

1

¿Qué es la educación emocional?

El lenguaje de las emociones es en sí mismo y, sin duda, importante para el bienestar del género humano.

Charles Darwin

Marco teórico

El término “inteligencia emocional” fue popularizado en 1995 por el psicólogo y escritor Daniel Goleman, pero su aparición en la literatura psicológica se remonta a unos años antes, de la mano de investigadores como Wayne Payne, Peter Salovey y John Mayer. Sin embargo, como concepto, podemos encontrar sus orígenes en los escritos de Charles Darwin y Edward Thorndike o en las teorías sobre la inteligencia desarrolladas por psicólogos cognitivos como Howard Gardner y Robert Sternberg.

En palabras de Salovey y Mayer, pioneros en acuñar este término, la inteligencia emocional “es un tipo de inteligencia social que implica la capacidad de comprender emociones y conducirlas de tal manera que podamos utilizarlas para guiar nuestra conducta y nuestros procesos de pensamiento para producir mejores resultados”.

Este tipo de inteligencia social, por tanto, implica una manera de estar y relacionarnos tanto con nosotros mismos como con los demás, en la que la dimensión afectiva cobra un gran protagonismo. De ahí que se califique a esta forma de ser inteligente como “emocional”.

La educación emocional se fundamenta en estas teorías de la inteligencia emocional y las inteligencias múltiples y, además, utiliza los aportes de las neurociencias, la psiconeuroinmunología, el fluir, los movimientos de renovación pedagógica, la educación para la salud y las habilidades sociales, entre otras disciplinas.

Definición

Los conceptos complejos como “educación emocional” no pueden explicarse con una definición breve; sin embargo, vamos a basarnos en la definición de Rafael Bisquerra¹. Según este autor, “la educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social”.

La educación emocional tiene por objeto el **desarrollo de las competencias emocionales**, de la misma forma en que se puede relacionar la inteligencia académica con el rendimiento académico. La inteligencia es una aptitud; el rendimiento es lo que uno consigue; la competencia indica en qué medida el rendimiento se ajusta a patrones determinados.

La inteligencia emocional es una capacidad (que incluye aptitud y habilidad); el rendimiento emocional representa el aprendizaje. Se da competencia emocional cuando uno ha logrado un determinado nivel de rendimiento emocional (Mayer y Salovey, 1997; Saarni, 1988).

• ¿Qué son las competencias emocionales?

La educación emocional es también una forma de **prevención primaria** inespecífica que busca minimizar la vulnerabilidad a las disfunciones o prevenir su aparición. Cuando todavía no hay disfunción, la prevención primaria, en el sentido de prevenir problemas como consecuencia de perturbaciones emocionales, tiende a confluir con la educación para maximizar las tendencias constructivas y minimizar las destructivas.

Los niños y los jóvenes necesitan, en su camino hacia la vida adulta, recursos y estrategias para enfrentarse con las inevitables experiencias que la vida les puede ofrecer. Muchas veces, las personas tienen pensamientos autodestructivos y comportamientos inapropiados como consecuencia de una falta de control emocional, y esto puede llevar, en ciertas ocasiones, al consumo de drogas, el manejo temerario, la anorexia, los comportamientos sexuales de riesgo, la violencia, la angustia, la ansiedad, el estrés, la depresión, el suicidio, entre otras conductas negativas. La educación emocional trata de capacitar a todas las personas para que adopten comportamientos que tengan presentes los principios de prevención y desarrollo humano.

Por otra parte, la educación emocional persigue el **desarrollo humano**; es decir, el desarrollo personal y social; o, dicho de otra manera, el desarrollo de la personalidad integral del individuo. Esto incluye el desarrollo de la inteligencia emocional y su

¹Rafael Bisquerra uno de los pioneros en España de la aplicación de la educación emocional al ámbito académico. Este autor, través de sus investigaciones, publicaciones y formación, está contribuyendo de una manera notable al proceso de sensibilización en este tema y ha desarrollado, junto con el equipo GROPE de la Universidad de Barcelona, un modelo de competencias que vamos a exponer en este libro con detalle.

aplicación en las situaciones de la vida. Por extensión, esto implica fomentar actitudes positivas ante la vida, **habilidades sociales** y **empatía** como factores de desarrollo de bienestar personal y social.

