



¡EMOCIÓNATE!

De las emociones depende que tengamos éxito en la vida o que fracasemos. Y sin embargo, hasta hace apenas una década nadie les prestaba demasiada atención. La educación emocional puede prepararnos para afrontar mejor el día a día


Texto Cristina Sáez

Que algo no va bien es evidente. Basta abrir un diario o echarle un ojo a las noticias para darse cuenta de ello: abundan los casos de *bullying* infantil en las escuelas; se suceden las víctimas de violencia doméstica; estallan conflictos bélicos por todos los rincones del mundo. Se producen genocidios. Hay atentados, robos violentos, maltratos, invasiones. Gente que se suicida; gente que va al psiquiatra con depresión, con trastornos psicológicos. Adolescentes que empuñan un arma y acaban con sus compañeros de clase y todo lo que se les cruce por delante. Y no hace falta irse tan lejos; en el día a día, te subes en el metro, el de al lado te da un empujón y, malhumorado, te suelta un improperio. El camarero del bar al que vas a desayunar cada día te atiende con cara de perro, harto de todo. El médico te dice sin miramientos ni contemplaciones que tu abuelo está grave y que no hay posibilidad de salvación, y la noticia te cae encima como una losa. Y a esta lista podríamos ir añadiendo cosas y cosas y cosas, hasta el infinito.

Somos infelices. Formamos parte de una sociedad del bienestar insatisfecha, lo que no deja de resultar curioso e incluso paradójico porque, a pesar de que desde hace medio siglo en Occidente gozamos de un cierto estado de bonanza –pese a la actual crisis–; que atravesemos una época fascinante de descubrimientos, de avances tecnológicos y científicos; que hayamos llegado a la Luna y empecemos a recorrer los recovecos del espacio; que la esperanza de vida haya aumentado un par de décadas, que seamos varios puntos más inteligentes; a pesar de todo, no estamos contentos. Y eso explica, en buena medida, muchos de los problemas actuales.

Pero podemos cambiar el mundo. Podemos convertirlo en un lugar mejor, por utópico, romántico e ingenuo que pueda sonar. De hecho, es un propósito muy realista por el que, de un tiempo a esta parte, han comenzado a trabajar distintos gobiernos en todo el mundo. “Las sociedades del siglo XXI buscan que sus ciudadanos estén satisfechos con sus vidas, porque resulta una paradoja muy dolorosa para el individuo vivir en una sociedad opulenta que cubre sus necesidades físicas y materiales pero que no le hace feliz”, afirma Pablo Fernández-Berrocal, profesor de psicología y director del grupo y laboratorio de investigación sobre Emoción y Cognición de la Universidad de Málaga. “El auténtico bienestar es el emocional –añade Rafael Bisquerra, catedrático de Orienta-

ción Psicopedagógica de la Universitat de Barcelona (UB) y director del posgrado en Educación Emocional de la UB–. Tenemos bienestar cuando nos sentimos bien internamente, cuando experimentamos emociones positivas”. Y ¿cómo se consigue eso? Pues la manera de lograr un mundo mejor y feliz es a través de la educación emocional y social, aprendiendo a entender qué nos pasa y qué les pasa a los demás.

Inteligencia emocional En 1990, dos científicos norteamericanos, Peter Salovey y John Mayer, publicaron por primera vez un artículo científico en el que desarrollaban el concepto de inteligencia emocional (IE), que definían como la capacidad que tenemos las personas para canalizar las emociones que se presentan en la vida cotidiana; es decir, para percibir las emociones del otro, las propias, comprender qué las causa y utilizar ese conocimiento de forma racional en la toma de decisiones. De hecho, el éxito o el fracaso de la supervivencia del ser humano a lo largo de la historia ha dependido de esa capacidad del sujeto para adaptarse a la vida. No obstante, a pesar de que por primera vez quedaba demostrado de manera científica la importancia de la parte emocional en el cerebro, lo cierto es que el hallazgo de Salovey y Mayer pasó inadvertido hasta que, en 1995, el psicólogo y divulgador Daniel Goleman publicó *Inteligencia emocional* (Kairós Ed.).

