

## El valor de la autonomía emocional en la pre-adolescencia

**Maria A. Castillo Cano i Núria Pérez Escoda**

[macastillo@ajmataro.cat](mailto:macastillo@ajmataro.cat), [nperezescoda@ub.edu](mailto:nperezescoda@ub.edu)

**Servei de Família-Secció de Salut Pública i Universitat de Barcelona**

**Resumen.** Está demostrado que los buenos hábitos aprendidos durante la infancia actúan como factores protectores en la edad adulta; es por ello que se plantea un programa de educación emocional para ciclo superior de primaria, porque es en esta etapa pre-adolescente (11-13a) cuando se construyen los cimientos para conseguir cuotas de autonomía personal. En este estudio ponemos el acento en la autonomía emocional porque entendemos que es una de las competencias personales más complejas para conseguir una independencia saludable. Implica la capacidad de pensar, sentir, tomar decisiones responsables; implica el autoconocimiento, la autoaceptación, la confianza en uno mismo y adquirir una actitud positiva ante la vida. El trabajo continuado y sistemático de cada una de estas dimensiones permite un mayor grado de autoeficacia emocional y en consecuencia un fortalecimiento de la autoestima. Constituye la mejor vacuna para la prevención de conductas disruptivas.

Para medir los efectos del programa de educación emocional se han utilizado dos instrumentos. Por un lado, el cuestionario de desarrollo emocional (QDE 9-13) que permite conocer el nivel de competencia emocional del alumnado y por otro, el cuestionario de Autoestima para educación primaria (A-EP). Al comparar los resultados de partida (pre-test) y tras la intervención (post-test) se observa que los participantes han mejorado significativamente sus competencias emocionales en las dimensiones de regulación emocional y autonomía emocional.

### Objetivos

- Aplicación y evaluación de un programa de educación emocional en ciclo superior de educación primaria.
- Potenciar el valor de la autonomía emocional como herramienta indispensable para fortalecer la autoestima.

### Experiencia

El programa de educación emocional se ha llevado a cabo en el marco del programa «salut a l'escola» con 26 alumnos (13 chicos y 13 chicas) de ciclo superior de primaria de una escuela pública de Mataró con el objetivo de evaluar los beneficios directos que supone la aplicación del programa en el desarrollo integral de la persona. El diagnóstico de necesidades de desarrollo emocional del alumnado (conciencia emocional, regulación emocional, competencia social, autonomía emocional y competencia para la vida y el bienestar) se realizó a partir del cuestionario CDE-9-13 del Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica (GROP) de la Universidad de Barcelona y la evaluación del nivel de autoestima a partir de la aplicación del A-EP de TEA ediciones.

Los resultados de la evaluación previa a la intervención ofrecieron información estratégica para adecuar las dinámicas a las necesidades del alumnado. Tras valorar el análisis de necesidades, se orientó el programa hacia tres de las competencias que tienen que ver con la mejora del conocimiento de uno mismo y las relaciones interpersonales: la autoconciencia, la autonomía y la regulación emocional. La lectura final es fundamental para planificar las actividades que irán dirigidas a potenciar la autoestima, una de las competencias básicas de la autonomía emocional.

El programa de intervención se diseñó conjuntamente con las tutoras del ciclo educativo con la intención de desarrollar estrategias interactivas y prácticas que invitasen a la reflexión y propiciaran el aprendizaje en habilidades personales. Durante el taller se tuvieron en cuenta los resultados de cada chico o chica en función de los resultados del pre-test, pudiendo realizar una atención a las necesidades específicas de cada alumno en cada dimensión de la competencia emocional. Se han planificado seis sesiones en el aula de 1:30 hora en cada grupo (5º y 6º), y además algunas de las técnicas aplicadas tienen continuidad a lo largo del curso; por ejemplo, “el protagonista del día”, una actividad que tiene el objetivo de potenciar la autoestima, tiene continuidad; así como un ejercicio de respiración específico y alguna visualización y cuentos relacionados sobre la regulación emocional y la autonomía.

