

José Ramiro Viso Alonso

Escuelas

que em❤️cian

**Espacios confortables,
docentes ejemplares
y alumnado emocionalmente
inteligente**

Prólogo de **Pablo Fernández Berrocal**

biblioteca
**INNOVACIÓN
EDUCATIVA**



Dirección del proyecto: Adolfo Sillóniz
Diseño: Dirección de Arte Corporativa de SM
Corrección: Juana Jurado
Edición: Sonia Cáliz

© José Ramiro Viso Alonso



© SM, 2020

ISBN: 978-84-131-8778-5
Depósito legal: M-11390-2020

Impreso en España / *Printed in Spain*

Debido a la naturaleza dinámica de internet, SM no puede responsabilizarse por los cambios o las modificaciones en las direcciones y los contenidos de los sitios web a los que se remite en este libro.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Prólogo	9
Introducción	
• Una escuela que emociona en un mundo emocionante	17
• Una investigación emocionante	21
• Metodología y estructura de un libro emocionante	25
Capítulo uno. Emociones, inteligencia emocional y educación emocional	
• ¿Qué son las emociones?	29
• Características de las emociones	30
• Funciones de las emociones	36
• Inteligencia emocional.....	39
• Educación emocional	42
Capítulo dos. Modelo de competencias emocionantes (MCE)	
• Un modelo integrador	45
• Componentes y características	48
Capítulo tres. Confortabilidad emocional	
• La escuela como escenario emocionalmente acogedor	65
• La investigación sugiere	66
• El reto de la confortabilidad emocional	68
• Escenarios emocionantes	70
• Momentos emocionantes	80
• Relaciones emocionantes	89
• Una propuesta global emocionante	99
Capítulo cuatro. Ejemplaridad emocional del docente	
• La investigación sugiere	107
• Honestidad y ejemplaridad emocional.....	108
• Líder emocional de puertas adentro	110
• Líder emocional de puertas afuera	123
• El docente y la experiencia emocional inclusiva e inteligente	133

Capítulo cinco. Alumnos emocionalmente saludables	
• La investigación sugiere	139
• Desarrollo socioemocional de los alumnos	142
• Capacidades del MCE y salud emocional de los alumnos	148
Capítulo seis. La evaluación en el modelo de competencias emocionantes	
• La evaluación del talante emocional	231
• Rúbricas de evaluación	235
Bibliografía básica	269
Bibliografía para profundizar	273

*Dedicado a los que creen que merece la pena aprender siempre
y que es posible ser razonablemente felices.*

*En especial, a aquellos maestros y maestras que, a lo largo y
ancho del mundo, lo intentan consigo mismos y se
lo inculcan a sus alumnos y alumnas.*

*Y dedicado, ¡cómo no!, especialmente en estos tiempos difíciles,
a papá y a mamá, por hacerme disfrutar de mis primeras emociones
y a los de casa, Raquel, Marco, Jaime, Pablo, que aguantáis
como campeones el carrusel de emociones que supone
compartir tanto tiempo durante tantos años.*

Vivir con vosotros es emocionante.

Prólogo

Inteligencia Emocional, asignatura indispensable en tiempos de crisis

Primavera del 2020. Mientras escribo este prólogo nuestro país, España, lleva más de dos meses de confinamiento por la COVID-19 como gran parte de nuestro planeta. Espero que cuando lector de este libro lo tenga en sus manos hayamos vuelto ya a la normalidad o, al menos, a una nueva normalidad que nos permita recobrar gran parte de nuestras vidas tal como las conocíamos. Una nueva normalidad en la que cuando nos crucemos con un amigo por la calle y nos pregunte “¿Qué tal?, ¿cómo estás?”, podamos responderle “Bien, muy bien”. Ahora estamos en esta situación de confinamiento tan única y diferente que tendríamos que remontarnos a la Guerra Civil para encontrar en nuestro país un acontecimiento comparable. Curiosamente, y a pesar de ello, si preguntáramos en esta situación a un amigo “¿Cómo estás?”, también tendríamos la misma respuesta, “Bien”; aunque, quizá, con un tono de voz más bajo. Es un fenómeno psicológico muy interesante. A los adultos nos cuesta mucho reconocer nuestros estados emocionales, sobre todo si lo hacemos en público, porque intentamos mantener una imagen de nosotros mismos que no es real, una imagen idealizada, distorsionada y contradictoria, en especial, en tiempos de crisis. Diferentes investigaciones que se han hecho durante el confinamiento y que han preguntado a las personas de forma anónima cómo se han sentido durante las últimas semanas indican algo muy diferente. En concreto, más del 90% de las personas expresan que se han sentido con emociones negativas: ansiosas, con miedo, preocupadas, abrumadas y tristes. En cambio, solo un 6% de las personas expresan emociones positivas como esperanzada y agradecida. Estos resultados indican que cuando se pregunta de forma totalmente anónima por los estados emocionales que estamos sintiendo predominan las emociones

negativas. ¡Uf!, las emociones, ¡malditas emociones! Estamos en una situación crítica en la que nos gustaría ser como esa visión idealizada que tenemos de nosotros mismos de seres racionales y que representa magistralmente la escultura *El Pensador* de Rodin. Pero las emociones que estamos sintiendo, como las que muestran estas encuestas hechas durante el confinamiento, son muy intensas y desagradables, y difíciles de ignorar. Las neurociencias y la psicología han mostrado con autores como Joseph Ledoux y Antonio Damasio que antes que seres racionales somos seres emocionales. Y que deberíamos sustituir el famoso “cogito ergo sum” de Descartes por el “siento luego existo”, como le gusta decir a Damasio. Pero las personas, a pesar de ser unos monitos muy emocionales, no sabemos cómo funcionan nuestras emociones y en un momento tan complicado como es este largo confinamiento, pues resulta todavía más difícil gestionar las emociones. Aparcar el coche es muy fácil cuando el aparcamiento está vacío. Nuestra inteligencia espacial no se pone a prueba cuando el aparcamiento está vacío, sino cuando vamos al centro comercial un sábado a última hora, no hay ningún hueco y tenemos que aparcar en sitios casi imposibles. Es en ese momento cuando se aprecia cuál es nuestra inteligencia espacial. Lo mismo ocurre con la gestión de nuestras emociones. En situaciones extremas, como la que estamos sufriendo, es cuando se valoran cómo son mis competencias emocionales. Durante esta cuarentena estoy escuchando muchas frases de este tipo tanto en las redes sociales como en diferentes medios: “Crisis es igual a oportunidad”.