Estamos plenamente convencidos de que la competencia emocional se puede potenciar de forma sistemática a través de procesos educativos, combinando en ocasiones teoría y práctica, sobre todo en primaria, y de forma totalmente experiencial en la etapa de educación inicial. Pero también reconocemos que el estilo educativo familiar y las experiencias socioemocionales que la persona ha vivido hacen que no todos los alumnos tengan la misma facilidad o dificultad para desarrollarla, dado que todos los seres humanos necesitamos cubrir una serie de necesidades emocionales básicas desde nuestra concepción que por desgracia no todos los alumnos tienen satisfechas.

¿Por qué es necesario desarrollar las competencias emocionales en la escuela?

Solemos pensar en la educación como algo asociado a un aula en la cual el profesor imparte una asignatura y los alumnos escuchan su discurso, o bien asociado a un colegio, lugar donde el objetivo es que los alumnos aprendan una serie de contenidos, desarrollen un conjunto de habilidades cognitivas, experimenten y vivan lecciones relacionadas con las diversas materias.

Sin embargo, educar, citando a Pitágoras, “no es dar carrera para vivir sino templanza al alma para las dificultades de la vida”, y eso no se enseña en ninguna asignatura ni hay un tiempo fijado en las aulas para tan importante aprendizaje.

Además, podemos constatar que un alto coeficiente intelectual o una alta calificación académica no son sinónimos de un alto grado de bienestar y satisfacción personal ni garantía de éxito profesional y social. Existe, sin embargo, una serie de capacidades, relacionadas con el mundo de las emociones, que revisten vital importancia para todas las esferas de la vida. El concepto de inteligencia emocional hace referencia a estas habilidades o competencias de orden cualitativo ausentes hoy entre muchos de nuestros jóvenes.

Es por eso que la transmisión de conocimientos ha quedado obsoleta como objetivo principal de la educación. Ahora sabemos que también es importante formar personas capaces de vivir en el pleno sentido del término, de convivir en armonía con los demás.

Es necesario abordar el desarrollo de la dimensión emocional de cada alumno, es decir, trabajar su equilibrio emocional desde el ciclo inicial.

Los principales indicadores de la carencia de educación emocional en el ámbito educativo y que, al mismo tiempo, justifican esta intervención son los siguientes:

- ¿En qué etapa escolar es conveniente iniciar el desarrollo de las competencias emocionales?

- El **bajo nivel de competencia emocional** de nuestros niños y adolescentes, el “analfabetismo emocional” (Goleman, 1995), que desemboca con frecuencia en un conjunto de comportamientos desadaptativos (Bisquerra, 2000); entre ellos cabe citar, no solo los numerosos actos de violencia dentro y fuera del ámbito escolar (por ejemplo, el fenómeno del *bullying*), sino también el aumento del consumo de sustancias nocivas (drogas y alcohol) o la mayor incidencia de trastornos mentales como la ansiedad o la depresión.
- Con frecuencia nos quejamos de la **falta de motivación del alumnado** y del **aumento de los comportamientos disruptivos**, que atribuimos a una crisis de valores y autoridad imperante. Pero la realidad es que muchos de estos problemas son también consecuencia del escaso conocimiento emocional y del subdesarrollo afectivo. Gran parte del fracaso escolar no es atribuible a una falta de capacidad intelectual sino a dificultades asociadas a experiencias emocionalmente negativas.
- Los **cambios sociales** en lo referente al desarrollo y al crecimiento de las personas, las nuevas tecnologías, la incorporación de las mujeres al mundo laboral, las estructuras familiares monoparentales y reestructuradas y un sinnúmero de situaciones nuevas hacen que el período de la infancia sea diferente al de antaño y, por lo tanto, que la escuela enfrente nuevas exigencias.
- Las más recientes **aportaciones científicas niegan la tradicional dicotomía entre razón y emoción**, dominante en nuestra cultura. La vinculación entre emoción y cognición es la base de toda actividad humana.

Las emociones y las reacciones emocionales son innatas y corresponden a sistemas de adaptación al medio que han facilitado, a lo largo de la evolución, la supervivencia del ser humano.

• ¿A qué responden las emociones?

