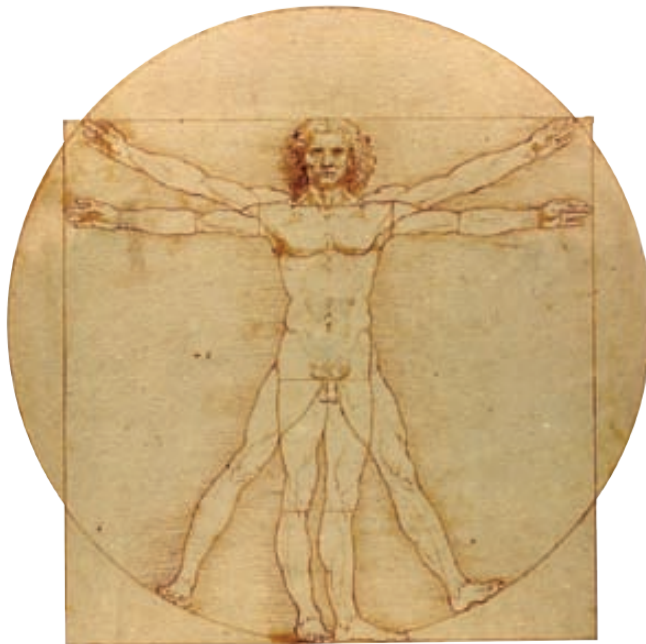


Guía breve de  
EDUCACIÓN EMOCIONAL  
para familiares y educadores





Asociación  
Elisabeth d'Ornano  
para el trastorno de  
déficit de atención e hiperactividad



Guía breve de  
**EDUCACIÓN EMOCIONAL**  
para familiares y educadores

[www.elisabethornano.org](http://www.elisabethornano.org)

# ÍNDICE

1.	¿Qué es la inteligencia emocional?	1
2.	¿Qué es la educación emocional?	4
3.	Las inteligencias múltiples. Teorías modernas de la inteligencia: Goleman, Gardner y Robinson	7
4.	Educación emocional en las distintas etapas educativas	13
5.	Cuestiones prácticas para familias y profesores	21
6.	Educación en valores	29
7.	Carta de Elisabeth d'Ornano	36
8.	Referencias	39

## 1. ¿Qué es la inteligencia emocional?

Aunque tanto en el ámbito académico de la psicología como en ambientes más profanos el término “**inteligencia**” en general se ha asociado a capacidades cognitivas muy relacionadas con la memoria, el uso del lenguaje y las capacidades lógico-matemáticas, desde hace varias décadas ha habido voces e investigadores que vienen reivindicando un concepto más amplio de inteligencia.

**El término inteligencia emocional se refiere a la capacidad para conocer y entender qué sentimos y qué sienten los otros, para poder así gestionar (modificar), y dominar (controlar), las emociones.** Hay teorías y modelos explicativos que añaden al concepto factores como la autoestima, las relaciones sociales y las competencias cognitivas necesarias para vehicular las emociones.

De hecho, en nuestra propia sociedad se tiende a hablar de personas inteligentes como aquellas que son capaces de resolver problemas, que tienen éxito en el colegio y estudios



posteriores y después en el trabajo; normalmente estas personas resuelven de forma exitosa los test de cociente intelectual; pero también se habla de personas listas, en alusión a personas que sin tener tan exitosa formación académica o carrera profesional, se conducen de forma eficaz por la vida,

saben tomar decisiones adecuadas para sí mismos (a qué dedicarse, con quién emparejarse, etc.) y resuelven eficazmente los múltiples problemas que les presenta la vida, incluso sin instrucción académica alguna.

El catedrático Howard Gardner, galardonado con el Premio Príncipe de Asturias de Ciencias Sociales en 2011, trabajando en Harvard, realizó un estudio en los años 70-80 con el objetivo de cuestionar el cociente intelectual como medida de inteligencia general y expandir así la visión del ser humano, estudiando su potencial; habló de múltiples inteligencias, como veremos más adelante, y entre ellas incluyó la “inteligencia interpersonal” o social y la “inteligencia intrapersonal” (algo parecido a la capacidad de introspección).

El término inteligencia emocional fue posteriormente popularizado por **Daniel Goleman**, con su célebre libro: *Emotional Intelligence*, publicado en 1995. Goleman estimaba que la inteligencia emocional se puede organizar en torno a cinco capacidades: **conocer las emociones y sentimientos propios, reconocerlos, manejarlos, crear la propia motivación y gestionar las relaciones.**

De alguna manera, la inteligencia emocional viene a comprender lo que Gardner llama **inteligencia intrapersonal e interpersonal.**

En el ámbito de la **INTELIGENCIA INTRAPERSONAL** se encontrarían las habilidades prácticas de:

- autoconciencia (capacidad de saber qué está pasando en nuestro cuerpo y qué estamos sintiendo)
- control emocional (regular la manifestación de una emoción y/o modificar un estado anímico y su exteriorización)
- capacidad de motivarse y motivar a los demás

Las habilidades prácticas más relacionadas con la **INTELIGENCIA INTERPERSONAL** son:

- la empatía (entender qué están sintiendo otras personas, ver cuestiones y situaciones desde otra perspectiva)
- las habilidades sociales (habilidades relacionadas con la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal y que pueden ser usadas para persuadir y dirigir, negociar y resolver disputas, para la cooperación y el trabajo en equipo)

Los ámbitos de mayor aplicación del concepto *inteligencia emocional* han sido fundamentalmente el ámbito educativo y el empresarial.

Se ha criticado que la inteligencia emocional no es un tipo de inteligencia sino un rasgo de personalidad, o que no es medible, pero el término se ha impuesto en ámbitos educativos y psicológicos de manera muy clara ante una medición de la inteligencia más tradicional, con poca capacidad para predecir el éxito en la vida o en la resolución de problemas en general.

El reconocimiento de la inteligencia emocional como parte de las habilidades o de la personalidad de los individuos que más le pueden ayudar a gestionar su vida, conecta con el necesario reconocimiento de aquellos niños con más capacidades emocionales que cognitivas, incrementa su valor y autoestima y facilita que puedan encontrar una respuesta adecuada dentro del sistema educativo. Y por extensión, esto lleva al reconocimiento de capacidades, habilidades, “inteligencias” en otros niños con un transcurrir atípico en las trayectorias educativas estándar.

No se sabe a ciencia cierta qué modelo responde más a la realidad de las capacidades del ser humano, si un modelo de 5, 7 u 8 tipos de inteligencia: éste es un tema en constante estudio. Lo importante es superar una visión unidimensional de la inteligencia, hacia una visión más moderna del concepto *inteligencia* que podría resumirse como la capacidad de adaptación de las personas a la vida, al entorno, la consecución de logros y la realización personal.



## 2. ¿Qué es la educación emocional?

Una vez definida la inteligencia emocional es posible tratar acerca de la educación emocional. Ésta puede ser descrita como una innovación educativa que responde a necesidades emocionales y sociales en la educación de los niños, no atendidas en materias académicas ordinarias.

