

# Tendencias

## Bienestar personal y educación

### Qué se trabaja en la educación emocional

#### 1 Conciencia emocional

El Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica de la Universitat de Barcelona establece cinco puntos. El primero es la conciencia emocional. Consiste en conocer las propias emociones y las de los demás. Esto supone saber distinguir entre pensamientos, acciones y emociones, comprender las causas de estas y sus consecuencias.

#### 2 Regulación emocional

Significa dar una respuesta apropiada a las emociones que se experimentan. No hay que confundir la regulación emocional con la represión. "La regulación consiste en el difícil equilibrio entre la represión y el descontrol", sostiene el informe de Sant Joan de Déu. La tolerancia a la frustración, la empatía o el manejo de la ira ayudan a regular emociones.



#### 3 Autonomía emocional

Se trata de la capacidad de no verse "seriamente afectado" por los estímulos del entorno. La autonomía emocional se logra cuando una persona es sensible pero no vulnerable, cuando encuentra el equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación. Esto requiere "una sana autoestima", autoconfianza, responsabilidad y motivación.

# Emociones en el aula

## La educación de los sentimientos mejora el clima en clase y el rendimiento académico

MAITE GUTIÉRREZ  
Barcelona

**D**os alumnos se pelean en clase; alborotan, no son capaces de calmarse y acaban generando mal clima en el aula. Así no hay quien se concentre. La situación vuelve a repetirse otros días... ¿Cómo pararlo? Ante situaciones de este tipo, cada vez más escuelas recurren a la educación emocional. Una buena gestión de las emociones mejora el ambiente en clase y los resultados académicos, sostienen los profesores.

Los alumnos no son ordenados, ni tabletas. La transmisión de conocimientos sin más, sin tener en cuenta el estado de ánimo de la persona, no es efectiva, señala Pere Vilaseca, profesor de las Escuelas Pies que se ha especiali-

tructor de esta disciplina en Catalunya, calcula que un 5% de centros escolares tienen un plan elaborado de gestión de los sentimientos. La cifra, sin embargo, va en aumento. Muchos profesores se han visto en la necesidad de prepararse. La realidad lo reclama. Mercè León, maestra de educación infantil en la Escola

Pia de Granollers, explica que cada vez ven más alumnos con problemas personales. "La escuela es un reflejo de lo que ocurre en la sociedad: hay muchas familias en paro, con situaciones económicas complicadas, padres que se separan o familias desestructuradas... y todo esto afecta al niño", dice León. En su escuela trabajan

las emociones de una forma sistemática.

Cada día realizan algún ejercicio para hacer aflorar emociones, para que los alumnos sean conscientes de ellas, piensen por qué se sienten así y aprendan a controlarlas. La maestra anima a los alumnos a darse un abrazo. "Es muy posible que al niño que no

abrazo, que se queda apartado, le suceda algo. Este trabajo sistemático nos permite ver cosas del niño que, de lo contrario, pasarían inadvertidas, y mejora la relación profesor-alumno", sostiene. Otro día, los estudiantes han de elegir entre varios rostros el estado de ánimo con el que se sienten más identificados, y explicar por qué.

#### NECESIDAD

**Los profesores ven cada vez más casos de alumnos con problemas familiares**

#### EQUILIBRIO

**La educación emocional ayuda a gestionar los estados de ánimo**

zado en educación emocional. "La neurociencia ya lo ha demostrado: cuando un alumno se siente bien está más predispuesto a aprender, y fija los conocimientos de una forma más profunda". En cambio, si siente rabia continuamente, está enfadado o triste, le costará prestar atención, y es probable que acabe molestando a sus compañeros.

La gestión de los estados de ánimo no forma parte del currículo de las facultades de magisterio. En general, los profesores no reciben formación sobre ello. Rafael Bisquerra, director del Máster en Educación Emocional de la Universitat de Barcelona e in-





**LA INFLUENCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL****No sólo CI**

Algunos estudios aseguran que el **éxito escolar** no se basa sólo en el coeficiente intelectual que tenga el alumno

**Buen gestor**

Saber empatizar y controlar las emociones también ayuda al **éxito profesional**

**Según Daniel Goleman**

La relación entre el coeficiente intelectual y la eficacia de las personas en el ejercicio de su profesión no supera el **25%**

**Plasticidad cerebral**

El cerebro crece hasta los **25 años**, entre los jóvenes es más plástico

**4 Habilidades emocionales**

Constituyen un conjunto de competencias que facilitan las relaciones interpersonales. "Las relaciones sociales están entrelazadas de emociones", señala el informe del hospital pediátrico. El hecho de escuchar a los demás o la capacidad de empatizar abren la puerta a actitudes sociales y evitan otras antisociales, como el racismo o el machismo.