Puesto que en nuestro programa se trabaja intensamente para el desarrollo de la autonomía emocional, consideramos necesario detenernos en el análisis de este concepto. Cuando se habla de autonomía, surgen multitud de definiciones, sobre todo si hablamos de autonomía en las etapas de la adolescencia. Algunos teóricos del desarrollo humano entienden el concepto de autonomía como una cualidad individual de la persona (Ryan, et al, 1995); mientras que algunos la definen como una característica de la relación del adolescente con los demás, como la separación de los lazos parentales. Para otros se trata de la libertad de tomar decisiones y alcanzar metas (Collins, Gleason, y Sesma, 1997). Desde nuestra perspectiva, el término de autonomía emocional forma parte de una evolución natural hacia la edad adulta. Nos planteamos la autonomía emocional desde un punto de vista positivo del término, en el cual existe un proceso de cambio o “crisis de identidad” en la adolescencia, pero en sentido favorable, desde la perspectiva de la salutogénesis de la cual nos habla Bisquerra (2007). El reto “consiste en definir qué entendemos por autonomía emocional, su importancia en el desarrollo y cómo se puede estimular la autonomía emocional desde planteamientos educativos”, para avanzar en la investigación relativa a la autonomía en esa etapa de la vida. Siguiendo a Bisquerra (2007, 4):

La autonomía emocional es la capacidad de sentir, pensar y tomar decisiones por sí mismo. Incluye la capacidad para asumir las consecuencias que se derivan de los propios actos; esto significa, responsabilidad. La persona que tiene autonomía emocional se constituye en su propia “autoridad de referencia”. La autonomía emocional es un estado afectivo caracteriza-

do por gestionar las propias emociones, sentirse seguro sobre sus propias elecciones y objetivos. En este sentido se han manifestado Noom, Deković y Meeus (2001).

La autonomía emocional se sitúa en un punto de equilibrio equidistante entre la dependencia emocional y la desvinculación afectiva. Estaría en la zona de vinculación, pero vinculación saludable.

## Resultados, conclusiones y prospectiva

En la tabla 1 se pueden ver las puntuaciones medias del grupo-clase y la puntuación global en las diferentes competencias según el CDE-9-1. Las puntuaciones del pre-test permitieron valorar qué dimensiones eran las más débiles y orientar los aspectos prioritarios a tener en cuenta en la adaptación del programa de educación emocional a aplicar.

Se puede observar que nos encontramos ante un grupo con un nivel medio de competencia emocional (5.88 sobre 10 puntos) y con un potencial de desarrollo global de 4,12 puntos. Asimismo las dimensiones de regulación (4,94) y autonomía (6,00) también mostraban niveles medios o bajos que permitían aconsejar la implantación de un programa para su desarrollo.

Una vez aplicado el programa se pasó de nuevo el cuestionario (pos-test) y tal como demuestran los resultados se puede apreciar que las competencias emocionales mejoraron en todas las dimensiones, siendo especialmente significativos los cambios en la competencia emocional total y en las dimensiones de regulación emocional i autonomía emocional que habían sido priorizadas en el programa de intervención.

**Tabla 1. Competencia emocional según el CDE-9-13. Puntuación media total y en las diferentes dimensiones. Comparación antes y después de la intervención**

CDE_9-13	N	Media pretest	Media posttest	DT pretest	DT posttest	Wilcoxon Sig.
Total competencia emocional	24	<b>5,88</b>	<b>6,20</b>	<b>,989</b>	<b>1,071</b>	<b>.014</b>
Consciencia	25	6,42	6,45	1,365	1,179	.819
Regulación	26	<b>4,94</b>	<b>5,55</b>	<b>1,559</b>	<b>1,713</b>	<b>.007</b>
Autonomía	25	<b>6,00</b>	<b>6,50</b>	<b>1,230</b>	<b>1,312</b>	<b>.040</b>
Competencia Social	26	5,58	5,61	1,345	1,227	.731
Competencia vida y bienestar	26	6,32	6,50	1,013	1,247	.316

La tabla 2 se presenta los datos obtenidos con el cuestionario de Autoestima A-EP. De acuerdo con la corrección de la prueba, los resultados indican que el grupo tiene una autoestima media-baja. Este resultado también aconsejaba la intervención prevista.