**Su objetivo es el desarrollo de competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, autogestión, inteligencia interpersonal, habilidades de vida y bienestar; la educación emocional fomenta el autoconocimiento, la autoestima y la empatía, entre otros.**



Esta innovación educativa aparece como reacción al tono general de los contenidos educativos a lo largo de todo el siglo XX, muy centrados en materias científico-lingüísticas, lo cual tiene mucha relación con qué se estaba considerando inteligencia en ese periodo.

A principios del siglo XX, Binet desarrolló unos test para medir la inteligencia, a demanda del gobierno francés, para discriminar los individuos enseñables en la escuela estándar de aquellos que necesitaban una educación especial. El cociente intelectual medido por los test que desarrolló y muchos otros que le sucedieron, se ha llegado a confundir con un factor general de inteligencia. En realidad, ese tipo de test comprende varias habilidades mentales primarias (más o menos autónomas unas de otras) como son la memoria y el razonamiento inductivo, la comprensión verbal, la fluidez verbal, la capacidad de cálculo, la representación espacial, etc.

Los test de inteligencia clásicos en general predecían bastante bien el éxito académico de los alumnos, pero no necesariamente el éxito vital. Guilford en los años 50 habla de la importancia de la creatividad y del pensamiento divergente para el éxito. Aparecen cada vez conceptos más amplios de inteligencia y la educación va adaptando su objetivo al de potenciar y fomentar todas aquellas habilidades necesarias para conducirse en la vida de una manera productiva.

En las últimas décadas, la necesidad de incorporar la educación emocional en el curriculum obligatorio empieza a hacerse cada vez más presente. La demanda social de una educación emocional ha ido surgiendo por varias vías. Entre ellas está la alta prevalencia de problemas derivados de comportamientos de riesgo en la juventud. La UNESCO elaboró en 1998 un documento, *La educación encierra un tesoro*, coordinado por Jacques Delors, con recomendaciones para incorporar aspectos de fomento de la inteligencia emocional en las escuelas, a nivel mundial, por su potencial para reducir los

niveles de violencia en la escuela. Se va generando pues una corriente que insiste en la formación de ciudadanos más que en poner el énfasis en los contenidos académicos. El desarrollo de competencias emocionales se va configurando como factor esencial para la prevención de conductas de riesgo y para el desarrollo personal y social.

Sin embargo, cambiar los sistemas educativos no es fácil. En el contexto de los diseños de currículum educativos, la incorporación de la educación emocional requiere una definición de objetivos, asignación de contenidos, planificación de actividades, estrategias de intervención y programas experimentables y evaluables. Aunque en otros países ya hay cierta tradición de programas de aprendizaje emocional (*Social and Emotional Learning*, o SEL), en nuestro entorno sólo recientemente se empiezan a conocer algunos programas planificados y con una intención de autoevaluación y mejora continua.

En general, distintos modelos de educación emocional implementados en muy diversos contextos han demostrado una mejora del rendimiento académico y del clima en la escuela tras la implantación de los programas propuestos.

En nuestros días y nuestro país, la normativa vigente en materia educativa da una oportunidad para que los educadores traten de conseguir un desarrollo integral del alumnado, potenciando no sólo aspectos cognitivos e intelectuales del individuo, sino también otros tan importantes como el desarrollo de la personalidad, las actitudes, los valores, la motivación y el esfuerzo, etc. El contexto legislativo favorece la implantación de programas específicos para educar las habilidades socio-emocionales, no dejando el desarrollo emocional al azar de los avatares de la vida de cada uno.



### 3. Las inteligencias múltiples. Teorías modernas de la inteligencia: Goleman, Gardner y Robinson

El concepto de inteligencia ha ido evolucionando a lo largo de los últimos años. Actualmente se considera la inteligencia como la capacidad de adaptación de una persona a los diferentes ambientes con los que se relaciona y engloba una serie de capacidades y habilidades que van mucho más allá de las habilidades tradicionalmente evaluadas con los test de inteligencia puramente académicos.



Algunos de los principales y más conocidos teóricos de la educación de los últimos años han desarrollado distintas teorías sobre la inteligencia desde este sentido más amplio, flexible, global, integrador y adaptativo, que han resultado muy atractivas para el desarrollo de nuevas pautas de interacción y crecimiento personal, tanto en el ámbito familiar como en las escuelas, diferentes instituciones y el mundo empresarial.

En muchas ocasiones, se están utilizando términos nuevos para conceptos antiguos, con gran aceptación social por su fácil comprensión. Términos como *gestión de las relaciones* tienen elementos en común con actitudes empáticas y así muchos otros.



Daniel Goleman, en su conocido libro *Emotional Intelligence*, publicado en 1995, considera que la inteligencia emocional es la capacidad para identificar los propios sentimientos y los de los demás, así como la capacidad para gestionarlos de forma adecuada y funcional. En la introducción al concepto de inteligencia emocional ya se ha expuesto cómo para Goleman esta inteligencia emocional se organizaría en base a cinco capacidades:

- 1. Conocer sentimientos y emociones propios** (autoconciencia de las propias emociones).
- 2. Gestionar y manejar estos sentimientos y emociones** (control de emociones negativas, modificación o regulación de estados de ánimo).
- 3. Identificar y reconocer estos sentimientos.**
- 4. Crear la propia motivación y ser capaces de motivar a otros** (ser conscientes de la autoeficacia, habilidades de liderazgo, negociación y trabajo cooperativo).
- 5. Gestionar las relaciones** (ser capaces de ponerse en el lugar de otros, comprenderles y actuar en consecuencia; tener habilidades sociales para poder relacionarse adecuadamente con los demás).

Por tanto, entre las características de la inteligencia emocional, Goleman sitúa diferentes habilidades socio-emocionales como la capacidad de auto-motivación y la de no abandonar ante las frustraciones u obstáculos, la de ser capaz de controlar los impulsos y reacciones emocionales desadaptativas y la habilidad para regular los estados de ánimo.

Otras habilidades, como la capacidad para evitar que los estados de intranquilidad, enfado o tristeza interfieran en nuestra capacidad para pensar y resolver problemas; la importancia de ser capaces de diferir las gratificaciones, saber ponernos en el lugar de los demás y adquirir confianza en las relaciones interpersonales, también adquieren una especial relevancia cuando nos referimos al concepto de inteligencia emocional.

Para Goleman, el funcionamiento emocional de una persona resulta clave para la ejecución exitosa o no de diferentes tareas y el desempeño en la vida en general, de tal manera que un buen manejo emocional será un buen soporte adaptativo para los diferentes retos a los que una persona se enfrentará a lo largo de su trayectoria vital.



Más que una gran originalidad en describir el mundo emocional y las habilidades socio-emocionales de las personas, probablemente la gran virtud de Goleman ha sido la popularización de la idea y la importancia de la inteligencia emocional para el éxito en la vida.

Gardner, desde los años 70, se dedicó a estudiar qué capacidades humanas podían considerarse inteligencias o aspectos independientes de la inteligencia. Llamaba **inteligencia** a la capacidad para “resolver problemas y elaborar productos” y exigía a cualquier capacidad, para ser llamada inteligencia, que fuese relativamente independiente del resto de capacidades y surgiera de un cierto potencial innato. En 1983, resumió su Teoría de las Inteligencias Múltiples en su libro *Frames of Mind: the Theory of Multiple Intelligences*. Lo más interesante de esta teoría es que al CI (Cociente Intelectual), le añade factores no cognitivos y les da la máxima relevancia para entender la capacidad de las personas para adaptarse al mundo y generar una vida satisfactoria.