Comentarios del tipo, “esta crisis es un momento mágico”, “lo que estamos viviendo y lo que está ocurriendo es una oportunidad excepcional para crecer” y blablablá. A mí, y no siento decirlo, me parece sencillamente una estupidez. ¿Por qué? Porque una crisis sin herramientas adecuadas para afrontarla es una oportunidad para hundirse. Si una persona no tiene, o no le facilitamos, las herramientas adecuadas en una crisis, ¿cómo la va a superar?, ¿acaso por generación espontánea? Y de eso se trata, tenemos que dar a las personas las herramientas adecuadas para que puedan gestionar una crisis, esta crisis, ya sean herramientas sanitarias, psicológicas o económicas. Si no les damos las herramientas lo que estamos haciendo es hundirlas, lanzarlas al precipicio, dejar que el más puro darwinismo funcione, que actúe la más pura supervivencia y que sobrevivan los más adaptables.

Afrontar esta crisis con éxito implica una revolución emocional. Primero, asumir que somos seres emocionales, pero también, que no sabemos cómo funcionan nuestras emociones y que, además, no tenemos ni idea de cómo gestionarlas. Por esta paradoja, surgió hace 30 años, en 1990, el concepto de inteligencia emocional, propuesto por los científicos Peter Salovey y John Mayer, dos autores que desconoce el gran público que, más bien, se ha acercado a esta temática a través de los libros de divulgación de Daniel Goleman.

Vivimos en sociedades posmodernas con los recursos y las tecnologías más avanzadas de todos los tiempos, pero seguimos siendo analfabetos emocionales. ¿Por qué? Porque no estamos formados, no hay una asignatura para las emociones ni en la escuela ni en las universidades y nuestro discurrir por la vida no garantiza su aprendizaje. La vida cotidiana tampoco nos enseña a leer, o escribir, o hacer el logaritmo neperiano de Pi. Tu hijo no sale a la calle un día a comprar algo de comida y cuando vuelve te dice “Mira, mamá, hoy he aprendido qué es el logaritmo neperiano de Pi en el supermercado”. Pues lo mismo ocurre con las emociones, o se hace una educación explícita de ellas o dejamos su aprendizaje al azar de la vida y a nuestras circunstancias personales, que no siempre son las más adecuadas.

Necesitamos una educación emocional que nos ayude a conocer nuestras emociones, a aceptar y conocer cómo nos sentimos y no negarlo, no ocultarlo, no disimularlo. Somos especialistas en ocultar y disimular nuestras emociones, pero para cambiar las emociones lo primero es saber qué emociones tengo y el autoengaño no nos facilita este difícil proceso.

Saberlo es muy relevante porque no da igual en qué estado emocional nos encontremos. No obstante, algunas personas, desde la ingenuidad o desde la ignorancia, cuando escuchan esto afirman de forma casi airada “Disculpe, yo soy un profesional y a mí no me afectan las emociones en mi trabajo”. Un grave error, como las neurociencias han demostrado. Cuando las personas sentimos emociones positivas somos más creativos y productivos, lo cual, por ejemplo, en una situación de crisis como la actual es muy relevante porque no se puede convertir la crisis en una oportunidad, si no logramos ser más creativos e innovadores. La creatividad no es solo el arte con mayúsculas, que también, la creatividad es la generación de ideas originales y novedosas que son útiles o nos ayudan a solucionar un problema. La creatividad es un tipo de inteligencia y la creatividad es lo que nos lleva a la innovación, esto es, a la implementación real y a la ejecución de ideas creativas. Muchos tenemos ideas creativas, pero la mayoría de esas ideas nunca llegarán a ejecutarse, no se implementarán, por lo que no se convertirán en innovación. Todos somos muy creativos, pero muy pocos lograrán innovar.

¿Qué ocurre, en cambio, cuando las emociones son desagradables, cuando tenemos mucha presión, estrés, ansiedad, ira o miedo? Nuestra productividad disminuye entre un 30-40%, lo cual es muchísimo, es como hacer una versión *light* de ti, lo que tiene un gran coste tanto personal como colectivo para una organización o un país. Esto es muy importante en las circunstancias actuales, con miles de profesionales que están bajo mucha presión y estrés, con la repercusión que tiene y tendrá tanto en su salud física y psicológica como en su eficacia y rendimiento.

En definitiva, nuestra sociedad desconoce toda la evidencia científica acumulada durante los últimos 30 años sobre la relevancia de las emociones en nuestra vida

personal y profesional. En concreto, cómo la IE se relaciona de forma positiva y constructiva con aspectos tan significativos para la vida de las personas como la salud, la felicidad, la convivencia escolar o el rendimiento académico¹. Un ejemplo de estos beneficios en el ámbito académico son los resultados de un metaanálisis² muy reciente que nos indica que los chicos y chicas con más IE tienen más éxito académico, y esto ocurre desde Primaria a Secundaria e, incluso, en la Universidad y los estudios de postgrado, es decir, a lo largo de toda la vida académica. ¿Por qué influyen las emociones en lo académico? Porque estudiar es una tarea muy exigente y que requiere de mucha constancia, no es una carrera de *sprint*, es más bien una maratón intelectual y en esa maratón se suceden continuamente muchas emociones negativas como enfado, desánimo, tristeza, aburrimiento. Tener la capacidad para comprender y gestionar esas emociones influye en mi rendimiento intelectual. Es un tema muy interesante que debiéramos tener en cuenta en el sistema educativo, sobre todo ahora, por ejemplo, con el problema que tienen los chicos y chicas con la educación *on-line* y su pérdida de motivación. Si ya es muy difícil motivarlos en las clases presenciales, motivar a través de una pantalla a un niño/a de 6, 8, o 10 años es muy complicado, conseguirlo implicaría reinventar el sistema educativo tal como lo conocemos.

En resumen, la IE es un fenómeno mundial y no solo una moda pasajera. Además, la evidencia científica nos ha mostrado que es posible educar las emociones en el alumnado y que sus múltiples beneficios son estables en el tiempo³. Pero ¿cómo podemos llevarlo a cabo dentro de nuestro sistema educativo actual tan centrado en lo intelectual y lo cognitivo?

¹ DOMÍNGUEZ-GARCÍA, E., y FERNÁNDEZ-BERROCAL, P. (2018). The Association Between Emotional Intelligence and Suicidal Behavior: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 9, 2380.