Los resultados obtenidos a partir del A-EP, no permiten observar diferencias significativas entre la situación inicial y final, aunque se apunta una tendencia a la mejora.

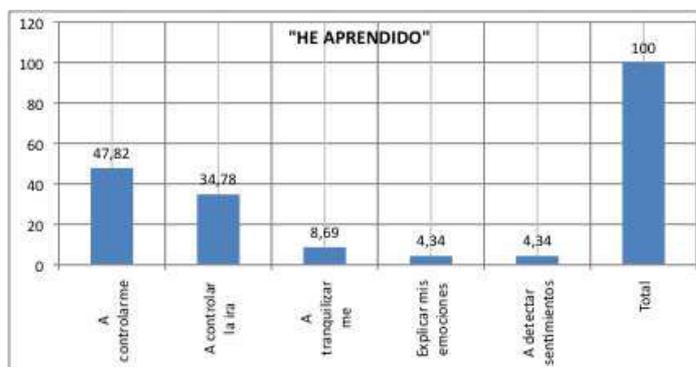
**Tabla 2. Autoestima según el A-EP. Puntuación media e intervalo. Comparación antes y después de la intervención**

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
A_EP PRE	26	15,00	32,00	<b>24,23</b>	<b>4,179</b>
A_EP POST	26	14,00	32,00	<b>24,62</b>	<b>4,80</b>

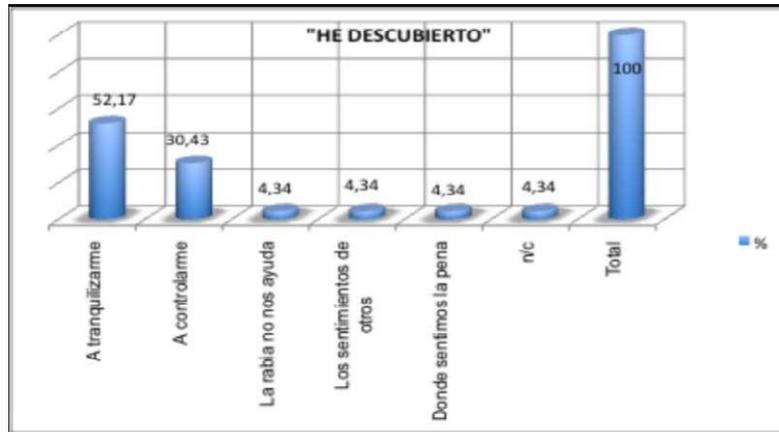
Otras evidencias para extraer conclusiones sobre los avances más relevantes que pueda manifestar el alumnado se han obtenido a través de una ficha de autoevaluación aplicada en cada uno de los talleres. En este sentido, debemos decir que la encuesta de autoevaluación que realizaron los niños y niñas en relación a las actividades del programa fue un barómetro necesario a la hora de decidir sobre la continuidad o modificación de las actividades; la opinión manifestada es importante porque expresan su opinión relativa a su experiencia. El alumnado se posicionó en relación a los siguientes supuestos: “he aprendido...”, “me he sentido...”, “me ha sorprendido...”, “he descubierto...” “me ha gustado...” y “me ha desagradado...”.