Las distintas inteligencias que describe Gardner se pueden resumir así:

1. Inteligencia **Interpersonal o Social**, supone la capacidad para comprender las motivaciones, emociones, intenciones y deseos de otras personas. Implica la capacidad para responder de forma adecuada a los sentimientos y personalidades de otros. Está más desarrollada generalmente en docentes y terapeutas.
2. Inteligencia **Intrapersonal** o capacidad para comprender las propias motivaciones, emociones y deseos, es decir, ser capaz de entenderse a uno mismo y en base a este conocimiento regular y guiar la propia conducta. Se manifiesta en pensadores, terapeutas, escritores...
3. Inteligencia **Lógico-Matemática**. Se utiliza para resolver problemas de tipo científico. Implica identificar modelos, calcular, verificar y formular hipótesis. Es la que tradicionalmente más se había estudiado junto con la verbal/lingüística en la mayoría de los test de inteligencia. Está más desarrollada en economistas, ingenieros y científicos.
4. Inteligencia **Verbal-Lingüística** o capacidad para comprender el orden y significado de las palabras en lectura, escritura y al hablar o escuchar. Está bastante desarrollada en escritores, poetas o redactores.
5. Inteligencia **Musical**, que permite leer, identificar, discriminar y reproducir sonidos. Es la habilidad que tienen los cantantes, músicos y compositores.
6. Inteligencia **Corporal-Kinestésica** o capacidad de utilizar el propio cuerpo para realizar actividades o resolver problemas. Está especialmente desarrollada en deportistas, bailarines y artesanos creativos.
7. Inteligencia **Visual y Espacial**. Consiste en ser capaces de entender la tridimensionalidad. Está especialmente desarrollada en arquitectos, escultores, pintores, artistas creativos y cirujanos.
8. Inteligencia **Naturalista**. Sería la capacidad para percibir las relaciones entre grupos de especies y objetos, analizar semejanzas y diferencias. Está desarrollada en científicos, ecologistas y biólogos.

Para Gardner todas estas capacidades son igualmente importantes y no son mutuamente excluyentes, sino que se complementan unas a otras y la educación debe intentar equilibrarlas, entrenando las menos desarrolladas y potenciando las naturalmente bien dotadas, aprovechando las mejores capacidades de cada uno para ayudar a su desarrollo personal, educación y elección vocacional.



**Sir Ken Robinson** es un educador, escritor y conferenciante británico experto en temas relacionados con la educación, calidad de enseñanza, creatividad, innovación y recursos humanos. Robinson, al igual que Goleman y Gardner, considera que la inteligencia es diversa y que está formada por habilidades muy distintas que van mucho más allá de las habilidades verbales o matemáticas. Para Robinson, como señala en su libro *El Elemento*, las capacidades creativas juegan un papel fundamental en el desarrollo personal y de las capacidades inteligentes de las personas.

La inteligencia para Robinson es diversa, interactiva, dinámica y única en cada persona. Según este punto de vista, las escuelas deberían incorporar el desarrollo de las diversas habilidades y talentos naturales en el contenido que se imparte en la educación reglada y así favorecer el desarrollo de las capacidades creativas, intrapersonales e interpersonales, como parte del proceso educativo que mejor puede ayudar a los niños a convertirse en personas más capaces y resueltas.

Robinson critica el sistema educativo, dice que fue ideado hace un siglo para responder a las necesidades de la Revolución Industrial, haciendo énfasis en el poder de la palabra y de la ingeniería. Según él, las necesidades del mundo actual y del futuro, en un mundo global, interactivo e interconectado, son y serán otras y propone el desarrollo de las aptitudes creativas y los diferentes talentos como herramienta para afrontar los retos de una realidad en constante cambio. El *elemento* es, para Robinson, aquello que en cada persona unifica su talento y su pasión. Para él es importantísimo saber ver en los niños aquello para lo que tienen habilidad y que además les produce gran placer, les hace apasionarse, porque persiguiendo ese *elemento* se realizarán como personas de una manera satisfactoria y eficaz.

Estas teorías modernas de la inteligencia tienen como denominador común un concepto amplio de inteligencia que incorpora aspectos no sólo académicos y cognitivos, sino también creativos, sociales y dinámicos. Estos aspectos permiten, gracias a un mayor conocimiento de uno mismo y de los demás, que las personas con estas habilidades sean aquellas capaces de gobernar y dirigir sus vidas de forma autónoma, pero también de forma cooperativa con los demás, resolviendo los diferentes retos y dificultades que se les presenten de una forma constructiva y positiva.



## 4. Educación emocional en las distintas etapas educativas



Los centros de enseñanza y la familia, como principales agentes socializadores, tienen como objetivo fundamental formar personas para que sean capaces de desenvolverse de forma competente en la vida.

**La educación emocional tiene como objetivo el desarrollo de competencias emocionales, que de forma positiva ayuden a la formación de una personalidad integral, a través de actividades y programas educativos que contemplen no sólo los aspectos intelectuales, sino también aspectos socioemocionales, motivacionales y valores.**

El reto es ser capaces de educar para que los niños y niñas de hoy sean adultos independientes y seguros, capaces de gestionar sus propias vidas, con sus satisfacciones y dificultades. Pero también adultos capaces de cooperar eficientemente y relacionarse de forma positiva con los demás para resolver diferentes problemas o emprender diferentes proyectos vitales, personales o profesionales.

En una realidad cambiante y no exenta de conflictos, parece imprescindible que los sistemas educativos y las familias contemplen y sean conscientes de los aspectos que favorecen esta adquisición de competencias socio-emocionales. Las emociones, sentimientos y habilidades de comunicación con los demás se pueden educar desde el mismo nacimiento no sólo en el ámbito familiar, sino también en los primeros contactos con agentes educativos externos, en escuelas infantiles, educación primaria y secundaria.

**¿Cómo podemos favorecer desde el ámbito educativo esta educación emocional en las diferentes etapas evolutivas?** Los centros educativos suponen un contexto que favorece la relación con otros niños de diferentes edades, de la misma edad y con adultos ajenos a la familia, que no son los propios padres. El medio educativo ofrece así un ambiente diverso lleno de oportunidades para proveer de diferentes modelos de dinámicas relacionales o de interacción social a partir de los cuales el niño o niña puede aprender a relacionarse y a gestionar sus propios sentimientos y emociones.