- El núcleo de la vida emocional se encuentra en la base del cerebro, en el sistema límbico. El sistema emocional puede actuar con cierta independencia del racional. De hecho, existen reacciones y recuerdos emocionales que tienen lugar sin participación cognitiva consciente. Todo ello quiere decir que las emociones están presentes en situaciones y decisiones vitales, y que debemos ser capaces de reconocerlas y regularlas para encauzarlas en nuestro propio beneficio.

Además, la educación emocional propicia el desarrollo de los siguientes aspectos fundamentales:

1. La finalidad de la educación es el pleno desarrollo de la personalidad integral del alumnado. Este **desarrollo integral** supone atender al menos **cuatro dimensiones**: la **física**, la **cognitiva**, la **emocional** y la **espiritual**.
2. El **autoconocimiento** es uno de los rasgos más importantes de la educación emocional y, de hecho, se lo considera el pilar sobre el que se asienta gran parte del proceso. Sin embargo, podríamos preguntarnos qué porcentaje del currículo se dedica a conocer el mundo exterior y cuál al conocimiento del mundo interior. Según los docentes que he consultado, hay un desequilibrio manifiesto: destinan casi el 90% del tiempo al conocimiento del mundo exterior y el 10%, como mucho, al conocimiento del mundo interior.

3. Las **relaciones interpersonales** son una potencial fuente de conflictos en cualquier contexto de la vida social. Los conflictos afectan al mundo emocional y a veces son provocados por una inadecuada expresión de las emociones o una falsa interpretación de las señales no verbales de los demás. Conocer el lenguaje de las emociones, en uno mismo y en los demás, y saber expresar lo que sentimos, facilitan y enriquecen las relaciones humanas.
4. Recientes investigaciones de la neurociencia destacan la **estrecha relación entre las emociones y la salud**. Todos los estímulos que nos llegan producen cierta tensión emocional; por ello, el **control del estrés** es uno de los aspectos importantes que justifican esta intervención. Asimismo, la **prevención de la depresión** debe partir de una adecuada interpretación y expresión de la vida emocional. Conocer estas relaciones nos permite mantener un adecuado estado de bienestar porque las emociones afectan la salud hasta el punto de marcar la diferencia entre vida y muerte. Pero las emociones no solo enferman por su efecto psicósomático; ellas también nos ayudan a sanar, lo que sin duda creará un impacto positivo en el bienestar social.
5. La parte emocional del cerebro responde más rápidamente y con más fuerza que la parte lógica y el 90% de la comunicación emocional se transmite en forma no verbal. Si leemos detenidamente estos datos nos daremos cuenta de que **la mayoría de la información que recibe nuestro cerebro es de tipo emocional**, y de que las reacciones y respuestas que este elabora ante cualquier situación están regidas por elementos emocionales. Por otra parte y teniendo en cuenta el desarrollo cerebral, primero sentimos y luego pensamos; por lo tanto, debemos conocer el cerebro emocional y su funcionamiento para comprender los comportamientos de nuestros alumnos, su impulsividad, su agresividad, su timidez, su aburrimiento, entre otras conductas.
6. Un estudio realizado por Unesco en 14 países de América latina analizó los factores que afectaban el rendimiento en la segunda mitad del siglo pasado e identificó que el **clima emocional del aula** tenía un gran impacto en el rendimiento de los alumnos. Fue una gran sorpresa notar que tres variables —el tipo de relación del docente con los alumnos, las relaciones entre los alumnos, y el clima de paz o de tolerancia en el aula— explicaban más del 50% de las variaciones del rendimiento entre las escuelas. Esto quiere decir que estas tres dimensiones, por sí solas, explican mejor el rendimiento de los alumnos que la suma de todas las otras variables reunidas, y que son las variables que han sido usadas como políticas educativas en reformas educativas en el mundo. Es interesante notar que es la primera vez que esta variable aparece en este tipo de estudios. Tanto ha sido su impacto que posteriormente esta variable, bajo el nombre de “disciplina” en el aula, fue introducida en el estudio PISA de la OCDE.

Objetivos y resultados

Los objetivos generales de la educación emocional pueden resumirse en los siguientes términos:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar una mayor competencia emocional.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a fluir.

De estos objetivos generales se pueden derivar objetivos específicos, en función del contexto de intervención. Algunos ejemplos son:

- Controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos.
- Tomar conciencia de los factores que inducen al bienestar subjetivo.
- Potenciar la capacidad para ser feliz.
- Desarrollar el sentido del humor.
- Desarrollar la capacidad para diferir recompensas inmediatas en favor de otras de mayor nivel pero a largo plazo.
- Incrementar la resistencia a la frustración.