En esta comunicación nos limitaremos comentar sólo los resultados de la opinión a “he aprendido...” y “he descubierto...” en cada una de las competencias relacionadas con la regulación emocional y la autonomía emocional, debido a su valor en la percepción e interiorización del aprendizaje (ver gráficas 1, 2, 3, 4). La importancia de esta información no radica tanto en el número o porcentaje de alumnos que responden a un determinado concepto, sino al contenido manifestado por el alumnado. Es importante valorar cada respuesta, aunque sea de un solo niño o niña, porque nos informa sobre el interés o motivación, la atención y predisposición; sobre lo que han aprendido o han descubierto sobre los temas tratados, las actividades y talleres realizados.

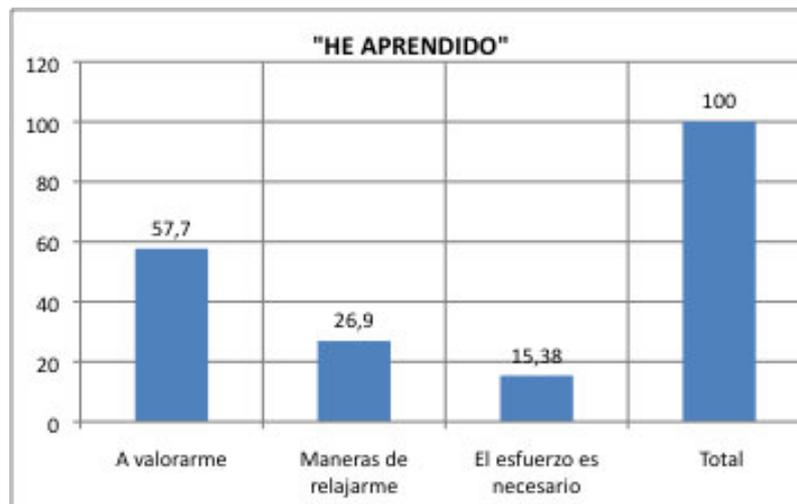
**Gráfica 1. Opinión del alumnado en relación a “he aprendido...” relacionado con la REGULACION emocional**



**Grafica 2. Opinión del alumnado en relación a “he descubierto...” relacionado con la REGULACION emocional**



**Gráfica 3. Opinión del alumnado en relación a “he aprendido...” relacionado con la AUTONOMIA emocional**



**Grafica 4. Opinión del alumnado en relación a “he descubierto...” relacionado con la AUTONOMIA emocional**



Por otra parte, las observaciones e informe de la tutora han sido básicos para la valoración de la optimización del programa de educación emocional. Al finalizar la experiencia se elaboró un informe global donde se exponían las sugerencias y propuestas que se derivaban de cara a su continuidad durante el presente curso. Fruto de esta experiencia es el hecho de que las propias tutoras y la dirección del centro vieron útil llevar al aula la experiencia de la educación emocional y ayudar al alumnado en todas las etapas de su desarrollo.

De acuerdo con el impacto que ha tenido el desarrollo del programa de educación emocional y la buena acogida por parte de la escuela y las familias, se determinó su continuidad en 6º de EP, durante el presente curso 2012-13. La detección de necesidades de desarrollo emocional que ofrece el programa en sus cinco dimensiones facilita su adaptación a otros cursos. La flexibilidad de cada bloque temático facilita que el profesional que aplique el programa pueda seleccionar las actividades y desarrollarlas a partir de las competencias emocionales susceptibles de potenciar en el grupo. Así en el programa que hemos evaluado se ha potenciado la autonomía emocional y la regulación emocional como dimensiones prioritarias a tratar en el grupo.

En relación a los resultados post-test del CDE 9-13 y del cuestionario de autoestima (A-EP), se ha valorado la respuesta del alumnado, no tanto con el objetivo de esperar obtener resultados significativos en breve, sino como medida para poder valorar la tendencia y evolución del programa al final de su aplicación, es decir, al final de la etapa de ciclo superior de primaria. En este sentido se aprecia una tendencia a la mejora que se prevé siga aumentando en el curso actual.