Según Goleman (1995), la alfabetización emocional desde las escuelas tendría los siguientes objetivos:

- 1. Detectar alumnos con necesidades educativas especiales, incluyendo aquellos con carencias en el área emocional para ofrecerles un método de enseñanza-aprendizaje adaptado a estas características especiales.** A esto sería interesante añadir la potenciación y refuerzo de estas habilidades en aquellos niños que sí tienen una base emocional ya trabajada en el ámbito familiar o que presentan esas habilidades de forma innata, de manera que puedan ser modelos y agentes para otros niños de edades similares.
- 2. Ayudar a los niños a identificar sus emociones y a reconocerlas en otros niños y adultos.** Esto puede hacerse mediante juegos y actividades diseñados para tal fin, pero también pueden contribuir los profesores en las propias interacciones cotidianas; se puede establecer la costumbre de preguntar a los niños por sus emociones y sentimientos y ayudarles a identificarlos y “poner palabras” a lo que les está pasando.
- 3. Ayudar a gestionar y modular las diferentes emociones que surjan.** Un equipo docente preparado y sensible a esta necesidad puede ser un buen medio para ayudar a los niños y niñas a resolver los diferentes

conflictos que sin duda existirán en el contexto educativo. Por ejemplo, cómo reaccionar si un compañero nos destroza un trabajo, si un amigo está triste porque ha perdido en un juego o si el profesor nos felicita por una buena tarea. Aquí podremos ayudar a los alumnos a identificar lo que ha pasado, qué piensan, cuáles son sus sentimientos, cómo saben si están tristes, enfadados o contentos, que se fijen en detalles de su cuerpo, la expresión de las caras, los gestos y después cómo creen que pueden hacer para modificar sentimientos negativos, sentirse mejor ellos o que se sienta mejor un compañero.

- 4. Ayudar a los niños y niñas a tener una visión positiva del mundo, una actitud proactiva y una buena tolerancia a la frustración.** Establecer actividades en el aula y programas en las escuelas que favorezcan el desarrollo de la autonomía y la gestión de los propios conflictos.
- 5. Enseñar a los niños y niñas a manejar los conflictos interpersonales y a prevenirlos.** Esto se puede favorecer con programas que mejoren el clima escolar como por ejemplo la implantación y desarrollo de programas de mediación escolar.



Como explicábamos en el capítulo de la inteligencia emocional, Howard Gardner ha investigado en Harvard desde hace más de dos décadas las distintas capacidades que de forma innata e independiente unas de otras configuran la mayor parte de la inteligencia humana. **Para él, la inteligencia está formada por diferentes capacidades y los centros educativos deberían tener como objetivo atender a esa diversidad mediante un proceso de enseñanza/aprendizaje que diera respuesta a las diferentes capacidades de los alumnos en las diferentes etapas escolares, potenciando en cada niño aquellas más desarrolladas y entrenando las menos desarrolladas.**



De forma especial, tanto Daniel Goleman como Howard Gardner, coinciden en la importancia de educar la inteligencia interpersonal y desarrollarla. **Para ello, tal y como plantean Spivack y Sure, es necesario potenciar el desarrollo de cinco formas de pensar que también se pueden aprender:**

- 1. PENSAMIENTO CAUSAL (causa y efecto) :** Enseñar a los niños a identificar problemas y a hacer un buen análisis de los mismos buscando la información necesaria. ¿Qué ha pasado? ¿Cuál es el problema? ¿Qué tengo que hacer? ¿Qué datos tengo? Se pueden plantear juegos de pistas, secuencias con viñetas que planteen un problema, exponer una situación y preguntar por ella...
- 2. PENSAMIENTO ALTERNATIVO,** ayudar a los niños a buscar diferentes alternativas y soluciones. Favorecer el pensamiento creativo y divergente, tal y como recomienda Ken Robinson. Una actividad podría ser plantear diferentes usos de un mismo objeto, o generar diferentes finales para un mismo cuento o pensar ¿de cuántas maneras puedo resolver esto?
- 3. PENSAMIENTO CONSECUCIONAL,** que favorece la anticipación de las consecuencias de conductas y comentarios, actos de uno mismo y de otros. ¿Qué puede pasar si...? ¿Qué hubiera pasado si ...? ¿Cómo te sentirías si fueras famoso?
- 4. PENSAMIENTO DE PERSPECTIVA** o capacidad de ponerse en el lugar del otro. Este pensamiento se desarrolla a partir de los 6 ó 7 años. Se pueden hacer *role playing*, donde los alumnos pueden escenificar diferentes situaciones desde diferentes puntos de vista y analizar posteriormente cómo se han sentido, cómo se relacionan con otros y cómo los demás se relacionan con ellos. Un ejemplo sería plantearles lo siguiente: si fueras el profe, ¿qué harías si un alumno se levanta en la clase cuando estás explicando?
- 5. PENSAMIENTO MEDIOS-FIN,** que ayuda a establecer objetivos claros y a elegir los mejores medios o soluciones para conseguirlos. Por ejemplo, mediante juegos de estrategia: ¿cuál es la mejor solución? y ¿qué tal lo hice? (pensamiento de autoeficacia y autocrítico).

**En las etapas de Educación Infantil y hasta Segundo curso de Educación**

**Primaria** estas capacidades socio-emocionales pueden irse adquiriendo mediante actividades lúdicas, juegos de imitación, identificación mediante fotos de las diferentes emociones, seguir instrucciones de otros y actividades que favorezcan el autodiálogo, juegos de atención que les ayuden a fijarse en detalles, semejanzas y diferencias, adivinanzas, etc.

**A partir de Tercero de Educación Primaria** se pueden ir formalizando más estas estrategias en los diferentes contenidos académicos y en los contextos de recreo de los niños, ayudando mediante preguntas a que identifiquen sus problemas, estados de ánimo, posibles soluciones o alternativas, análisis de consecuencias, planificación de actuaciones y búsqueda de soluciones. El mundo social va adquiriendo una mayor relevancia. Hay que ayudar al desarrollo de la asertividad, para lo que es necesario saber pensar, conocer y controlar las propias emociones y vivir ciertos valores morales. Aprender a decir y hacer en cada momento lo más justo y eficaz, para relacionarnos con los demás sin dificultades. En tutorías también se pueden entrenar habilidades concretas como por ejemplo hacer un elogio o recibirlo, dar las gracias, pedir un favor, aceptar o hacer una crítica, aprender a decir no, a disculparse, a responder al fracaso.

Como se viene entreviendo, desde la escuela no sólo hay que formar en cuanto a materias curriculares sino también en cuanto a la relación del niño con el mundo social en el que se desarrolla. Hay que preparar a los alumnos para el cambio al instituto y posteriormente al mundo laboral y social, favoreciendo el desarrollo de la autonomía, autoestima y resto de capacidades relacionadas con la relación interpersonal.

**En Educación Secundaria** es fundamental continuar reforzando y desarrollando las habilidades socio-emocionales. La identidad personal en la adolescencia y la formación del autoconcepto adquiere una especial importancia, así como las relaciones entre los iguales.

También gracias a un mayor desarrollo madurativo, los alumnos cuentan con las bases para poder aprender eficazmente habilidades cognitivas, emocionales y sociales más complejas, así como desarrollar un crecimiento moral que les permita llegar a ser personas íntegras y coherentes que sepan relacionarse bien con los demás. Algunas actividades útiles pueden ser los dilemas morales y la resolución de problemas mediante trabajos cooperativos en el aula en los que tener en cuenta a los demás sea necesario para obtener un buen resultado.