Por extensión, los efectos de la educación emocional conllevan resultados:

- Aumento de habilidades sociales y relaciones interpersonales satisfactorias.
- Disminución de pensamientos autodestructivos, mejora de la autoestima.
- Descenso en el índice de violencia y agresiones.
- Disminución de conductas antisociales o socialmente desordenadas.
- Disminución de la cantidad de expulsiones de clase.
- Mejora del rendimiento académico.
- Demora en la iniciación al consumo de drogas.
- Mejor adaptación escolar, social y familiar.
- Disminución de la tristeza y la sintomatología depresiva.
- Menor incidencia de la ansiedad y el estrés.
- Disminución de los desórdenes relacionados con la alimentación.

Metodología

Teniendo siempre en cuenta el nivel madurativo de los niños de cada etapa educativa, se recomienda aplicar un enfoque globalizado y activo que permita la construcción de aprendizajes emocionales significativos y funcionales.

La intervención consistirá en poner al alumnado en contextos adecuados en los que se generen procesos de construcción, se favorezcan las situaciones comunicativas y se puedan modelar habilidades y comportamientos.

Los recursos más apropiados para el desarrollo de la educación emocional son:

- **El juego**, en especial el juego simbólico, el juego sociodramático y el juego

cooperativo, porque favorecen importantes avances cognitivos como la capacidad de ponerse en el lugar del otro y la mejora de la comunicación verbal, al tiempo que estimulan la adopción de modos de comportamiento diferentes al permitir la observación de las habilidades que utilizan los iguales.

- **Las dramatizaciones** proporcionan un excelente contexto para educar habilidades socioemocionales pues permiten el trabajo en contextos protegidos, en los que los sentimientos no son reales. Esta estrategia facilita la exploración y la práctica de situaciones, reduce la ansiedad ante vivencias desagradables, y ayuda a la toma de conciencia y la comprensión de puntos de vista diferentes del propio.
- **El cuento** es un recurso tanto educativo como terapéutico. Los relatos permiten observar ese arco iris de relaciones que es la vida con los otros, y enseñan también a convivir y a sentir la interdependencia. Michèle Petit, destacada investigadora francesa, defiende de manera comprensible y explícita el nexo entre la lectura y la inteligencia emocional.

Petit afirma que si la lectura sigue teniendo sentido para numerosos niños y adolescentes es porque la consideran un medio privilegiado para elaborar su mundo interior y, en consecuencia, establecer una mejor relación con el mundo exterior. Esto es posible, ante todo, porque la lectura les permite descubrirse o construirse, darles forma a sus experiencias y elaborar sentidos.

• Según Michèle Petit, ¿qué nexo existe entre la lectura y la inteligencia emocional?

Las siguientes pautas pueden servir para abordar el desarrollo de competencias emocionales:

- **Partir de las vivencias, las experiencias y los conflictos** que les suceden a los alumnos dentro del aula y fuera de ella, y que dan origen a la alegría, la tristeza, la rabia, los celos, la ternura, el cariño o el miedo.
- **Aprovechar las experiencias para darles un tratamiento educativo** y, de este modo, que los niños aprendan de forma directa y comprueben su efectividad.
- **Permitir que expresen lo que sienten**, que lo exterioricen y le pongan nombre, siempre garantizando el respeto a cualquier forma de expresión.
- **No culpabilizar, ni reprimir o ridiculizar a los niños** cuando sientan rabia, angustia, miedo, celos, vergüenza u otras emociones negativas.
- **Establecer una relación personal con cada alumno** basada en el afecto, para crear un entorno seguro en el que haya respeto a la diversidad y en el cual sus experiencias y emociones sean recogidas y valoradas.
- **Promover y dar espacio y tiempo al juego**, puesto que es una de las actividades más placenteras y, a su vez, promueve satisfacción emocional, confianza y seguridad, y por ello desempeña un papel importante en el desarrollo afectivo-emocional de los niños.
- **Los juegos de brujas, monstruos y fantasmas ayudan a exteriorizar el miedo** y, al mismo tiempo, a controlarlo. Por eso, **no conviene suprimir estos temas en el repertorio de literatura infantil**, ya que son escenarios que les permiten entrenarse en regulación emocional al vivir las emociones de los personajes desde una distancia segura.