**5 Competencias para la vida y el bienestar**

Un conjunto de habilidades, actitudes y valores que promueven la construcción del bienestar personal y social. "El bienestar emocional es lo más parecido a la felicidad, entendida como la experiencia de emociones positivas", dice el estudio. Estos estados no llegan por sí solos, sino que es la persona quien ha de construirlos.

En ocasiones, los padres también participan en estos ejercicios. La empatía, el trabajo en equipo, la solidaridad, el esfuerzo personal, la autoestima... son aspectos que se trabajan mediante la educación emocional. "La escuela no sólo ha de transmitir contenidos académicos, tiene un aspecto social que ha de desarrollar, y que cada vez es más necesario", zanja León.

En definitiva, la educación emocional ayuda a "preparar a los alumnos para la vida", señala Pere Vilaseca. Este profesor recuerda casos de alumnos que sacaban muy buenas notas en el colegio, pero que luego no han tenido éxito en la vida. Quizás no eran capaces de tener buenas re-

laciones sociales, o de trabajar en equipo, o se dejaban llevar siempre por sentimientos negativos. "La razón no asegura el éxito, también hay que tener en cuenta el estado emocional", sigue Vilaseca. El psicólogo estadounidense Daniel Goleman, uno de los pioneros de esta disciplina, indica que la relación entre el coeficiente intelectual de una persona y la eficacia en el ejercicio de su profesión no supera el 25%. El resto se debe a otros factores.

En las Escuelas Pies llevan dos años formando a sus más de mil profesores en educación emocional. Laia Mestre es una de las docentes que se ha preparado para gestionar estados de ánimo. Es profesora de FP en Barcelona y

centra su trabajo en los alumnos de grado medio que no tienen el título de bachillerato, pero que quieren estudiar un ciclo de FP superior. Para conseguirlo, necesitan superar un curso puente. "Suelen ser alumnos con un historial académico complicado, con la autoestima baja, y con la educación emocional hemos conseguido disminuir los conflictos en clase y mejorar los resultados académicos", afirma. Cada curso dedican 50 horas a ello. "¿Cómo te imaginas dentro de tres años?", le pregunta un profesor a un alumno. "Estudiando en la universidad", contesta este. Se ha marcado un objetivo y el profesor le dice que elabore un plan para alcanzarlo. Es uno de los ejercicios que realizan en tutoría. Además hacen hincapié en la introspección. "Les enseñamos a estar en silencio y reflexionar".

La educación emocional no se queda en el aula. Casals o casas de colonias empiezan a tenerla en cuenta. La Fundación per a l'Educació La Granja, en Santa Maria de Palautordera, organiza desde hace diez años colonias para escuelas interesadas en mejorar las relaciones de los alumnos, la empatía o la resistencia a la frustración. Cristina Gutiérrez, coordinadora de la Fundación, ex-

**FENÓMENO INCIPIENTE**

**Un 5% de las escuelas cuenta ya con un plan de educación emocional**

**NEUROCIENCIA**

**Si el alumno se siente bien, está más predispuesto a aprender**

plica que reciben niños con "muchos miedos, porque han estado sobre protegidos" y poca autonomía personal. Mediante actividades en la naturaleza inciden en las dinámicas de grupo. Uno de los ejercicios que proponen es el de alcanzar un objetivo -para ello deben construir puentes, pasar por un neumático...-. Así, los alumnos aprenden a trabajar en equipo y hacer estrategia. "Otra actividad consiste en decir cosas positivas de un compañero con el que no te llevas bien, e ir avanzando junto a él", dice Gutiérrez. "El cambio que experimentan los niños sí se tienen en cuenta sus emociones es increíble".●

*Algunos sencillos ejercicios fomentan las emociones positivas en casa y el colegio*

# Entre padres y maestros

Un 36% de estudiantes afirma sentirse más estresado debido a las situaciones que viven en la escuela, según un estudio del hospital Sant Joan de Déu coordinado por Rafel Bisquera. Otro 32% se siente nervioso

por el ambiente que hay en su casa y un 21% por las burlas de sus compañeros. El informe de este hospital pediátrico propone unos sencillos ejercicios para solucionar conflictos y fomentar emociones positivas tanto en casa como en la escuela.

**EN CASA**

**CON MÚSICA.** La música tiene efectos sobre las emociones y puede contribuir al bienestar personal. Los profesionales proponen que padres e hijos escuchen algunas canciones juntos y que los niños señalen cuáles les provocan tranquilidad, calma, ansiedad, alegría o tristeza. De esta manera, dicen, la música se convierte en un recurso para la gestión emocional. Los padres han de detectar si su hijo está estresado, enfadado o triste, y qué tipo de música puede ayudar a cambiar ese estado de ánimo. A la vez, también puede ayudarlo a conectar con la emoción que siente después de haber escuchado la canción.