**El papel de los tutores y del profesorado es fundamental para favorecer un modelo educativo de equilibrio y buen manejo emocional y social.**

Los educadores han de ser capaces de transmitir valores positivos y ser modelos adecuados que permitan a los alumnos el aprendizaje mediante imitación de habilidades sociales y emocionales positivas. También tienen la responsabilidad de ayudar a los niños a marcarse objetivos realistas y, en función de una adecuada evaluación de los talentos y capacidades de los alumnos, ofrecer un método adaptado a éstos para favorecer un aprendizaje eficaz y constructivo.

Los centros educativos deberían favorecer un **clima escolar y social** que permita el desarrollo y gestión adecuada de la expresión emocional. Así desde la cotidianidad se pueden ir trabajando y favoreciendo las diferentes capacidades socio-emocionales con un equipo docente informado, motivado, preparado y con conciencia sobre la relevancia de la incorporación de estos contenidos en el currículo académico. **También resulta fundamental la cooperación y comunicación adecuada entre la familia y la escuela,** ya que son los dos entornos principales para que el niño adquiera una adecuada seguridad y autoestima, así como las habilidades sociales y de competencia emocional que van a convertirle en un adulto autónomo, socialmente habilidoso y equilibrado.

Tal y como señalaba Robinson, es necesario que la educación reglada ayude a los alumnos a encontrar sus talentos naturales y a desarrollar sus capacidades e inteligencias múltiples, posibilitando entornos de aprendizaje que creen las circunstancias para que esto suceda. La innovación educativa y la incorporación de estos contenidos basados en la inteligencia emocional son un auténtico desafío para que la escuela sea un recurso que favorezca la formación de personas capaces de desenvolverse eficazmente en un mundo en constante cambio.



## 5. Cuestiones prácticas para familias y profesores



La vida del niño transcurre fundamentalmente en dos entornos, la familia y el colegio. A partir de la preadolescencia también la sociedad es un nicho fundamental de aprendizaje. Pero la mayor parte del tiempo se pasa con adultos padres o profesores, que juegan un papel básico en la educación y desarrollo de la personalidad de los niños. Suponen un modelo y referente de conductas, actitudes, valores y cómo no, también del manejo de emociones. Los niños aprenden por imitación y asimilación de valores, actitudes, hábitos, respuestas emocionales ante diferentes situaciones, pero también por acomodación, gracias a sus propias experiencias de interacción con el mundo familiar y social que les rodea.

El clima y entorno familiar y escolar pueden favorecer que los niños aprendan a explorar e identificar sus emociones, expresarlas y gestionarlas de forma positiva o pueden proporcionar un entorno menos adecuado para ello, presentando patrones inadecuados de respuesta afectiva como son por ejemplo la negación o el castigo de la expresión emocional o respuestas emocionales basadas en la frustración, la culpa o el miedo.

Las conductas se aprenden y las emociones también. Lo positivo de esto es que **podemos enseñar a nuestros hijos a gestionar de forma positiva sus emociones** y a que aprendan a identificar y responder de forma adecuada a las emociones y reacciones de los demás.



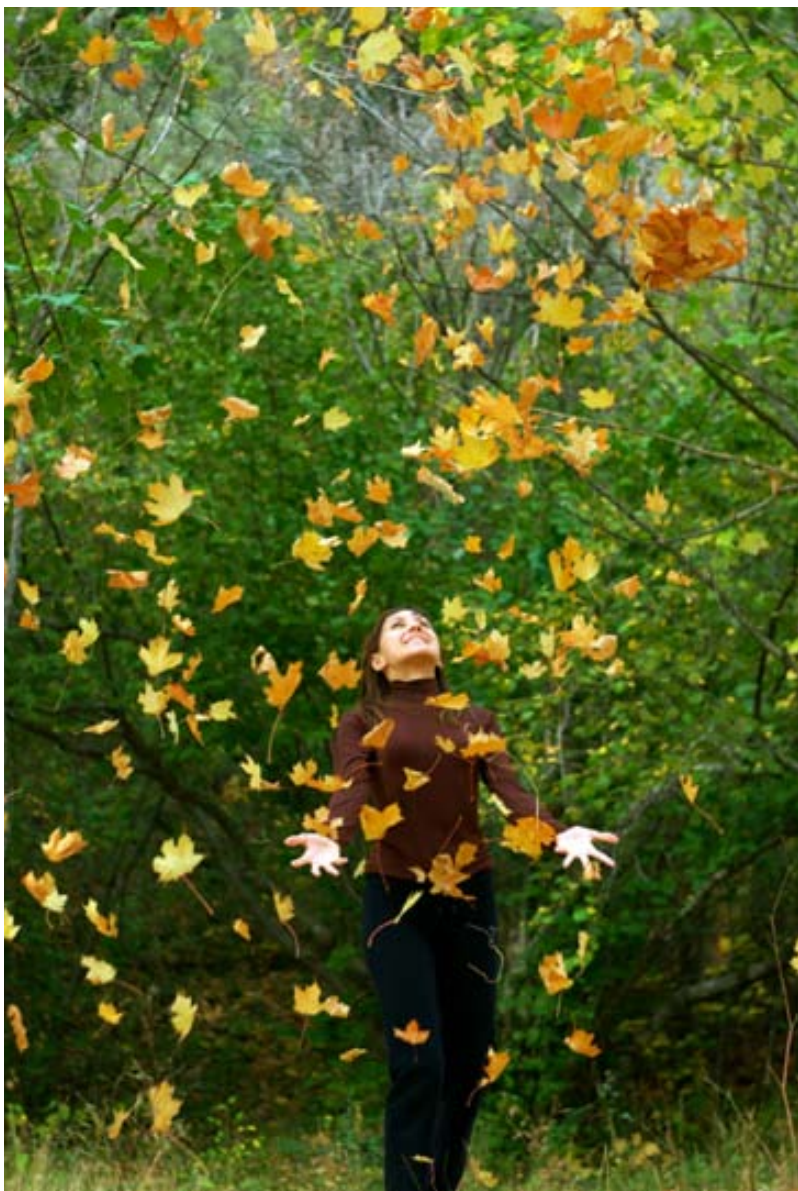
Desde el mismo nacimiento e incluso antes de nacer, los bebés son capaces de percibir el estado emocional de la madre y figuras de apego o vinculación afectiva significativas. Goleman en 1996, hablaba de “angustia empática” para referirse a este fenómeno. A medida que el niño crece y se desarrolla va a ir adquiriendo una mayor autonomía y competencia social y desde el entorno familiar debe favorecerse que vaya adquiriendo habilidades y competencias emocionales.