- **Propiciar la expresión de emociones a través del cuerpo**, el lenguaje oral, el dibujo, la pintura, la escultura, el juego, los cuentos, la dramatización, la música, la danza, entre otros recursos que se consideren pertinentes.

Antes de comenzar la actividad es recomendable preparar el espacio. Por ejemplo, colocar las mesas en forma de círculo u óvalo, utilizar solo las sillas o realizar algún cambio en el espacio para crear un entorno diferente del académico, en el que los alumnos se puedan ver entre ellos y todos al docente, y en el cual las premisas de confianza y confidencialidad estén claras. Luego, es aconsejable plantear y explicar los objetivos y el desarrollo de la actividad, adaptándolos, lógicamente, a la edad del alumnado.

El agrupamiento de los alumnos puede variar en función de las actividades. Se pueden combinar actividades y dinámicas individuales a nivel del aula con otras colectivas, y en algunos momentos será más oportuna la formación de pequeños grupos. También, en alguna ocasión, un niño podrá ser el protagonista, si la actividad así lo requiere. De todas maneras, el educador es quien debe guiar la situación y decidir cómo organiza las propuestas prácticas.

En ocasiones se pueden organizar actividades en las que se encuentren niños y niñas de diferentes edades o de distintas aulas, potenciando así la apertura a nuevas relaciones y estimulando el aprendizaje cooperativo.

Es importante solicitar la colaboración de las familias en algunas actividades para que los niños conozcan el mundo emocional de los adultos y puedan aprender a ver las emociones con naturalidad; al mismo tiempo, podrán descubrir nuevas o diversas formas de expresión emocional.

La seguridad emocional es, probablemente, uno de los requisitos más importantes para que el niño se atreva a descubrirse y a descubrir su entorno.

Los educadores deben generar un clima de aula emocionalmente saludable, que permita la expresión y anime a la participación, aun sabiendo que las interacciones a veces pueden acabar en conflictos.

- ¿Por qué es importante propiciar espacios de seguridad emocional?

Si tuviéramos que definir con una sola palabra la cualidad más importante que debemos tener los educadores en el proceso de educación emocional, el término más adecuado sería respeto. Una actitud respetuosa constituye el fundamento sobre el cual edificar una relación que permita el desarrollo emocional de los alumnos y, a la vez, nuestro crecimiento profesional y personal.

Respetar al niño implica, en primera instancia, comunicarnos con él “de persona a persona”, lo que requiere de nuestra parte una disposición especial para conectarnos desde la mente y el corazón, el pensamiento y la emoción. Esta actitud es la que nos posibilita observar, escuchar y comprender los pensamientos, sentimientos y fantasías que acompañan a las experiencias de los alumnos.

Luego de trabajar con este tipo de recursos, es muy importante que el alumnado sea consciente de lo que está aprendiendo, que no lo viva solo como un juego o un

pasatiempo. Por eso, es recomendable que al final de cada sesión se lleve a cabo una breve reflexión para que el alumno comprenda qué hizo, para qué lo hizo y qué aprendió. Esta reflexión la puede hacer el docente en voz alta junto con los chicos más pequeños, completándola con un dibujo, y luego ir pasando de forma gradual el protagonismo al alumnado, el cual, a partir de cierta edad, podrá poner estas reflexiones por escrito de forma individual o grupal.

Evaluación

La evaluación es un elemento inseparable del proceso de enseñanza y aprendizaje. Es una **actividad valorativa** que nos ayuda a determinar en qué medida se han logrado los objetivos y nos permite adaptar las actividades a las características individuales de los niños y a su nivel de madurez emocional.

Debe ser continua y formar parte del proceso educativo, mediante la observación directa y sistemática en situaciones diversas no estructuradas, aunque también pueden aplicarse escalas para valorar el progreso en la adquisición de competencias emocionales. Se debe realizar por medio de la interacción personal con el niño o en tareas específicamente diseñadas para facilitar la observación de los aspectos que se consideren relevantes.

Por las características de los contenidos de la educación emocional, los instrumentos más adecuados para la evaluación del alumnado son:

- Observación directa y sistemática.
- Escalas de observación.
- Registros anecdóticos.
- Diario de clase.
- Cuestionarios.

