



Gema Sánchez Cuevas

Directora web de La Mente es Maravillosa. Licenciada en Psicología. Colabora con el Laboratorio de Neurociencias y ciencias sociales (LINCS) de la ESA y la UFLO, Aexfatp y con diversos medios de comunicación. Máster en Psicología Clínica por el ISPCS.

La gran necesidad de educar en emociones y en responsabilidad

Todos, desde padres hasta educadores, deseamos dar al mundo niños y jóvenes que sean capaces de transformarlo a todos los niveles. Para ello, no basta con entrenarlos en modelos conceptuales y teorías intelectuales, hace falta algo más: es necesario **enfocar la crianza desde un punto de vista más emocional e intuitivo, más práctico** y por supuesto, más creativo, una perspectiva más humana que conecte de forma directa con la rutina diaria para crear nuevas rutas y caminos hacia un mayor bienestar social y personal. Hace falta educar en emociones y en responsabilidad.

Uno de los principales objetivos de la educación es preparar para la vida, es decir, contribuir al desarrollo humano, y esto solo es posible si no dejamos

de lado las necesidades sociales que cada contexto cultural presenta. Porque a pesar de que el cociente intelectual y los estudios son necesarios para favorecer e impulsar el desarrollo humano, la formación emocional y en responsabilidad son aspectos imprescindibles en este escenario.

Cada vez hay más niños diagnosticados con trastornos emocionales y más jóvenes que se implican en conductas de riesgo. Y aunque su tratamiento y prevención en términos de enfermedad corresponden en mayor medida al ámbito sanitario, desde el ámbito educativo también es posible actuar, sobre todo para prevenir todo aquello que atente contra el desarrollo humano y poder así **construir bienestar**. En este contexto es en el que emerge



DISPONIBLE EN PDF

<http://rutamaestra.santillana.com.co/edicion-27/la-gran-necesidad-de-educar-en-emociones-y-en-responsabilidad/>



lanecesidad de una educación enfocada al universo emocional, una enseñanza dirigida al conocimiento, funcionamiento y gestión de las emociones que proporcione a los hombres y mujeres del futuro herramientas y estrategias fuertes y sólidas que permitan el avance de la humanidad en todos los sentidos.

¿Por qué son importantes las emociones?

Ninguna asignatura se ha preocupado por las emociones ni tampoco han sido consideradas como algo importante para nuestra educación, a pesar de que han estado presentes a lo largo de la historia. De ahí que la mayoría de nosotros seamos analfabetos emocionales. No obstante, filósofos como Aristóteles, Kant o Hume y psicólogos como Carl Rogers, Csikszentmihalyi y Daniel Goleman les han prestado una atención especial, gracias a la cual han ido cobrando cada vez más importancia tanto en la psicología como en otras disciplinas.

Poco a poco, las emociones han ganado terreno, y es que no podía ser de otra manera si tenemos en cuenta que **contienen información valiosa sobre nosotros**. Cada una de ellas, actúa como un sistema de alarma que da prioridad a información relevante para la persona, que transmite un mensaje sobre cómo se siente. Sería maravilloso que un niño o un adolescente supiesen interpretar el porqué de su enfado o frustración y fascinante si además tuviera la capacidad de actuar teniendo en cuenta sus consecuencias ¿verdad?

A su vez, mientras las emociones han ido ganando protagonismo, creencias negativas y distorsionadas sobre ellas han perdido fuerza, como aquellas que obligaban a las personas a reprimir sus sentimientos porque podían ser considerados como débiles y cobardes o las que defienden que existen ciertas emociones negativas que es mejor ignorar. Aunque todavía podemos escuchar a algunos padres decir a sus hijos “*No llores. Los niños grandes son fuertes*” o “*hay que ser valientes*” cuando los pequeños quizás solo necesitan el efecto liberador del desahogo emocional.