### **¿Cómo podemos favorecer desde la interacción personal que nuestros hijos/alumnos aprendan a manejar bien sus emociones?**

**En primer lugar es clave que como adultos hagamos una reflexión sobre cómo nosotros manejamos nuestras propias emociones y cómo solemos responder ante las reacciones emocionales de los demás, incluidas las respuestas emocionales de nuestros hijos o alumnos.** Éstos aprenden no sólo de lo que les decimos, sino sobre todo, de lo que nosotros hacemos y somos. Para ello planteamos una serie de preguntas que pueden ayudarnos a guiar nuestra reflexión:

1. ¿Somos capaces de identificar cómo nos sentimos ante las diferentes situaciones? ¿Sabemos identificar emociones?
2. ¿Somos capaces de entender cómo se sienten los demás y ponernos en su lugar?
3. ¿Sabemos escuchar de forma activa, sin interrumpir e intentando comprender lo que los demás están diciendo?
4. ¿Cómo gestionamos nuestros propios estados de ánimo como la ira, el enfado, la culpa o la tristeza? ¿Cómo los toleramos y cómo hacemos para sentirnos mejor? ¿Cómo nos afectan esos estados a nuestro funcionamiento diario?
5. ¿Cómo hacemos para resolver problemas que nos generan emociones negativas?
6. ¿Cómo solemos tomar decisiones? ¿Actuamos impulsivamente y sin pensar o buscamos diferentes alternativas valorando cuál es la mejor respuesta en función de las consecuencias emocionales para nosotros y los demás?
7. Cuando algo nos gusta de verdad, ¿cómo actuamos para motivarnos y mantener esa actividad? ¿Expresamos nuestra alegría y agradecimiento cuando nos sentimos felices o agradecidos a otros?
8. Cuando nos encontramos con situaciones difíciles o en los reveses de la vida, ¿sabemos pedir ayuda? ¿Intentamos resolver nuestros problemas buscando soluciones?





### A la hora de educar a mis hijos o alumnos...

¿Soy consciente de cómo me siento cuando mi alumno/hijo no me hace caso o no responde como espero que haga según su edad? ¿Cómo me siento cuando no hace lo que me han enseñado o lo que los libros dicen que debería hacer?

¿Cómo se sienten mis hijos/alumnos en las diferentes situaciones del día a día? ¿Qué les hace felices o les pone contentos, qué les enfada y qué les entristece?

¿Soy consciente al actuar de que lo que hago como padre/madre/profesor afecta a los niños?

¿Suelo utilizar el diálogo para resolver problemas cotidianos de convivencia? ¿Funciona?

Conocerse a uno mismo y las propias reacciones es fundamental como punto de partida para poder educar responsablemente y con cierta coherencia. Si tengo dificultades en conocer, controlar, gestionar mis emociones, debería plantearme maneras de **mejorar y aprender a manejar las emociones** mejor y así favorecer el desarrollo y aprendizaje emocional positivo de los niños y adolescentes.



## Consejos para educar las emociones.

### Algunas cuestiones prácticas.

*(Se recomienda dosificar estas reflexiones, por ejemplo leer un párrafo cada día y reflexionar sobre su alcance, durante todo el día)*

Es necesario aprender a escuchar a los niños y a observar sus reacciones emocionales sin juzgar y sin intervenir inmediatamente. Aprenda a observar qué es lo que ha pasado o está pasando para que su hijo o alumno llore, se enfade o ría. Pregúntele y respete su respuesta, aunque no sea la que espera.

No niegue ni ignore las emociones de sus hijos o alumnos. Intente respetarles y no infravalorarles. Conviene evitar expresiones del tipo “no es nada, eso es una tontería”, “eso no es para llorar”, “no tiene sentido”, “no te pongas así”.

Los niños pequeños a veces lloran o se enfadan porque no son capaces de poner en palabras lo que les está pasando. Nuestro papel como padres y profesores es ayudarles a identificar la emoción y llamarla por su nombre. Que aprendan a relacionar los sucesos que les pasan con sus estados emocionales, sin sentirse mal por ello.

Recuerde que expresar emociones no es malo. Hay que aprender a conocerlas para luego poder gestionarlas bien.

Acostúmbrese a preguntar más ¿Qué te pasa? o ¿cómo te sientes? en lugar de darles soluciones o reprenderles por esos sentimientos.

Permita que ellos mismos piensen en posibles soluciones para encontrarse mejor. No les ofrezca antes de tiempo las soluciones, porque las suyas pueden no ser las mejores para ellos. Ayúdeles a generar sus propias soluciones y motívenles para ello.

Establezca límites razonables y enseñe a sus hijos o alumnos lo que está bien y lo que está mal, aprovechando los problemas cotidianos. Si por ejemplo rompen un juguete porque se han enfadado, enséñenles cómo cuidar las cosas y cómo pueden hacer la próxima vez que se enfaden, sin romper el juguete. Escuche lo que ellos harían y después ayúdeles a pensar en otras reacciones. Por ejemplo, podrían cambiar de juego, dejar de jugar, pedir ayuda...

Practique la disciplina inductiva, que establece normas y límites claros y ofrece alternativas adecuadas de respuesta desde el respeto, el diálogo y el afecto.

Respete a sus hijos/alumnos y no se burle de sus emociones. Conviene evitar expresiones del tipo “pareces un tonto o un bebé llorando”, “como chilles y grites no te hago caso” y utilizar otras como ¿por qué lloras? o ¿por qué estás gritando? Estas preguntas les ayudarán a reconocer sus emociones y ver cómo suelen reaccionar en los diferentes estados de ánimo. Luego ayúdeles a poner en palabras lo que les pasa y a buscar soluciones para sentirse mejor.

Acostúmbrese a preguntar y escuchar a los niños. Présteles la atención que le darían a un invitado. En ocasiones sólo el hecho de permitirles expresar su frustración, miedos y temores ya les ayuda a calmarse.



Un clima de respeto mutuo es fundamental para que los niños aprendan a gestionar adecuadamente sus emociones.

Enséñeles a controlar su lenguaje corporal y los gestos, el tono de voz, las expresiones faciales y a reconocer cómo estas cuestiones son diferentes según los diferentes estados de ánimo. Pueden jugar a poner caras y gestos de alegría, sorpresa, enfado, tristeza, miedo, aburrimiento... y a adivinar por los gestos, expresiones y tono de voz el estado de ánimo de otros.

Cultive la paciencia y ayuden a sus niños a gestionar el estrés. No es adecuado educar “apresuradamente”. Concédase su tiempo para aprender juntos.



No les sobreproteja ni resuelva las dificultades por ellos. En su lugar intenten ayudarles a enfrentar sus propias dificultades y problemas, aprovechen la creatividad infantil y motiven a sus hijos e hijas a buscar sus propias soluciones. Así favorecerá también su autoestima, autonomía y autoeficiencia.

**Educar implica enseñar a vivir en los diferentes climas emocionales, potenciando las capacidades de los niños, ayudándoles a responder eficazmente ante las posibles dificultades que se encuentren y también a que sean adultos responsables, autónomos, ilusionados, curiosos, motivados por el desarrollo y el contacto positivo con la realidad que han elegido vivir.**



## 6. Educación en valores

Es muy frecuente oír hablar de lo que parece ser una crisis de valores en nuestra sociedad. Se habla de juventud desmotivada, sin compromiso social, hedonista, donde el placer, la consecución rápida del éxito, las actitudes egoístas, priman sobre la fuerza de voluntad, el esfuerzo, la participación, el altruismo y los logros a largo plazo. Por otra parte, también hay una parte de la juventud muy implicada en acciones de voluntariado, comprometida en ayudar a los demás, participativa y comprometida con planes de vida donde valores como la justicia, la tolerancia, el compromiso con la sociedad y con la naturaleza, juegan un papel importante. A pesar de ello, sí parece haber un grupo importante de jóvenes bastante perdidos en cuanto a los principios que guían sus vidas, que no tienen una dirección clara hacia dónde quieren ir, donde los necesarios valores que todos necesitamos para orientarnos están ocultos o no existen.