FERNÁNDEZ-BERROCAL, P. (2018). *Inteligencia Emocional. Aprender a gestionar las emociones*. Madrid: El País. (Colección Neurociencia y Psicología).

FERNÁNDEZ-BERROCAL, P., y EXTREMERA, N. (2016). Ability emotional intelligence, depression, and well-being. *Emotion Review*, 8, 311-315.

MAYER, J. D., CARUSO, D. R., y SALOVEY, P. (2016). The ability model of emotional intelligence: principles and updates. *Emotion Review*, 8, 290-300.

NATHANSON, L., RIVERS, S. E., FLYNN, L. M., y BRACKETT, M. A. (2016). Creating emotionally intelligent schools with RULER. *Emotion Review*, 8(4), 305-310.

² MACCANN, C., JIANG, Y., BROWN, L. E., DOUBLE, K. S., BUCICH, M., y MINBASHIAN, A. (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(2), 150-186.

³ CABELLO, R., CASTILLO, R., RUEDA, P. y FERNÁNDEZ-BERROCAL, P. (2016). *Programa INTEMO+. Mejorar la inteligencia Emocional de los adolescentes*. Madrid: Pirámide.

DURLAK, J. A., WEISSBERG, R. P., DYMNIKI, A. B., TAYLOR, R. D. y SCHELLINGER, K. B. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82, 405-432.

En este libro, el autor, José Ramiro Viso Alonso, nos muestra desde dentro, desde la vida diaria en la escuela que sí es posible construir escuelas que emocionan, que no se trata de un sueño o de algo que solo ocurre en otros países admirados, que una escuela con docentes y alumnado con inteligencia emocional puede ser una realidad en nuestro país.

Como el autor resalta en las primeras páginas para no asustar al lector, “Escuelas que emocionan” no es un manual de inteligencia emocional, ni tampoco una tesis doctoral ni un trabajo académico. Prueba de ello es que está escrito de forma clara y sencilla para que pueda ser comprendido por cualquier lector interesado en cómo educar las emociones sin necesidad de ser un especialista en el tema. Pero no se lleve a engaño el lector, tras esta aparente simplicidad hay un trabajo riguroso y fundamentado en la evidencia científica sobre la inteligencia emocional en el ámbito educativo que el autor analizó con detalle en su tesis doctoral en 2016⁴.

Por otra parte, este libro se ha escrito desde dentro de la escuela y no desde una torre de marfil, el autor no es un teórico de las emociones de espaldas al mundo. El autor lleva más de 25 años como profesor en diferentes ámbitos (Bachillerato, Educación Secundaria, Formación Continua del profesorado y Universidad) y, además, en este momento desarrolla su trabajo como profesor de Pedagogía Terapéutica e Inclusiva y Orientador de Educación Secundaria, lo que le ha permitido ir probando sistemáticamente cada una de las propuestas que se formulan en el libro.

En concreto, el autor propone y describe un modelo de educación emocional que denomina el *Modelo de Competencias Emocionantes*. Este modelo está organizado sobre seis capacidades: centrarse, regularse, activarse, abrirse, respetar y resolver. Estas seis capacidades se vinculan con dos tipos de perfiles socioemocionales: perfil personal y perfil social. El perfil personal estaría más vinculado con las capacidades de centrarse, regularse y activarse, mientras que el perfil social estaría más relacionado con las competencias de abrirse, respetar y resolver. Sobre esta estructura conceptual, el autor nos presenta un conjunto de actividades e intervenciones prácticas con el propósito ambicioso de revolucionar la escuela, incluso físicamente, modificando su arquitectura, sus espacios y sus usos construyendo entornos seguros y acogedores que generen emociones positivas. Del mismo modo, esta revolución pasa por educar las competencias emocionales de los protagonistas de la educación: los docentes y el alumnado. Con el objetivo final de lograr que los docentes sean líderes emocionales, que sean modelos de una gestión inteligente de las emociones, y el alumnado, personas emocionalmente saludables, personas

⁴ Viso, J. R.: *Percepción de la inteligencia emocional en el aula y su influencia en la salud mental, la violencia escolar y el rendimiento académico* (tesis doctoral). Universidad Europea de Madrid, Madrid, 2016.

que puedan “aprender a ser felices, puedan aprender siendo felices y puedan ser felices aprendiendo”. ¿Se puede pedir más?

Por todo ello, en el nuevo curso escolar la educación de las emociones tiene que ser una asignatura indispensable. No podemos posponer por más tiempo la implementación de la inteligencia emocional en el sistema educativo. ¿Qué tiene que ocurrir en este país o en el mundo para que nos demos cuenta? Cuántas personas tienen que morir o desarrollar problemas psicológicos graves para que asumamos que tanto en el sistema sanitario en atención primaria como en los centros educativos tiene que haber psicólogos, y que en las escuelas la educación emocional debe ser tan primordial como el aprendizaje de la lengua o las matemáticas. La inteligencia emocional no es un lujo, es una necesidad, sobre todo en tiempos de crisis.

Para finalizar, me gustaría hacerle una pregunta al lector: ¿qué has aprendido emocionalmente de tus hijos durante este confinamiento? ¿Qué te han aportado? Normalmente, nos preguntamos lo contrario: ¿qué aportamos a nuestros hijos? ¿qué les enseñamos? Pero no podemos olvidar que las relaciones entre los niños y las niñas con los adultos, como el resto de las interacciones humanas, son de doble dirección. Es un ejercicio emocional que os recomiendo, porque es muy gratificante y te puede dar una nueva perspectiva de la situación. Comienzo respondiendo yo. Voy a contaros lo que me han aportado emocionalmente mis hijos durante el confinamiento.

Como señalábamos al principio de estas páginas, las personas no somos honestas y sinceras, no queremos expresar las emociones negativas que estamos sintiendo porque creemos que implican debilidad. En muchos casos lo hacemos para proteger a nuestros hijos y nuestras hijas, para que no se les contagien nuestros miedos o para que no vean la indefensión en la que nos encontramos, pero, como hemos explicado, es un error psicológico. En este sentido, una actitud muy interesante que nos aportan nuestros hijos y nuestras hijas es que no ocultan sus emociones: cuando están enfadados las expresan y, cuando tienen miedo o están tristes, también. Son más honestos y sinceros que nosotros, y expresan lo que sienten sin disimularlo. Esto es una gran lección, sobre todo en estas circunstancias en las que los adultos nos sentimos muchas veces tratados, por ejemplo, por los responsables políticos como si fuéramos menores y lo que nos gustaría, en cambio, es que estas personas que son nuestros líderes ejercieran un liderazgo emocional más transparente, más sincero, más honesto, en definitiva, que nos trataran como si fuéramos adultos y responsables de nuestras acciones.