Sin duda, **es necesario educar e informar sobre el mundo emocional**, sobre la opción de conocer y conocer a los demás gracias a la identificación, la gestión y la interpretación de las emociones, tanto propias como ajenas. Y en esto, los colegios e instituciones educativas tienen mucho por hacer, ya que la estructura y la organización del sistema educativo no ha tenido en cuenta a las emociones en su trayectoria.

En la actualidad, **muchos de los problemas que ocurren a nivel social tienen un trasfondo emocional**. El aislamiento, los problemas de impulsividad o los sentimientos de ira o ansiedad por parte de niños y jóvenes son el reflejo del desconocimiento de las emociones y todo su universo. Además, no podemos olvidar que **las emociones perturbadoras son grandes distractores** y esto también influye en su rendimiento académico. Si un niño está preocupado por una situación familiar o se encuentra mal porque experimenta rechazo por parte de sus compañeros, no prestará atención

al profesor ni al libro porque estará sumergido en la fuente de su problema, ya sea el conflicto familiar o la rumia constante sobre ese cumpleaños al que no ha sido invitado. Sus centros de aprendizaje quedarán obstaculizados de forma temporal. Por lo que **existe un vínculo directo entre emoción y aprendizaje**.

Ahora bien, si se le enseña a gestionar ese tipo de situaciones, si se le entrena tanto en habilidades cognitivas como emocionales, mejorará sus niveles de aprendizaje, lo hará mejor. Por lo tanto, se requieren **estrategias para cambiar las respuestas emocionales** que muchos niños y jóvenes dan a los acontecimientos y dificultades que experimentan. Solo así se podrán prevenir los comportamientos de riesgo, se influirá en su rendimiento académico y será más fácil que se sientan mejor.

Aprender sobre el sufrimiento en general y sobre la ira, la frustración, la alegría o el miedo en particular, reconocer cuáles son sus mecanismos, cómo pueden influir a nivel personal y relacional y responsabilizarse de sus consecuencias son lecciones que no suelen enseñarse, pero que sin embargo son muy beneficiosas -no olvidemos que además de ser seres sociales, somos seres emocionales-. Incluso, **a la hora de resolver un conflicto las emociones también son importantes**, así como en los procesos de toma de decisiones, como ya el gran neurólogo Antonio Damasio afirmó en su obra *El error de Descartes*. De alguna forma, las emociones determinan la relación que se tiene con el mundo y si los niños son capaces de interpretarlas, tendrán la capacidad de transformar esta relación para progresar.

Vivimos las emociones continuamente y en todos los contextos, pero sabemos muy poco sobre ellas. De manera que **formar a los niños en competencias emocionales, y además en las intelectuales, abre un mundo de posibilidades transformadoras**. Y eso es lo que se pretende desde la educación emocional, impulsar el desarrollo de ese tipo de competencias como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida (Rafael Bisquerra, 2005). Y a esto añadiría que, en paralelo, se contribuiría al desarrollo de la humanidad a nivel relacional. Pues cuando un individuo mejora, genera un impacto en los demás. De manera que, **¿qué ocurriría si los niños y jóvenes del presente estuvieran formados en materia emocional?** Si esos conocimientos se pusieran en práctica, al menos las relaciones con los demás

cambiarían y se reducirían la frecuencia de determinados conflictos y malentendidos, además de aumentar los niveles de bienestar personal y social.

La educación emocional

Según Rafael Bisquerra, 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” (2000: 243).

Como vemos, educar en emociones es educar para la vida en todos los sentidos. Tiene un enfoque de ciclo vital que se nutre de un gran número de disciplinas y áreas como son las neurociencias, la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner, los movimientos de renovación pedagógica y el famoso concepto de inteligencia emocional, introducido por Salovey y Mayer en 1990 y difundido más adelante por Daniel Goleman, entre otros. Todo ello con el único fin de cumplir los siguientes objetivos:

- * Facilitar un mejor conocimiento e identificación de las emociones, tanto propias como ajenas.
- * Favorecer el desarrollo de habilidades de regulación emocional.
- * Prevenir de las consecuencias negativas que puedan derivarse de las emociones negativas.
- * Enseñar a generar emociones positivas.
- * Mejorar los procesos de toma de decisiones.