Las emociones están presentes en todas nuestras relaciones. Nos ayudan a saber cómo debemos interactuar con los demás e influyen en nuestra salud mental y física. Que podamos regularlas está estrechamente relacionado con la función del sistema inmunológico y con nuestro rendimiento académico y profesional. Incluso en

LA CALIDAD DE VIDA HA AUMENTADO PERO LOS INFELICES SON MÁS: PARECE SER QUE NOS FALTA EDUCACIÓN EMOCIONAL

algunas profesiones, como médicos y enfermeras, profesores o trabajadores sociales, las emociones tienen un papel crucial para que el profesional sepa cómo relacionarse con quienes está tratando.

“Determinan los rasgos básicos de la persona. Decimos que fulanita es triste o menganito *enfadica* tras identi-

car la emoción básica dominante en su comportamiento como la tristeza, el miedo, la alegría, el enfado”, explica Bisquerra. “El carácter de una persona –prosigue– es la consecuencia de una interacción entre los rasgos de temperamento innatos y los rasgos de carácter aprendidos en la familia, a través de la educación, de los amigos, de la sociedad. Por tanto, se pueden educar. Y eso es sumamente importante si pensamos que muchas veces conflictos como la violencia de género o las guerras proceden de emociones, como la ira, mal reguladas. La rabia, el enfado, la indignación o el odio son activadores de la violencia. Educar en las emociones podría actuar como una estrategia prevención de conflictos, tanto a gran como a baja escala, tanto internacionales como domésticos”.

Desde mediados de los noventa, un movimiento internacional de expertos en psicología y educación apuesta por introducir la educación de las emociones en las escuelas como una manera de formar individuos más solidarios, cooperadores, responsables, autónomos y, sobre todo, felices. La escuela, a lo largo de la historia, se ha centrado en el desarrollo cognitivo. Ha enseñado a sumar y a restar; a leer y a escribir; ecuaciones, biología, literatura. Pero ha olvidado por completo los aspectos emocionales. No nos ha enseñado cómo tenemos que comportarnos ni tampoco a entender nuestras reacciones y la de los otros en el día a día. Y ¿cómo nos va a ir bien en la vida, por mucha física y química que sepamos, si somos unos completos ineptos emocionales?

“El desarrollo integral de la persona no consiste únicamente en adquirir conocimientos de matemáticas o de historia. Muchas veces pensamos que la escuela es una transmisora de conocimientos, pero también tiene que darnos herramientas para nuestro desarrollo personal y social. Para poder llegar a ser competentes, para defendernos en nuestra vida diaria”, considera Fátima Sánchez, responsable del departamento de educación de la Fundación Marcelino Botín.

Educando en las emociones El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef) elaboró un informe comparativo sobre veintiún países industrializados, para saber su nivel de bienestar. Holanda se situaba a la cabeza, seguida por Suecia, Dinamarca y Finlandia. En cambio, Reino Unido y Estados Unidos se situaban a la cola. En el Reino Unido esos datos suscitaron ▶

Mejor conducta

Estudios internacionales sobre la educación emocional y social demuestran que este tipo de educación produce beneficios en los niños: repercute en su bienestar emocional, en sus relaciones sociales, mejora su rendi-

miento académico y actúa como factor preventivo de problemas en su desarrollo. Este informe incluye los resultados de un análisis basado en 76 estudios controlados de programas de educación emocional y social publicados entre 1997 y 2007 que

confirman que las habilidades sociales y emocionales de niños y jóvenes reducen o evitan problemas conductuales y mentales y mejoran el rendimiento académico a corto y largo plazo.