Otra segunda lección que he aprendido en esta situación tan complicada es ver cómo mis hijos disfrutaban de las pequeñas cosas, de los detalles, de jugar. En este confinamiento no están devolviendo a los adultos el placer del juego, el placer de crear desde la nada, sin recursos, con lo que sobra, con lo que vamos a reciclar,

con la imaginación. Y nos están devolviendo el placer de la sorpresa con su capacidad para impresionarnos con pequeñas cosas como, por ejemplo, que tu hija te diga que te va a mostrar el dibujo que ha hecho de un conejotoero y tú le dices sorprendido “Un conejotoero, ¿eso que es?” Y te dice sonriendo, “No te preocupes, ahora lo vas a ver, Papá” y te lo enseña y te quedas boquiabierto. Nunca te habías imaginado un conejotoero, pues aquí lo tienes.

Por último, la capacidad que tienen los niños y las niñas de generar y contagiar emociones agradables y positivas, muy intensas, tan intensas que nos devuelven la capacidad de disfrutar de la vida incluso en situaciones adversas. La capacidad que tienen los niños y las niñas de contagiar vida.

Pablo Fernández Berrocal
Catedrático de Psicología y
director del Laboratorio de Emociones de la UMA.



Introducción

Una escuela que emociona en un mundo emocionante

Este es un libro sobre emociones, inteligencia emocional, educación emocional y competencias emocionantes. Parece un juego de palabras, pero realmente no lo es.

Ya el título del libro es toda una declaración de intenciones. Decir *escuelas que emocionan* no es otra cosa que decir *escuelas vivas, escuelas vibrantes*. Estaréis de acuerdo conmigo en que no hay nada más triste que una escuela triste. Peor aún, no hay nada más triste que una escuela insulsa. Y, peor si cabe, no hay nada más insulso que una escuela que no dice nada, que no aporta nada, que no vibra, que no contrata a profesores y maestros capaces de emocionarse y de emocionar a los alumnos, y que no matricula a alumnos que se permitan el lujo de emocionarse también.

En esta obra se va a hablar precisamente de eso, de **emociones**, sí, de esas misteriosas criaturas que se mueven por nuestro cerebro y que no dejan títere con cabeza por donde pasan; esas misteriosas reacciones —cada vez menos, afortunadamente, gracias a los conocimientos científicos— que impregnan de un color y una fuerza especiales todo lo que tocan: nuestro cuerpo, nuestros pensamientos y, por supuesto, nuestros actos. Las emociones existen, están ahí, en nuestro cerebro, y se activan y se desactivan decenas de veces a lo largo del día. Por tanto, no se pueden obviar y, menos aún, reprimir. Además, estas emociones están muy relacionadas con todo lo que decidimos y hacemos a lo largo del día. Y están ahí porque llevan miles de años localizadas en estructuras muy específicas de nuestro cerebro, colaborando a su manera para que los seres humanos hayan sobrevivido a todo tipo de peligros y amenazas a lo largo de toda la historia de la humanidad.

Sentir es algo connatural a la especie humana, pero las emociones no pueden estar en el puente de mando del cerebro. Si utilizáramos la alegoría de que nuestra

vida es una película en la que participan actores y actrices (las emociones) dirigidos por un director (el cerebro ejecutivo), bien podríamos decir que no sería posible la película sin los actores y las actrices, pero todos llegaríamos fácilmente a la conclusión de que solo con un director que armonice el trabajo del cuerpo de actores la película tampoco podría llegar a buen puerto. Las emociones son, por méritos propios, protagonistas de las vidas de los seres humanos, pero no están diseñadas evolutivamente para ocupar el cargo de director. Este papel le corresponde a las funciones ejecutivas, estrechamente vinculadas con el lóbulo prefrontal del cerebro humano.

Una vez dicho esto, y delimitado el papel que a cada cual le corresponde, es cierto que las investigaciones muestran una mayor evidencia sobre el hecho de que la relación entre el director (el cerebro ejecutivo) y el cuerpo de actores las (emociones) no puede ser una relación tiránica sino colaborativa. El cerebro ejecutivo tiene capacidad para tomar decisiones, puede planificar acciones, puede prever el futuro y mirar al pasado, pero también necesita la información que le proporcionan las emociones. En este sentido, si la relación es tiránica, el director de cine puede planificar a su antojo y ejecutar, punto por punto, coma tras coma, fríamente, el guion establecido, lo cual no es garantía de que la película sea un éxito, especialmente si actores y actrices no se sienten implicados en la historia. Sin embargo, si el director quiere hacer una buena película, una película vibrante, no tiene más remedio que contar con su grupo de actores, escuchar sus aportaciones, e incluso acomodar y modificar el guion a partir de las nuevas ideas que surjan durante el rodaje. De ser así, la película será una película llena de vida y de verdad. Esta es la relación de colaboración que se produce en el cerebro humano para que las vidas de las personas sean emocionantes.

Espero que esta alegoría nos haya dado las claves para entender el concepto de inteligencia emocional que vamos a explicar puesto que este libro no solo habla de emociones, sino que pretende ofrecer además una visión de lo que es la **inteligencia emocional** y de aquello que se puede hacer para que todos los miembros de la comunidad educativa se conviertan en personas emocionalmente más inteligentes. En este sentido, no está de más recordar en qué consiste la inteligencia emocional.

Todos sabemos que el principal objetivo de la inteligencia es la adaptación del individuo al medio. En consecuencia, el principal objetivo de la inteligencia emocional, puesto que se trata de una forma de inteligencia, sería la adaptación del individuo al medio. Si tenemos en cuenta que los modelos de inteligencia emocional como ejecución consideran que esta es la capacidad para manejar la información de tipo emocional y, además, sabemos que la característica esencial de cualquier tipo de inteligencia es la capacidad de resolver problemas, ya podríamos esbozar una primera definición. Podríamos decir que la inteligencia emocional es

la capacidad de resolver problemas que tienen que ver con la gestión de las reacciones emocionales.