La **observación directa y sistemática** es el instrumento imprescindible para obtener la información sobre el universo subjetivo del niño: sus hábitos y preferencias; sus fantasías expresadas a través del juego; su modalidad de comunicación verbal, gestual y corporal; sus dificultades para afrontar las exigencias, los indicios y las señales que anuncian momentos de transición hacia nuevas conductas y el establecimiento de nuevos hábitos más adaptativos.

La observación permite **interpretar señales sutiles**; por ejemplo, cuando el niño está a punto de renunciar a algo que le cuesta, cuando está próximo a llorar porque alguien lo molesta, cuando quiere hacer algo y no sabe cómo comenzar o cuando se siente orgulloso por algo que ha logrado y quiere compartirlo. Pero la observación debe venir tomada de la mano de una **escucha atenta y comprometida** que ayude al niño a mostrarse tal cual es, sin miedo al juicio del adulto. Para poder hacerlo no basta con estar dispuestos: hace falta contar con conocimientos previos, que nos permitan convertir la mirada en observación, y con una actitud crítica ante las verdades absolutas y las certezas que nos dan seguridad.

Si queremos llevar a cabo una evaluación podemos usar cuestionarios diseñados para tal fin, escalas de observación, registros anecdóticos o el diario de clase, siempre con el objetivo de acompañar a cada niño en su proceso particular de maduración y de garantizar el desarrollo de las competencias emocionales que lo ayuden a madurar emocionalmente, crecer con autonomía y ser feliz consigo mismo y con los otros.

Recomendaciones internacionales para programas de educación emocional

Un programa o modelo es un **plan de acción o actuación sistemática y organizada**, al servicio de metas educativas que se consideran valiosas.

Existen muchos modelos para la enseñanza y la adquisición de competencias emocionales y sociales, pero cada escuela que lo quiera desarrollar debe tener en cuenta las características del entorno en el que se encuentra. Por eso, los diversos programas para el desarrollo de la inteligencia emocional tienen como premisa adaptar los contenidos y su metodología a la realidad social, económica y cultural del entorno escolar y, sobre todo, buscan garantizar de alguna manera la implicación de la familia, sin la cual programas modélicos no causan los efectos esperados en el alumnado.

La intervención por programas es una estrategia distinta de la intervención espontánea, sin perspectivas de continuidad. Por ello, una de las condiciones es que debería haber como mínimo siete actividades para desarrollar cada competencia emocional en un mismo curso dentro del desarrollo de los diferentes contenidos del programa.

Según las revisiones de Pérez-González y Pena (2011), recogidas por Bisquerra (2015), existen diez recomendaciones internacionales para diseñar, implementar y evaluar un programa de educación emocional:

1. Basar el programa en un **marco conceptual sólido** y en la **investigación previa**, haciendo explícito cuál es el modelo de inteligencia emocional o de competencias socioemocionales que se adopta.
2. **Especificar los objetivos del programa** en términos evaluables haciéndolos también comprensibles para los alumnos, de modo que puedan comprometerse en su consecución.
3. Llevar a cabo esfuerzos coordinados que impliquen a toda la comunidad educativa (familias, docentes, alumnos) en el abordaje de algún aspecto del programa, teniendo como meta el **desarrollo de una comunidad de aprendizaje**.
4. **Asegurar el apoyo de la escuela** (equipo de dirección, docentes, personal no docente) y también de las familias antes la aplicación del programa.
5. Impulsar una **implantación sistemática** a lo largo de varios años, con una programación coordinada, integrada y unificada con el resto de las actividades y los programas de la escuela.

6. **Emplear técnicas de enseñanza y aprendizaje activas y participativas**, que además promuevan el aprendizaje cooperativo y sean variadas, para atender a los diversos estilos de aprendizaje del alumnado.
7. Ofrecer oportunidades para **practicar todas las facetas de la inteligencia emocional** y favorecer su generalización a múltiples situaciones, problemas y contextos cotidianos.
8. Incluir **planes de formación y de asesoramiento del personal** responsable del programa (docentes, tutores, orientadores, familias).
9. Incluir un **plan de evaluación del programa** antes, durante y después de su aplicación.
10. **Usar diseños experimentales o cuasiexperimentales rigurosos** (con grupo experimental y de control), en los que los indicadores de logro estén basados en pruebas de evaluación sólidas para verificar la eficacia del programa.