► un debate profundo sobre las carencias de su sistema educativo y las posibles soluciones. Los británicos se pusieron las pilas: en junio del 2007 crearon una secretaría de estado para los niños, escuelas y familias y pusieron en marcha el programa SEAL, que son las siglas de Social and Emotional Aspects of Learning (aspectos sociales y emocionales del aprendizaje), en educación primaria y secundaria. El SEAL se inspira en una propuesta de la Fundación Casel, fundada en 1994 por Daniel Goleman en Estados Unidos para el aprendizaje emocional y social (casel.org). España, junto con Reino Unido y Estados Unidos, se ha situado en la última década a la cabeza de la investigación en educación social y emocional. Existen experiencias interesantes en la escuela española y en empresas desde mediados de los ochenta. De hecho, en el País Vasco se ha llevado a cabo una iniciativa sin parangón en el resto del mundo, que ahora expertos de todo el planeta observan e intentan extrapolar a sus países. En el 2004 la Diputación Foral de Guipúzcoa puso en marcha un programa muy ambicioso, dentro del plan Gipuzkoa Innovadora, que pretendía mejorar la sociedad de esa provincia y lograr que fuera emocionalmente inteligente. Para ello, se basaron en las ideas de Daniel Goleman y articularon un plan un programa con el que buscaban no sólo entrar en el sistema educativo, sino también en las empresas y en el resto de los ámbitos de la comunidad.

Tras dos años, le pidieron a la facultad de Psicología de la Universidad del País Vasco (EHU), que colaborara desarrollando herramientas para valorar los logros de la iniciativa y formando a profesores, para que introdujeran en sus materias la educación de las emociones. “Planteamos la educación en emociones no como una asignatura más, sino integrada dentro del currículo escolar. Que cuando en clase se estén trabajando matemáticas, en lugar de poner un problema con dos trenes que proceden de diferentes ciudades y que los críos tengan que calcular cuándo se cruzarán, que el docente emplee casos relacionados con sus vivencias personales, como los conflictos que ellos viven y que puedan hacer operaciones matemáticas con esos tiempos. No se trata de hacer cosas nuevas, sino lo que ya se estaba haciendo desde una nueva visión”, señala Aitor Aritzeta, profesor de psicología de la EHU al frente del proyecto. De momento, ya cuentan con muchos profesores formados en IE y ahora intentan que esos profesores participen en un proceso de transformación cultural educativa y consigan implicar también a los padres de los niños.

EXISTEN DIVERSOS PROYECTOS ESCOLARES PARA FOMENTAR LA EDUCACIÓN EMOCIONAL DESDE LA INFANCIA

Aprender a canalizar las propias emociones y entender las de los demás desde la infancia es importante



La otra pata del proyecto es la formación a empresas y a trabajadores sociales en situaciones de estrés. “Las personas que tienen mayores competencias emocionales saben regular mejor el malestar y situaciones de tensión. “En épocas de crisis como la actual, tenemos que ser capaces de ser creativos. Para eso necesitamos que las personas aporten todo su valor; innovar desde el estómago, desde las emociones que se sienten y no sólo desde el punto de vista racional. La innovación surge cuando los estados afectivos entran en juego”, explica Aritzeta, autor de *Emociones y trabajo* (Erein Ed.). En la actualidad, participan en esta formación emocional cincuenta empresas y unos 700 trabajadores.

La de Euskadi no es, no obstante, la única iniciativa en educación emocional que está en marcha en España. En Andalucía, en la provincia de Málaga, funciona el proyecto Intemo. Financiado por la delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, se dirige a adolescentes de entre 12 y 18 años de diferentes institutos de educación secundaria malagueños. Participan 1.500 adolescentes, a los que se sigue durante tres años. “Empezamos en 1996 a investigar en educación emocional y fuimos pioneros en España en implementar instrumentos para evaluar sus efectos y ver si con ésta se podía mejorar el nivel de satisfacción de las personas y, sobre todo, de los alumnos –explica Pablo Fernández-Berrocal, de