Sin embargo, lejos de quedar completamente resuelto el asunto, aún quedaría por abordar y dirimir la siguiente cuestión: solucionar problemas, ¿por qué y para qué? Sencillamente porque los seres humanos necesitamos solucionar problemas para adaptarnos convenientemente al medio. Esta adaptación tiene tres importantes implicaciones: por una parte, la supervivencia, que no es otra cosa que la capacidad de mantenerse vivo, lo cual, dicho sea de paso, resulta cuanto menos insuficiente para un ser tan evolucionado como el ser humano; en segunda instancia, el bienestar personal, que es una manera mucho más evolucionada y sofisticada de estar vivo y que se manifiesta a través de estados tan necesarios, a la par que intangibles, como la serenidad y la felicidad; por último, la armonía interpersonal, que constituye la expresión más evolucionada de nuestra condición de seres sociales. Ahora sí, podríamos aventurarnos a definir la **inteligencia emocional** como *la capacidad de resolver problemas que tienen que ver con las emociones con el fin de sobrevivir en el medio y alcanzar un grado razonable de bienestar personal y armonía interpersonal.*

Después de analizar la presencia de las emociones y valorar la importancia de la inteligencia emocional, queda por presentar el concepto de **competencias emocionantes**. Tras el examen de muchos modelos de inteligencia emocional y diversos paradigmas de competencias emocionales y socioemocionales, he llegado a la conclusión de que el término que mejor recoge lo que yo quiero transmitir sobre el mundo de las emociones en el ámbito educativo es el de *competencias emocionantes*. Quizá no sea un término muy común en el mundo académico, pero sí en el coloquial y, sobre todo, recoge con fuerza y precisión los conceptos que yo deseo trasladar.

Emocionante es un adjetivo que significa ‘aquello que causa emoción’. Ni más ni menos. Además, el sufijo “-ante” expresa acción permanente. Y eso es precisamente lo que pretendo transmitir con esta obra: que las emociones se encuentran en acción permanente, que no descansan, que no paran de enredar por nuestra mente, más o menos como nuestros alumnos. Por consiguiente, no podemos dar la espalda a las emociones y actuar como si no existieran, justamente porque son el fruto de la activación de estructuras muy específicas de nuestro cerebro y, como consecuencia, influyen poderosamente en nuestras vidas.

Jugando un poco con las palabras y tomándome la licencia de utilizar todo tipo de redundancias, se podría afirmar que esta obra tiene como objetivo principal que las escuelas no les tengan miedo a las emociones, que los maestros que trabajan en ellas no les tengan miedo a las emociones y que, por consiguiente, tanto docentes como alumnado se permitan el gran lujo de sentir lo que sienten sin sentirse mal. Las competencias emocionantes nos deben liberar del miedo a

sentir para ayudarnos a sentir en toda la extensión del concepto, nos tienen que ayudar a reconocer lo que sentimos, cómo lo sentimos, por qué lo sentimos y qué influencia ejerce lo que sentimos en lo que hacemos y decimos.

Por consiguiente, las **competencias emocionantes** son todas aquellas capacidades que facilitan que las emociones tengan el papel que el cerebro ejecutivo les ha asignado para la adaptación exitosa de los individuos. Dicho con otras palabras, son aquellas capacidades que permiten que las emociones entren en acción para beneficio del individuo. Las competencias emocionantes facilitan que las emociones sean sentidas, reguladas y comunicadas y mantengan el papel de colaboradoras necesarias del cerebro ejecutivo. Son aquellas competencias que nos ayudan a poner las emociones en valor, considerando todas las importantes funciones que cumplen en la adaptación del individuo al medio; pero también a que las emociones no adquieran todo el valor, puesto que deben funcionar en coordinación con el resto de las estructuras cerebrales, especialmente con el cerebro ejecutivo. No olvidemos que *inteligencia emocional* significa precisamente eso, que las reacciones emocionales se integran de manera armónica —y no desorganizada— con las funciones ejecutivas del cerebro.

Por último, recordemos también que los seres humanos somos eminentemente seres sociales, *zoon politikon* que diría Aristóteles, lo cual implica que las personas tenemos la imperante necesidad de relacionarnos y comunicarnos con otros seres humanos. Tampoco las competencias emocionantes están exentas de esta imperante necesidad. El éxito en la adaptación al medio que nos ayudan a conseguir las emociones y las competencias emocionantes viene condicionado por el éxito en las relaciones con los demás. Los seres humanos necesitan comunicar a otros seres humanos cómo se sienten, pero también necesitan interpretar cómo se sienten los otros seres humanos. Tienen necesidad de comunicar que están alegres, que se encuentran tristes, que están enfadados, que sienten miedo y, además, de manera directa, a otros seres humanos. Asimismo les va la propia felicidad, y a veces hasta la vida, en saber interpretar adecuadamente si los demás están tristes, alegres, enfadados, sienten asco o sienten miedo. Aquí es donde aparecen las *competencias socioemocionales*.

Por tanto, las competencias emocionantes integran dos conjuntos de competencias. Por una parte, las **competencias autoemocionales**, que agrupan todas aquellas capacidades que posibilitan que los individuos sean conscientes de sus emociones, regulen lo que sienten y lo comuniquen. Y, al mismo tiempo, y teniendo en cuenta que los seres humanos son seres sociales que conviven con sus semejantes, se encuentran las **competencias socioemocionales**, que aglutinan aquel conjunto de capacidades que permiten que los individuos se relacionen de manera satisfactoria con otros individuos, reconociendo lo que otros sienten, interpretando las emociones que los otros comunican y ayudándolos a regularlas. El

conjunto de competencias emocionantes nos tiene que ayudar, por una parte, a conseguir y mantener la paz interior (serenidad y bienestar personal) y, por otra parte, la paz exterior (relaciones pacíficas y armónicas con los demás).

Presentadas las emociones, la inteligencia emocional y las competencias emocionantes, tenemos el mapa completo del alma que impregna y alienta las páginas de este libro. Pretendo también que sea el espíritu que anime la vida de los centros educativos para que, poco a poco, se vayan transformando en lugares confortables donde convivan docentes ejemplares con alumnos emocionalmente saludables.

Una investigación emocionante

Este libro no es un manual de inteligencia emocional. Tampoco es una tesis doctoral ni un trabajo de fin de grado. He huido como he podido de citas y tecnicismos. Es una obra que solo pretende aportar un granito de arena a la consecución de escuelas que emocionen. Sin embargo, sí está inspirado en alguna de las conclusiones obtenidas en mi tesis doctoral, que lleva por título *Percepción de la inteligencia emocional en el aula y su influencia en la salud mental, la violencia escolar y el rendimiento académico* (Viso Alonso, 2016) y, por tanto, se apoya en las conclusiones de un trabajo reconocido por la comunidad científica. No lo puedo ni lo quiero olvidar.