Las instituciones educativas se definen a sí mismas con una serie de principios esenciales que guían su labor educativa, siendo de los más frecuentemente encontrados en la “misión” definitoria de los centros educativos el *respeto*, la *tolerancia*, la *formación del carácter* y el *equilibrio entre el desarrollo cognitivo y el desarrollo emocional*. Pese a ello, pensamos que hay que sacar esos valores fundamentales de los documentos institucionales y convertirlos en realidad en las aulas, los recreos, los comedores y en la relación profesor-alumno. De la misma manera, en las familias, la mayor parte de las cuales tienen más o menos claro cuáles son sus principios morales fundamentales, creemos que es tiempo de que esos principios estén presentes, de forma implícita y explícita, en la vida cotidiana.

**Los niños y adolescentes deben conocer los valores que se les quieren transmitir, deben ser capaces de hablar de ellos, de saber lo que significan, reflexionar sobre si sus conductas o sus decisiones son acordes con esos principios o no y si no, analizar por qué toman sus decisiones.**

**Los valores que acompañen en la vida a cada persona pueden ser diferentes para cada uno de nosotros, pero ser conscientes de ellos y asumirlos es fundamental para llevar una vida coherente, con una dirección clara y con posibilidades de realización y satisfacción personal.**

El colegio, la familia, deben fomentar de forma muy clara, de forma activa, la reflexión sobre las motivaciones que a cada niño o adolescente le mueven para tomar las decisiones que toma. Tomar conciencia de lo que supone para los demás, para el propio futuro, para la vida, las decisiones que se toman, es parte esencial de la educación para la vida adulta.

En un momento social de gran competitividad y de escasez de empleo, de lucha por la subsistencia, la educación a veces se hace muy competitiva, necesita llenarse de contenidos y parece a veces faltar tiempo para ejercer una convivencia escolar civilizada, responsable y consciente. Las horas de tutoría, de resolución de conflictos individual o grupalmente cuando hay problemas en clase, son una inversión a largo plazo aunque a corto plazo pueda parecer que quitan tiempo al currículum.

*Pongamos un ejemplo:*

*Un grupito de niñas de 11 años están haciéndole burla a otra. El tutor pasa por delante y puede hacer varias cosas:*

- Decir en tono de reproche /reprimenda ¡niñas! ¡ya está bien!*
- Castigar a las que han insultado a terminar el recreo y entrar en clase*
- Reunir a la clase 15 minutos (aún retrasando el inicio de la lección), hablar del tema y pedir, por ejemplo, que cada niño de la clase le diga algo positivo y sincero a la niña insultada y que cada niño escriba en un papel algo negativo de sí mismo y se lo enseñe a la profesora*
- No hacer nada y pensar ¡a ver si aprende a defenderse!*

Todos los días, en casa y en el colegio, se dan situaciones donde aparece tensión, donde hay que tomar una decisión de entre muchas o resolver un conflicto. Todos esos momentos son oportunidades para poner de manifiesto la importancia de los distintos valores que se ponen en juego. Ante una situación en que un alumno se mete con otro o un hermano con otro, hay varias respuestas posibles, desde la tenue reprimenda hasta la parada de toda actividad, para dar importancia absoluta y rechazo absoluto a lo que está pasando. Los niños y adolescentes deben tener muy claro qué actitudes no se van a tolerar de ninguna manera, cuáles no son deseables, cuáles son deseables y cuáles entran dentro de la decisión personal.



El modelo disciplinario del centro y que los profesores tomen conciencia de que son modelo para los niños y adolescentes, que la forma en que se relacionen unos educadores con otros va a ser un ejemplo, que su manera de resolver los conflictos, de manejar las tensiones entre alumnos va a ser imitada y va a dar a los alumnos las claves para conducirse en las relaciones humanas, son factores básicos. Igualmente, los padres, la relación que tengan entre ellos, su cordialidad y entendimiento o el manejo de su desencuentro, sus relaciones con el resto de la familia, van a ser asimismo ejemplificantes.

Existen una infinidad de valores posibles y cada cultura, cada familia, cada momento histórico prioriza unos sobre otros. Son los principios o las creencias que con más fuerza identifican los aspectos importantes de la vida, que mueven las conductas y las decisiones de las personas y de las familias. Justicia, familia, solidaridad, amistad, honestidad, libertad, generosidad, constancia, esfuerzo, equidad, fuerza de voluntad, compasión, hospitalidad, fortaleza y un larguísimo etcétera. Para cada familia, para cada escuela, el orden de prioridad de los valores que le mueven será diferente. Cada cultura comparte una serie de valores básicos. Los filósofos y los sociólogos debaten cuáles son los valores esenciales para el desarrollo de la civilización, los líderes espirituales cuáles son los valores más importantes para el desarrollo de un determinado tipo de espiritualidad. Los psicólogos estudian los valores esenciales para el desarrollo del carácter. Unos y otros discuten los valores más importantes para una buena realización personal dentro de la naturaleza de cada uno.

Hay algunos valores que suelen aceptarse como universales. Dos de ellos probablemente son la **tolerancia** y el **respeto** a los demás. Esto incluye el respeto a los diferentes, a los que tienen ideas, costumbres, valores distintos, lo cual significa respetar la dignidad de todos los seres humanos.



En cada escuela, en cada familia, hay implícita o explícitamente unos principios que rigen de forma general su devenir. Hay escuelas donde se prioriza la competitividad, la competencia, la excelencia, otras donde se prioriza la cooperación, el esfuerzo, el progreso. En otras, se busca un equilibrio entre todo ello. Sean cuales sean los valores en juego, es importante que los padres sepan qué valores se inculcan en cada sistema y que así puedan elegir aquellos más coherentes con los suyos propios. Y que los niños sepan “a qué atenerse”, qué es importante y qué lo es menos.



**Los valores dirigen las acciones, establecen principios en los que apoyarse, que trascienden al individuo, lo sostienen y guían ante las dificultades.** La falta de valores, o anomia según algunos sociólogos la denominan, produce conductas caóticas, egoístas, incoherentes, caprichosas, impredecibles, pues hacen al individuo más dependiente de sus impulsos, sus miedos, sus instintos. **Algunos pensadores modernos sostienen que la vida en las ciudades actuales, la prisa, la competitividad extrema, el desconocimiento de los seres humanos que viven a nuestro lado, puede llevar a una desestructuración peligrosa del mundo de los valores en los seres humanos.** La mezcla de razas, etnias, orígenes de las personas que actualmente viven en un mismo espacio (las ciudades modernas) ponen a prueba la capacidad para convivir, tolerar y respetar de forma pacífica y constructiva. Tradicionalmente, había más uniformidad, las personas que vivían juntas compartían más o menos un sistema de valores común, pero esto ya no es así. Dependiendo de los valores imperantes en una sociedad, ésta tendrá más o menos flexibilidad para incorporar de forma pacífica a los diferentes.