El estudio presentado nos permite demostrar que es posible desarrollar las competencias emocionales con el objetivo de promover conductas saludables. Nos ofrece una metodología para la selección de los aspectos a trabajar en el taller de forma más adaptada a las necesidades concretas de cada grupo clase y justifica la necesidad de seguir aplicando programas de educación emocional en los cursos siguientes para seguir incrementando la autonomía emocional como factor protector en el desarrollo del pre-adolescente.

### **Consideraciones para el debate**

A partir del análisis de las opiniones de las tutoras en relación al programa, se detectan puntos positivos, pero también otros que hay que mejorar. Como punto fuerte consideran que la adaptación del programa ha sido eficaz y los resultados están siendo satisfactorios. El trabajo de la educación emocional con los alumnos está siendo muy interesante y beneficioso, en el sentido de que se han cuestionado aspectos de sí mismos que desconocían, tal y como se pone de manifiesto en sus propias aportaciones.

El punto débil del programa ha sido la temporalidad. Se ve la necesidad de trabajar las competencias a mejorar a lo largo de todo el curso escolar para que los niños y niñas incorporen más las experiencias trabajadas en clase. Por otro lado, entendemos que la implicación de las familias en la educación emocional es fundamental y es necesario que se sientan como parte indispensable del proceso de desarrollo emocional de sus hijos e hijas.

Se valora aplicar el programa de educación emocional en esta etapa educativa de primaria con el objetivo de fortalecer el desarrollo de habilidades personales: autogestión, tolerancia a la frustración o el autoconcepto como algunos de los pilares básicos de la autonomía personal.

### **Bibliografía utilizada y complementaria**

Bisquerra, R. y Pérez-Escoda, N. (2007). *Las competencias emocionales*. Educación XXI; 10: 61-82.

Bisquerra, R. (2007). *La autonomía emocional: status quaestionis de una controversia*.

Comunicación presentada en les III Jornades d'Educació Emocional: «Regulació Emocional i Convivència».

Carpena, A. (2006). *Educació socioemocional a primària. Materials pràctics i de reflexió*. Eumo editorial. Universitat de Vic.

Collins, W. A., Gleason, T. y Sesma, A. Jr. (1997). «Internalization, Autonomy, and Relationships: Development during Adolescence». En: J. Grusec, E., Kuczynski, L. (Eds.), *Handbook of Parenting and the Transmission of Values*, pp. 78–99. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Department for Education and Skills, UK (2005). *Primary National Strategy: Excellence and Enjoyment: social and emocional aspects of learning: guidance*. Inglaterra.

Diekstra, R. y Gravesteyn, C. (2008). *Evaluación de los programas escolares universales de educación emocional y de habilidades para la vida*. Informe de la Fundación Marcelino Botín.

Fuster, V. (2010). *La ciencia de la salud para enseñar a los niños a vivir una vida saludable*. Planeta editorial, Barcelona.

López Cassà, E.; Pérez-Escoda, N. (2010). *Les competències emocionals a l'alumnat de Primària*. Jornades d'Educació Emocional. Barcelona.

Marina, J.A. (2011). *El cerebro infantil: la gran oportunidad*. Ariel, Barcelona.

Oliva, A. y Parra, A. (2001). Autonomia emocional durante la adolescencia. *Infancia y aprendizaje*, 24, 2, 181-196.

Parra, A. y Oliva, A. (2009). A longitudinal research on the development of emotional autonomy during adolescence. *The Spanish Journal of Psychology*, 12, 1, 66-75.

Steinberg, L. y Silverberg, S. (1986). The vicissitudes of autonomy in early adolescence. *Child Development*, 57, 841-851.

Ryan, R. M., Deci, E. L. y Grolnick, W. S. (1995). Autonomy, relatedness, and the self: Their relation to development and psychopathology. En: Cicchetti, D. Cohen, D.J. (Eds.), *Developmental psychopathology*. Vol. 1. Theory and methods, pp. 618-655. Nueva York: Wiley.