Llevaba ya años como profesor de Secundaria, conferenciante y formador de profesores, impartiendo cursos divulgativos sobre la importancia de la inteligencia emocional en el ámbito educativo, tanto para docentes y alumnado como para familias, colaborando con todo tipo de instituciones y asociaciones, cuando me planteé la posibilidad de realizar un estudio científico sobre la influencia de la inteligencia emocional en el ámbito educativo.

La investigación resultaba novedosa porque pretendía proporcionar una visión integral de las relaciones emocionales entre profesores y alumnos utilizando diferentes medidas de la inteligencia emocional, como medidas de autoinforme, medidas de ejecución y medidas de autoinforme con observadores externos. Revisando la bibliografía, caí en la cuenta de que era necesario que las buenas escuelas no se conformasen únicamente con transmitir conocimientos, sino que debían preocuparse de formar las competencias sociales y emocionales de los estudiantes. De hecho, solo la buena colaboración entre la familia y la escuela puede proporcionar el apoyo emocional que los niños y adolescentes necesitan para desarrollarse de manera positiva y sana. Y, en este sentido, los profesores adquirirían un gran protagonismo como posibles modelos emocionales para sus alumnos, ya que pocos profesionales tienen la oportunidad de que sus clientes —en este caso, los

alumnos— puedan observarlos y escucharlos durante tantas horas, cinco días a la semana, casi doscientos días al año.

La tesis se configuró en torno a cuatro grandes objetivos:

1. El objetivo principal era analizar las relaciones entre la inteligencia emocional de los alumnos y los profesores-tutores para descubrir si el modo en que estudiantes y tutores perciben su propia inteligencia emocional se relaciona con el modo en que perciben la inteligencia emocional de los demás, así como si el modo en que perciben su propia inteligencia emocional presenta asociaciones con el modo en que esta es percibida por los demás.
2. El segundo objetivo consistía en comprender mejor las asociaciones entre la inteligencia emocional y la salud mental, entendida como un índice del ajuste psicológico de los alumnos y los profesores-tutores.
3. El tercer objetivo pretendía conocer si el modo en que los alumnos y los profesores-tutores perciben la inteligencia emocional está relacionado con el modo en que perciben los comportamientos violentos que se producen en el aula, en qué medida esta percepción puede predecir el tipo de comportamientos violentos, si esta percepción puede ser diferente entre ellos y si estas diferencias afectarían a sus relaciones y a su comportamiento en el aula.
4. Por último, el cuarto objetivo intentaba averiguar en qué medida la inteligencia emocional de los alumnos y los tutores puede estar relacionada con el rendimiento académico de los alumnos, es decir, esclarecer en qué medida la inteligencia emocional y otras variables como el interés por las asignaturas o la inteligencia cognitiva pueden explicar los resultados escolares de los estudiantes.

En pocas palabras, mi intención era descubrir las relaciones entre la inteligencia emocional de alumnos y tutores, esclarecer las asociaciones entre la inteligencia emocional y variables de interés en el ámbito académico como la salud mental, la violencia escolar y el rendimiento académico, desde la doble perspectiva de alumnos y tutores, y explicar el papel que la percepción emocional puede desempeñar en este tipo de relaciones.

Para alcanzar los objetivos propuestos y comprobar las hipótesis planteadas, se realizó un estudio de campo en el que, por medio de la utilización de cuestionarios y escalas, se obtuvieron datos cuantitativos sobre las variables en un momento concreto. Por motivos de rigor estadístico y prácticos, se seleccionó una muestra de alumnos y profesores-tutores de los cursos de 5.º y 6.º de Educación Primaria escolarizados en colegios del territorio español. La muestra final la configuraron 2210 alumnos y sus respectivos 116 profesores-tutores pertenecientes a 58 colegios públicos, privados concertados y colegios rurales agrupados procedentes de diferentes provincias de España. La recogida de información se realizó durante los cursos académicos 2010-2011 y 2011-2012. La participación de los colegios en la investigación fue totalmente voluntaria, pero todos los colegios contaban con el

visto bueno de la dirección del centro. Se tomaron todas las medidas éticas y legales necesarias para salvaguardar los derechos de todos los sujetos que intervinieron en la investigación.

Los *instrumentos de evaluación* utilizados fueron un total de siete:

- Cuatro escalas fueron comunes para las muestras de profesores y alumnos: dos cuestionarios para medir la inteligencia emocional —autoinformada y percibida—, una para medir la salud mental y un cuestionario sobre violencia escolar.
- Los profesores realizaron una escala extra sobre inteligencia emocional ejecutada.
- Los alumnos cumplieron un test de inteligencia cognitiva y un cuestionario que evaluaba el grado de interés por las diferentes asignaturas.

Se calcularon los estadísticos descriptivos de las variables y también la fiabilidad de los distintos factores que integraban las escalas utilizadas.

Además, se llevaron a cabo *tres tipos de análisis estadísticos* para aplicar a las variables de interés:

- Correlaciones de Pearson.
- Pruebas T para calcular la diferencia de medias.
- Diversos análisis de regresión múltiple.

Algunas de las **conclusiones obtenidas**, las cuales han contribuido a la bibliografía científica y han inspirado este libro, son las siguientes.

- **La inteligencia emocional no es una capacidad exclusivamente subjetiva.** Se halló que, tanto los alumnos como los profesores-tutores, percibían la inteligencia emocional de los otros de manera similar a como percibían la suya. Esto nos lleva a pensar que la inteligencia emocional no es una capacidad exclusivamente subjetiva, sino que, de algún modo, puede ser percibida por las personas con las que se convive habitualmente, en este caso, alumnos y profesores. No obstante, los alumnos percibían que sus profesores-tutores tenían mayor capacidad que ellos para comprender las emociones y también mayor destreza para regular los estados emocionales, lo cual sugiere que, de algún modo, los alumnos percibían a sus profesores-tutores como personas emocionalmente relevantes o, al menos, como personas más experimentadas y capaces desde el punto de vista emocional. Este dato no es menor y ha inspirado el capítulo cuatro de esta obra, titulado “Ejemplaridad emocional”.
- **El alumnado y el docente con mejor salud mental regulan mejor sus emociones.** Encontré datos muy interesantes sobre las relaciones entre la inteligencia emocional y la salud mental de los individuos. Nuestro estudio reveló que aquellos alumnos y tutores con mejores niveles de salud mental eran percibidos por los demás como personas especialmente capaces de regular los estados emocionales. No obstante, los profesores-tutores presentaban mejores niveles de salud mental que sus alumnos, lo cual pone una vez más en valor la capacidad

de la inteligencia emocional para facilitar que los profesores controlen su propio estrés en la escuela.