Una sociedad poco satisfecha

Los datos que recoge el informe de la Fundación Marcelino Botín sobre educación emocional y social no son para nada halagüeños. En la UE casi tres de cada diez personas de entre 18 y

65 años padece algún desorden mental. En España, ese porcentaje es del 9%. De hecho, los trastornos mentales son la causa más frecuente de enfermedad en Europa, por delante incluso de las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

Se estima que en una de cada cuatro familias hay al menos una persona con trastornos mentales. Y los pronósticos apuntan que para el 2020 la depresión será la principal causa de enfermedad en el Viejo Continente. Es más, unas

158.000 personas se suicidan cada año en la Unión Europea, una cifra superior a las muertes anuales por accidentes de tráfico, homicidios o sida.

la Universidad de Málaga, autor del libro *Corazones inteligentes* (Kairós Ed.). El objetivo era ver si los chavales entrenados en educación emocional consumían menos drogas, eran menos violentos y mejoraban su rendimiento escolar". Y por el momento, los resultados son esperanzadores: según estudios de la UMA, los adolescentes con más IE, de entre 13 y 16 años, consumen significativamente menos alcohol, tabaco, tranquilizantes y cannabis. En 2012 está prevista que acabe una nueva fase de la que se desprenderán nuevos resultados.

En el caso del proyecto Intemo, la adquisición de competencias emocionales no está integrada en el currículo escolar, sino que se plantea como un trabajo durante las horas de tutoría a través de ejercicios y juegos.

La importancia de un buen profesor Pero lograr que los alumnos sean competentes emocionalmente es, en buena medida, trabajo del profesor. "Estudios recientes demuestran que el hecho de que los niños logren un mejor rendimiento académico tiene más que ver con los aspectos emocionales del profesor que con cómo está organizada la asignatura. Si el docente logra generar un clima emocional positivo, los alumnos lo captan y están más motivados. Por eso es importante que el profesorado también esté formado en competencias de educación emocional y social", añade el profesor de la UMA Fernández-Berrocal.

De hecho, esta es una de las conclusiones que recoge un estudio internacional elaborado por la Fundación Marcelino Botín. "Si el profesor no sabe expresar sus emociones, no va a poder enseñárselo a sus alumnos", señala Fátima Sánchez, directora del programa de educación de esta fundación. No obstante, eso de dedicar tiempo a educar a los chicos emocionalmente no es visto con buenos ojos por todos los profesores, que ven cómo se suma una cosa más a la ya abultada carga escolar. "Es cierto que en los últimos años se han echado muchas cosas encima de la escuela, como educar a los chavales en la igualdad, la sexualidad, a comer, a ser respetuosos con el medio ambiente. No obstante, el docente tiene que entender que le conviene dedicar tiempo a la educación emocional, porque los resultados avalados por la investigación científica demuestran que mejora el rendimiento de los alumnos. Estos se sienten más a gusto consigo mismos, tienen mejores relaciones sociales, se previenen los problemas conductuales. Un estudiante que sepa manejar mejor sus problemas es un problema menos en el

LOS NIÑOS QUE HAN RECIBIDO EDUCACIÓN EMOCIONAL PARECE QUE CAEN MENOS EN EL CONSUMO DE DROGAS Y ALCOHOL

sable, en el que participa el 40% del sistema educativo cántabro, lo que se traduce en noventa y siete centros con niños de entre 3 y 16 años. De momento, Cantabria es como un gran banco de pruebas y se espera poder transmitir el modelo a otras regiones de España o del mundo. Han creado, además, una plataforma internacional, con la que se pretende dar apoyo y difusión mundial a la educación social y emocional, poner en contacto diferentes experiencias y facilitar la relación de profesionales y familias en este ámbito.

El Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica (GROP) de la Universitat de Barcelona, que dirige el catedrático Rafael Bisquerra, también se centra, sobre todo, en la formación de profesorado en educación emocional. Llevaron a cabo una experiencia piloto con profesores de Lleida, a quienes les dieron herramientas para trabajar las capacidades emocionales y sociales con sus alumnos. De hecho, su programa de educación en las emociones es el que se sigue en el País Vasco. Además, organizan unas jornadas cada año sobre este tema, imparten un posgrado en la Universitat de Lleida, así como un máster en educación emocional y bienestar. Y, además, han creado la Fundación para la Educación Emocional (www.femeducaoemocional.org) con la intención de ofrecer formación a la sociedad en general "porque pensamos que así contribuimos a la convivencia en paz, a la democracia, a la prevención de la violencia y el desarrollo del bienestar emocional", dice Bisquerra. Una de las propuestas del GROP es la creación de gimnasios emocionales, donde las personas puedan ejercitar sus competencias de educación emocional. "Cambiar la manera de sentir es cambiar la manera de actuar y eso puede posibilitar la convivencia en paz y democracia. Eso es lo que nos proponemos: cambiar el mundo desde dentro", afirma el director del grupo. ■

aula", asegura Fátima, de la Fundación Botín. "No se trata de una dicotomía, de trabajar lo intelectual o lo emocional, sino de integrar ambas cosas en una misma clase", apunta Fernández-Berrocal.

En Cantabria, la Fundación Marcelino Botín ha puesto en marcha el proyecto Educación Respon-

MAYORES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES

A María le gusta la telenovela que ponen en *La Uno* de TVE a después de comer. Desde la cocina la mira de reojo y en alguna ocasión incluso se ha ido un ratito al salón para verla. Pero entonces los remordimientos pueden con ella y tiene que levantarse e irse de nuevo a fregar. Esta mujer tiene 65 años y lleva toda una vida de servicio hacia los demás. Ayudando a su marido, a sus hijos y ahora a los nietos. "A esta generación de mujeres las han educado para dar, no para recibir, por lo que se sienten sumamente culpables cuando se dedican un tiempo a ellas mismas o cuando tienen que pedir ayuda", explica Anna Soldevila, psicopedagoga de la Universitat de Lleida. Su marido, Juan, es de los de 'orden y mando' y 'porque yo lo digo'. "Han aprendido que las cosas en la vida funcionan así y nosotros tratamos, en estos cursos, de enseñarles que hay otras maneras de comunicarse", añade esta psicopedagoga. Hace seis años diseñó y se puso al frente de Emociónate, en colaboración con la concejalía de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Lleida, un proyecto pionero para educar emocionalmente a los mayores. Se trata de enseñarles e inculcarles que se puede vivir la vejez dignamente y de forma positiva a través de cursos y talleres que se imparten en 'casals' de la ciudad. "Les enseñamos que si quieren, pueden", afirma Soldevila. "Con ellos trabajamos la toma de

conciencia de las propias emociones, les enseñamos cómo se regulan y a adquirir autonomía emocional. También destrezas sociales y de la vida, ejemplo cómo comunicarse y relacionarse de mejor forma con los otros". No se trata de un programa de autoayuda, ni va dirigido a personas con alguna enfermedad mental, ni tampoco equivale o sustituye la psicoterapia. La educación en inteligencia emocional con mayores persigue, simplemente, el bienestar social y personal. Y a la vista de los resultados, funciona. "Descubren que se puede interactuar de otras maneras y los cambios en su autoestima son espectaculares. Tras los tres meses que dura el curso, se notan mejoras. Lo que demuestra este programa es que se puede aprender a ser inteligente emocionalmente a cualquier edad". No es el único proyecto de educación emocional en el que se ha embarcado esta profesora de la Universitat de Lleida. En 2007, llevó a cabo un programa con presos del centro penitenciario de Ponent en ¡Conflictos no, gracias!, un programa con el que se pretendía fomentar el autoconocimiento, la regulación de emociones y el trabajo de valores con los reclusos. Ahora, Soldevila trabaja en otro proyecto para introducir la educación emocional en las escuelas de educación infantil, en colaboración con el Instituto Municipal de Educación del Ayuntamiento de Lleida.