Para ello, se deberá trabajar con los alumnos una serie de contenidos de educación emocional desde una visión holística-globalizada y por supuesto, transversal como los siguientes:

Conciencia emocional.

Implica identificar y diferenciar emociones, es decir, poner al niño en contacto con sus sentimientos, para que posteriormente aprenda a expresarlo, tanto a nivel verbal y no verbal, así como reconocer los estados emocionales de los demás. Por ejemplo, saber que están tristes, frustrados o alegres.



Regulación emocional.

Se trata de la capacidad para gestionar las emociones desagradables, controlar los impulsos, practicar la paciencia y saber esperar.

Autoestima.

El niño tiene que aprender a valorarse de forma sana, además de ser consciente de que los demás también lo valorarán, ambos aspectos contribuirán a la formación de su autoestima.

Habilidades socioemocionales.

Son aquellas habilidades que facilitan el contacto con los demás, como la empatía, la capacidad de trabajar en equipo o la gestión de los conflictos de forma positiva. Los programas SEL (Social & emotional learning) son una gran referencia para trabajarlas.

Habilidades para la vida.

Implican aspectos que facilitan el disfrute de la vida diaria.

¿Quién sería capaz de ir en contra de este tipo de contenido educativo? Además, no olvidemos que según la edad de los alumnos que lo reciben, las temáticas tendrán mayor o menor complejidad.

La educación emocional es necesaria y en conjunto con la educación académica formal ofrece un mundo de posibilidades relacionadas con el progreso. Como ya dijo el psicólogo Daniel Goleman, *“el éxito de una persona no solo depende de su cociente intelectual o de sus estudios; su inteligencia emocional juega un papel primordial en ello”*. Porque aunque las habilidades matemáticas y verbales son muy importantes, si no se disponen de habilidades so-

cio-emocionales difícilmente se llegará a ser un líder, un buen miembro de un equipo o se destacará a nivel laboral, aunque bien es cierto que este tipo de habilidades también suman puntos en las relaciones familiares, de pareja o amistad.

Vivimos en relación, de ahí que desligarse del mundo emocional es como si nos quedáramos a medias. Y ahora tenemos la oportunidad de transmitir todo este conocimiento a los más pequeños a través del currículo escolar y un profesorado debidamente formado, no solo para que aprendan a ser más felices y construyan mejores relaciones, sino para que aprovechen todo su potencial y contribuyan con él al progreso de la humanidad.

La importancia de educar es responsabilidad

Por último, es importante tener en cuenta que como afirma José Antonio Marina, filósofo, ensayista y pedagogo español, **la educación emocional es un saber instrumental que debe encuadrarse en un marco ético** que le indique los fines, además de prolongarse en una educación de las virtudes que permita desarrollar los valores fundamentales.

Esto hace referencia a la responsabilidad como factor determinante en este tipo de educación, lo que implica que no hay que olvidar enseñar a los niños y jóvenes del mañana que **ciertas acciones deben ser hechas, aunque no se tengan ganas** o no se esté motivado y que además tienen consecuencias. Es decir, enseñar cuáles y cómo son las emociones es necesario, al igual que su funcionamiento y aplicación en la vida diaria, pero haciendo hincapié en que también hay que ser críticos, pues no podemos dejarnos llevar por el determinismo emocional.

En la educación emocional es clave distinguir entre la responsabilidad a nivel psicológico, esa en la que hay que enseñar a los niños a responsabilizarse de sus actos y la responsabilidad ética, la cual está relacionada con los deberes y las consecuencias de los actos desde la moralidad.

Por todo ello, el sistema educativo tiene tanto una gran oportunidad como responsabilidad en lo que a educación emocional se refiere, sin duda un gran reto al cual enfrentarse, un despertar que merece la pena. Porque, ¿qué hay más satisfactorio que contribuir en un proceso educacional transformador? **RM**