- **Una mayor inteligencia emocional reduce la agresividad.** Este estudio proporcionó datos interesantes sobre las relaciones negativas entre un buen nivel de inteligencia emocional y la agresividad, lo cual significa que las personas que manifiestan más comportamientos agresivos son aquellas que poseen un nivel menor de inteligencia emocional. En particular, nuestros datos señalaban que la capacidad de regulación emocional de los profesores-tutores era la cualidad emocional más directamente relacionada con la disminución de las conductas agresivas en el aula. Sin embargo, también se halló que alumnos y tutores parecían tener una visión diferente de las manifestaciones de agresividad que normalmente suceden en un aula. Por una parte, los alumnos percibían que ocurrían más conductas violentas en el aula de las que percibían los profesores-tutores. Por otra parte, los tutores parecían tener una visión muy negativa de la posible influencia que la inteligencia emocional de los alumnos podía tener en la disminución de los comportamientos violentos en el aula; sin embargo, los alumnos tenían una visión más positiva de la posible influencia que una adecuada inteligencia de los tutores podía ejercer en la mejora del clima de aula, especialmente en lo referido a su capacidad de regulación emocional. Este último dato nos sugiere que los alumnos, de algún modo, percibían a sus profesores como aquellos líderes emocionales que podían ayudar a reducir la agresividad y a mejorar la convivencia en las aulas, incluso más que ellos mismos.
- **La percepción de la inteligencia emocional de una persona influye en su rendimiento.** Este estudio también aportó datos interesantes sobre las relaciones entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico. Una de las aportaciones más novedosas del estudio tenía que ver con la importancia que demostró tener la percepción de la inteligencia emocional entre alumnos y tutores con relación al rendimiento académico de los alumnos. Por una parte, se halló que, si los alumnos percibían que sus profesores-tutores tenían un perfil emocional equilibrado, ellos obtenían mejores resultados académicos. No obstante, lo más novedoso fue descubrir que existía una relación muy significativa entre las buenas calificaciones escolares de los alumnos y el hecho de que los profesores-tutores los percibiesen como alumnos con altos niveles de inteligencia emocional, lo cual indica que la inteligencia emocional de los alumnos es una característica muy valorada por sus profesores y que esto tiene repercusiones directas en su rendimiento escolar.

De hecho, de manera sorprendente, se halló asimismo que la percepción que tenían los tutores de la inteligencia emocional de sus alumnos era la variable que mejor predecía el rendimiento académico de los alumnos, por encima in-

cluso de su propia inteligencia cognitiva general. Y esto es especialmente atractivo porque el rendimiento académico tradicionalmente se ha asociado a la inteligencia general. Estos datos confirman, de algún modo, el *efecto de la profecía autocumplida* o *efecto Pigmalión* acerca de las expectativas que los profesores tienen sobre sus alumnos. Me atrevo a decir que nos encontramos ante una nueva versión del efecto Pigmalión a través de la inteligencia emocional. El efecto, en este caso, funcionaría así. Los profesores que perciben que sus alumnos tienen cualidades emocionales generan sobre ellos unas expectativas sobre la posibilidad de obtener mejores resultados académicos. Estas expectativas, a través del mecanismo de la profecía autocumplida, acabarían convirtiéndose en realidad y los alumnos terminarían por responder positivamente a lo que se espera de ellos.

A modo de conclusión, se puede señalar que la tesis amplía el conocimiento sobre la creciente importancia de la inteligencia emocional en los centros educativos, lo cual debería traducirse en propuestas prácticas:

1. En primer lugar, estos hallazgos deberían alentar el diseño de planes de formación académica que contribuyesen a mejorar las habilidades emocionales de los actuales maestros y profesores y de aquellos que están todavía formándose en las facultades de educación.
2. En segundo lugar, a partir de los resultados de este tipo de estudios, los sistemas educativos deberían incluir entre sus propuestas curriculares estándares de aprendizaje encaminados a desarrollar, mantener y perfeccionar las habilidades emocionales de los alumnos.

El modelo de competencias emocionantes (MCE), que constituye la *alma mater* de este libro, y cuya estructura y características se explican detalladamente en el capítulo dos, se inspira directamente en las conclusiones y sugerencias de esta tesis doctoral.

Metodología y estructura de un libro emocionante

Este es un libro de estrategias y fundamentos de educación emocional para conseguir una escuela que emocione. Y una escuela que emociona no es, ni más ni menos, que un escenario donde el alumno tiene la oportunidad de aprender y ser feliz en todas sus combinaciones posibles: aprender a ser feliz, ser feliz para aprender y aprender siendo feliz. Pues, lo contrario de una escuela que emociona es una escuela aburrida, sosa, insulsa, que va al transtrán y que se limita a preparar “cerebritos” desconectados de la vida.

Por tanto, lo que sí pretende este libro es aportar algo a la transformación, ya en marcha, de muchos colegios en lugares donde los alumnos puedan aprender a

ser felices, puedan aprender siendo felices y puedan ser felices aprendiendo. Creo que es la gran tarea que nos queda a todos los que nos dedicamos a la educación.

Como mi principal objetivo es que este libro tenga un componente transformador, lo cual ya he explicado en repetidas ocasiones, me atrevo a sugerir, a lo largo de sus páginas, algunas cosas que se pueden hacer, a veces casi manteniendo lo que ya se viene haciendo, otras veces mejorando lo presente y, en otras ocasiones, introduciendo algunas novedades que sirvan para transformar nuestros centros en escuelas que, de verdad, emocionen.

Con el fin de armonizar estas intervenciones transformadoras y las aportaciones teóricas que las justifican, he desarrollado el **modelo de competencias emocionantes (MCE)**, que aspira a convertirse en un modelo concreto y permanente de actuación capaz de permear toda la vida colegial y establecerse como fuente de inspiración para un sinnúmero de intervenciones educativas. Poco a poco, día tras día, estas intervenciones prácticas se proponen cambiar las estructuras e instalaciones colegiales en escenarios confortables y acogedores, convertir a los docentes en líderes emocionales y transformar al alumnado en individuos emocionalmente saludables.