La educación en valores es una tarea irrenunciable. José Antonio Marina dice que la gran característica del ser humano es la capacidad para educar a sus crías. Educar es enseñar conceptos, pero irremediabilmente, en la convivencia continuada de unos seres humanos con otros (y eso ocurre en la educación) se produce también una transmisión de valores. Y esto es uno de los grandes retos de la escuela. Transmitir un sistema de valores coherente con el mundo actual, útil para desenvolverse en la vida, para permitir desarrollarse plenamente, para ayudar a estar permanentemente mejorando. Como hemos visto en capítulos anteriores, los niños tienen potencial innato para determinados valores, habilidades, inteligencias, que por supuesto deben entrenarse y potenciarse. Los valores se potencian, se enseñan y hay que practicarlos. Y además son un legado fundamental para que las personas puedan tener autonomía y libertad, para que tengan un esqueleto de creencias que les ayuden no solo a levantarse tras las crisis, y resolver las dificultades, sino a crecer permanentemente como seres humanos.

**Respeto y tolerancia** podrían ser valores fundamentales en la enseñanza. Esto incluiría además de lo que habitualmente se considera respeto y tolerancia, con sus infinitos matices, el respeto a la persona del alumno, a su propia naturaleza. Esto incluye tolerar que cada alumno cuestione aquello que se le enseña y lo vaya modelando en función de su propio ser, su experiencia, sus proyectos, para ir estableciendo su propia jerarquía y sistema de valores e irse construyendo como persona única e independiente dentro de la sociedad.

**En un momento social difícil, conseguir que los niños entiendan que todas las acciones tienen consecuencias, que todas las decisiones, de forma directa o indirecta, afectan a los que tenemos al lado, es una emergencia. La reflexión sobre nosotros mismos, sobre nuestras conductas y enseñar a hacer lo mismo a los niños y adolescentes, es una prioridad en un mundo donde prima la acción sobre la reflexión.**



## CARTA DE ELISABETH D'ORNANO

Hemos buscado a través de esta guía hablaros de posibles aspectos de vuestro hijo o alumno y ayudaros a percibir su potencial mas allá de la parte solamente académica o de la asignatura que enseñáis. El niño va a valorarse según cómo le percibe su entorno, por eso su entorno debería valorarle de forma global, teniendo en cuenta su tipo de inteligencia, su funcionamiento y su aspecto emocional.



Hay personas más mentales y otras más emocionales y estarán influenciadas toda su vida por ello. Las personas mentales sentirán más necesidad de nutrir la mente con información y la persona emocional será más propensa a reaccionar a la vida en general. En ambos casos, haría falta distanciarse para ver las situaciones desde fuera. La persona más mental necesitará llegar a silenciar a ratos su mente aunque le pida lo contrario. Llegar a comprender que el ser no es la mente y no dejarse controlar por ella. Y la persona más emocional no deberá dejarse llevar y condicionar por su parte emocional, sino entenderse y aprender a manejar sus emociones. Lo que más registra el ser es lo que llega a sentir de lo que proviene de su mente y de sus emociones, y esto es lo que perdura.

Si uno tiene la suerte de crecer en un entorno receptivo, integrado por personas con entendimiento, despiertas, creativas y audaces, esto estimulará las capacidades innatas. Un ambiente excesivamente materialista, pragmático y consumista desviará o impedirá el desarrollar el espíritu y el acercarse a la sabiduría, que combina en justa medida la inteligencia y el intelecto, unido a sentimientos y emocionalidad como pueden ser la sensatez, el amor y la ternura.

Howard Gardner, no nombró en su teoría de las inteligencias múltiples a la inteligencia espiritual, pero sí se refirió a ella como inteligencia existencial o trascendente. Según Gardner es “*la capacidad para situarse a sí mismo con respeto al cosmos, así como la capacidad de situarse a sí mismo con respeto a los rasgos existenciales de la condición humana, como el amor a otra persona o la inmersión en un trabajo de arte.*” La inteligencia espiritual permite poner la vida de uno en contexto y unificar las inteligencias múltiples conectándolas al sentimiento de unidad y a un cerebro común que rige la totalidad. La inteligencia espiritual no adscribe a una obediencia religiosa determinada; todo ser humano tiene en él esta inteligencia y el potencial para desarrollarla.

Los valores que has establecido que te dirigen, y los pensamientos que emites, te definirán como persona e influenciarán tu propósito. Esto condicionará lo que vayas a hacer y “cómo” lo harás. El proceso de la realización es más importante que lo realizado, porque tiene un efecto que perdura a nivel de la persona. Los pensamientos positivos tanto hacia uno, como hacia los demás, realzarán y llegarán a tener un efecto tangible en el futuro de la persona. Los pensamientos mal intencionados tendrán un efecto destructivo, condicionarán en negativo, cerrando posibilidades, tanto a uno como al prójimo.

Las enfermedades están condicionadas por la manera de pensar, de actuar y de sentir, pero el que funciona a nivel afectivo comunicará de esta forma al pensar, actuar y sentir con todo su entorno, verá la vida a este nivel, ensalzará lo positivo en él y en los demás, y neutralizará en parte lo negativo que pueda surgir en su vida. Trabajar un equilibrio interior, entenderse, trascender los defectos de uno y la necesidad de importancia, liberará a la persona de sus condicionamientos, le permitirá tener mayor control de ella misma y le encaminará hacia su felicidad, que todos queremos alcanzar.



## Referencias

- Adele Faber y Elaine Mazlish. *Padres liberados, hijos liberados*. Ediciones Médici Crianza, 2003.
- Adele Faber y Elaine Mazlish. *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen*. Ediciones Médici, 2005.
- Bisquerra Alzina Rafael, Revista de Investigación Educativa 2003, vol 21 (1): 7-43)
- Gardner, Howard. *Las inteligencias Múltiples*. Editorial Paidós, 1983.
- Goleman, Daniel. *Inteligencia Emocional*. Editorial Kairós, 2001.
- Ibarrola, Begoña. *Cuentos para Sentir. Educar las Emociones*. SM.
- Jaume Soler y María Mercè Conangla. *Ámame para que me pueda ir. El arte de acompañar a los hijos en el proceso de convertirse en personas*. RBA, 2008.
- Jaume Soler y María Mercè Conangla. *La ecología emocional*. RBA.
- Jaume Soler y María Mercè Conangla. *Aplicte el cuento*. Amat.
- Robinson. Ken. *El elemento: descubrir tu pasión lo cambia todo*. Clave - bolsillo, 2010.
- Segura, Manuel y Arcas, Margarita. *Relacionarnos bien. Programas de Competencia Social para niñas y niños de 4 a 12 años*. Editorial Narcea, 2009.
- Segura Morales, Manuel. *Ser persona y relacionarse. Materiales de Orientación y tutoría para Educación Secundaria 12 -16 años*. Ediciones Narcea, 2009.
- Wilks, Frances. *Emoción Inteligente*. Planeta.









Asociación  
Elisabeth d'Ornano  
para el trastorno de  
déficit de atención e hiperactividad

c/ Velázquez 3 planta 1 - 28001 Madrid

[www.elisabethornano.org](http://www.elisabethornano.org)