**JUEGO COMPARTIDO.** Los padres deberían compartir parte de su tiempo libre con los hijos y jugar, sin llegar a crear dependencia. Jugar juntos fomenta vivir experiencias posi-

vas que contribuyen a la relación padre-hijo y al desarrollo emocional del niño.

**CONTACTO Y AFECTO.** Todo el mundo necesita caricias y muestras de afecto, sea cual sea su edad. Recibir y dar caricias ayuda al niño a sentirse bien. El informe señala que mostrar amor a los hijos es "imprescindible". Un niño con falta de contacto físico, añaden, tiene más probabilidades de tener relaciones interpersonales menos satisfactorias y de manifestar conductas antisociales.

**SER SINCEROS.** El estudio de Sant Joan de Déu anima a encontrar espacios donde mantener una comunicación abierta con los hijos y mostrar confianza. Si los padres explican cómo se sienten ellos, sus emociones y problemas, los hijos también lo harán.

**EN LA ESCUELA**

**¿CÓMO ME SIENTO?** El alumno contesta a esta pregunta. Así aprende a relacionarse con el mundo emocional, a identificar su estado de ánimo y a averiguar qué se lo ha provocado. El profesor también ha de explicar cómo se siente. De esta forma también se trabaja el vocabulario y la expresión oral y escrita.

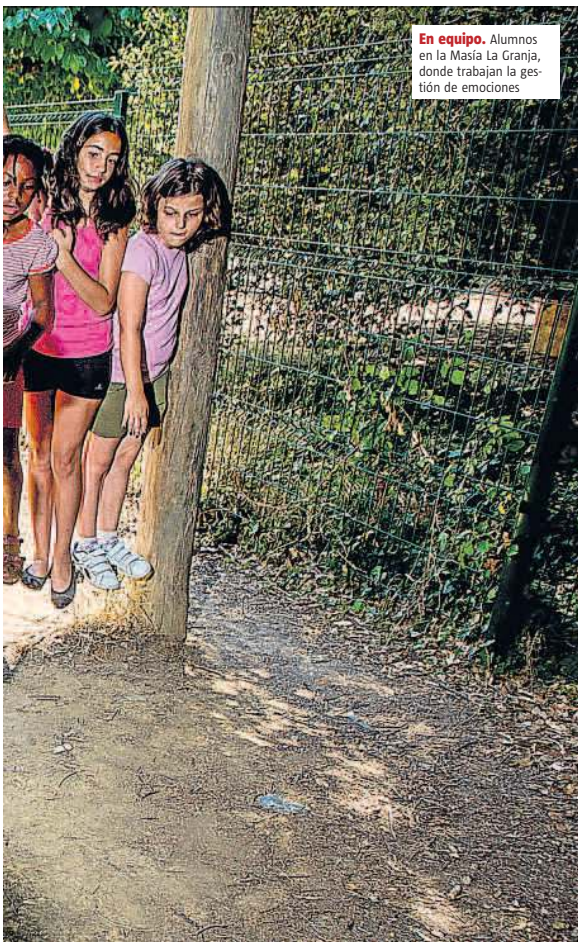
**PIENSO Y SIENTO COSAS POSITIVAS.** Una manera de sentirse mejor es pensar en algo positivo. Aquí los alumnos escriben qué les produce alegría o bienestar, y después exponen sus frases a toda la clase. A partir de aquí se puede organizar un debate entre toda la clase.

**ME CUIDAN Y ME CUIDO.** Organizar actividades en las que los alumnos se sientan cuidados y respetados por los otros favorece las relaciones sociales y la autoestima. Bailar en parejas,

dar abrazos o decir cosas positivas de otro compañero contribuye a ello.

**COMUNICAR EMOCIONES.** Todo el mundo necesita sentirse escuchado, sobre todo cuando siente malestar. El informe de Sant Joan de Déu propone instalar dos buzones en clase, uno para las emociones positivas y otro para las negativas. Los alumnos escriben agradecimientos, felicitaciones, quejas o conflictos en un papel y lo depositan en cada uno de los buzones. Cada día, el profesor extrae un mensaje y se comenta en clase.

**ENOJO.** Hay que enseñar a expresar lo de una forma adecuada. Se puede empezar escribiendo las situaciones que producen enfado a cada alumno, qué hace cuando se enfada y cómo se comporta si alguien se enfada con él.



**En equipo.** Alumnos en la Masía La Granja, donde trabajan la gestión de emociones

LIBERT TEXIDO