Para facilitar su comprensión y, sobre todo, su aplicación práctica, he clasificado este conjunto de intervenciones del siguiente modo:

- **Estructuras.** Son aquellas propuestas que engloban tanto cambios de tipo físico (arquitectónico, decorativo, ornamental) como organizativo (estructura horaria, un nuevo rol para una persona o un grupo de personas) de carácter permanente.
- **Actividades.** Son tareas concretas con las que se espera que los sujetos realicen una dinámica, adquieran un aprendizaje o se inicien en el manejo de una destreza. Se distinguen porque tienen carácter puntual, es decir, son acciones que tienen un principio y un fin, lo cual no es óbice para que puedan ser repetidas en multitud de ocasiones y en diferentes contextos.
- **Rutinas.** Son actividades cuya característica principal es que deben ser repetidas de manera sistemática con el fin de que los individuos que las realizan adquieran una destreza de manera sólida o adopten unos cambios de actitud de carácter más permanente. Por tanto, son acciones concretas y puntuales con carácter reiterativo que pretenden una transformación duradera en los individuos.
- **Emoconsejos.** Son pautas genéricas de actuación dirigidas a implantar los principios pedagógicos de la educación emocional o del modelo de competencias emocionantes en la práctica educativa.

Este conjunto de intervenciones, las cuales representan el modo en que el modelo se lleva a la práctica, están diseminadas a lo largo de los diversos capítulos del libro y complementan de manera armónica las aportaciones más teóricas.

A continuación, se presentan brevemente los contenidos y la estructura de los diferentes capítulos, así como el modo en que este tipo de intervenciones se insertan en ellos:

- En el capítulo uno, **Emociones, inteligencia emocional y educación emocional**, se lleva a cabo una presentación de las verdaderas protagonistas de cualquier programa de educación emocional, esto es, las emociones. En primer lugar, se realiza un repaso de las principales características y funciones de las emociones. En segundo lugar, se explica el origen y la situación actual del constructo de inteligencia emocional. Por último, se efectúa un esbozo sobre la importancia de la educación emocional.
- El capítulo dos, **Modelo de competencias emocionantes (MCE)**, muestra el paradigma que constituye el eje vertebrador del libro. En un primer momento, se presentan los modelos de inteligencia emocional y los paradigmas científicos en los que se inspiran. A continuación, se explican de manera detallada los diversos componentes que integran el modelo y se hace especial hincapié en las seis grandes capacidades y las competencias emocionantes relacionadas con cada una de ellas.
- El capítulo tres, **Confortabilidad emocional**, explica este concepto y presenta las claves de lo que significa que una escuela se transforme en un escenario emocionalmente acogedor, esto es, en un ambiente donde los miembros de la comunidad educativa puedan sentir, disfrutar y compartir. Para ello, se parte de lo que la investigación sugiere y se presenta el reto de la confortabilidad emocional en las escuelas. Una vez explicado esto, el capítulo se estructura en torno a tres amplios apartados: escenarios, momentos y relaciones emocionantes. En cada uno de ellos, se proponen actividades, estructuras, rutinas y emoconsejos que sirvan para que el centro educativo se convierta en un lugar confortable donde se produzcan relaciones emocionantes, momentos emocionantes y escenarios emocionantes.
- El capítulo cuatro, **Ejemplaridad emocional**, explica cómo los profesores pueden constituir esos referentes emocionales que el alumno necesita para convertirse en una persona emocionalmente competente. El proceso de desarrollo de las competencias emocionantes en los alumnos es tan complejo que no se puede realizar únicamente a través de actividades y ejercicios puntuales. De ahí que sea necesaria la presencia constante y eficiente de personas emocionalmente significativas que los guíen en este desarrollo. En la familia, estas personas son las figuras de apego: padres, madres, abuelas y abuelos, hermanos y hermanas mayores. En la escuela, este rol debería ser asumido por los docentes. En este capítulo se expone, en primer lugar, lo que la investigación nos sugiere sobre la influencia de la inteligencia emocional del profesor sobre la mejora de las relaciones entre docentes y alumnado y sobre el incremento del rendimiento de los

estudiantes. A continuación, se explica brevemente el concepto de honestidad emocional y su relación con el liderazgo emocional de los profesores. Luego, se sugieren algunas actividades que podrían ayudar a los docentes a convertirse en líderes emocionales “de puertas adentro” y “de puertas afuera”. Por último, se destaca la importancia de que el profesor sea una persona capaz de vivir la experiencia emocional inclusiva e inteligente y, además, de transmitirla a sus alumnos a través de diversas estrategias.

- El capítulo cinco, **Alumnos emocionalmente saludables**, enseña los medios de que dispone el profesorado para entrenar las competencias emocionantes de sus alumnos con el fin de que logren la salud emocional. Para ello, se parte de un nutrido grupo de datos provenientes de investigaciones que destacan la relevancia de la inteligencia emocional en tres ámbitos fundamentales de la vida del alumnado: la salud mental, la violencia escolar y el rendimiento académico. A continuación, se trazan las características principales del desarrollo socioemocional de los alumnos de Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Secundaria.

La parte más extensa y práctica del capítulo se estructura en torno a las seis grandes capacidades del MCE. En relación con cada capacidad, se presentan las competencias emocionantes que la integran; se articula una guía de preguntas para que el profesor conecte estas competencias con la experiencia emocional del alumno; se organizan los estándares de aprendizaje relacionados con estas competencias; y, por último, se realiza una propuesta de actividades, rutinas y estructuras que faciliten la labor del profesorado para que los alumnos desarrollen alguna de estas competencias emocionantes.

Para facilitar su uso, estas propuestas prácticas están organizadas en torno a los tres niveles educativos: Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Secundaria. Sin embargo, dado el elevado número de competencias emocionantes que integran cada capacidad y teniendo en cuenta que nos dirigimos a alumnos y profesores de las tres etapas educativas, ha sido necesario realizar una selección. Por tanto, no se trata de una propuesta exhaustiva pero sí de un grupo significativo de actividades, rutinas y estructuras para que los docentes dispongan de estrategias que permitan que los alumnos obtengan una experiencia positiva de sus vivencias emocionales en el día a día del aula.

- El capítulo seis, **La evaluación del talante emocional**, propone las claves para evaluar el conjunto de competencias emocionantes que se proponen en el MCE y que constituyen el talante emocional de los alumnos. Muestra ejemplos de rúbricas para cada uno de los tres niveles educativos: Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Secundaria. A través de las rúbricas, el docente dispone de un instrumento con el que medir el grado de consecución de cada una de las competencias emocionantes, de las seis grandes capacidades y, por último, del talante emocional del alumno.