

## **LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL**

Por Ana María Valenzuelo Rojano

¿Es la inteligencia emocional una herramienta eficaz para pacificar el ambiente escolar y contribuir a formar mejores personas? ¿O se trata de una moda pasajera, algo ingenua, que no tiene en cuenta que una cosa es la teoría y otra muy distinta vérselas cada día con un grupo de alumnos que sólo piensan en divertirse y se niegan a esforzarse?

La inteligencia emocional según el autor Daniel Goleman, es la capacidad para conocer las propias emociones (reconocer un sentimiento mientras ocurre); guiar las emociones (manejar sentimientos para que sean adecuados); controlar la propia motivación (ordenar emociones al servicio de un objetivo); reconocer emociones de los demás, conocido con el nombre de empatía, es decir, ser capaz de ponerse en el lugar del otro; manejar las relaciones (manejar las emociones de los demás).

A partir de aquí es necesario que nos planteemos la siguiente cuestión: ¿es necesario educar la inteligencia emocional en el ámbito escolar?

En 1995 solo había unos pocos programas que se ocupaban de enseñar a los niños las habilidades de la inteligencia emocional pero, diez años mas tarde, son decenas de miles de escuelas repartidas por todo el mundo que brindan a sus alumnos la posibilidad de seguir este tipo de programas. En Estados Unidos sin ir más lejos son muchos los distritos escolares e incluso los estados, que han incluido los programas SEL como parte indispensable del currículo en la convicción de que, del mismo modo que los alumnos deben de alcanzar un cierto nivel de competencia en matemáticas y lengua, también deben lograr un cierto dominio de estas habilidades tan esenciales para la vida.

Todo esto estaría relacionado con la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner. Según este autor hay muchos tipos de inteligencias: lingüística, lógica-matemática, espacial, musical, corporal, intrapersonal, interpersonal y naturalista. Naturalmente todos tenemos las ocho inteligencias en mayor o menor medida. Lo que ocurre es que unas las tenemos más desarrolladas que otras. Por ejemplo; un ingeniero necesita una inteligencia espacial bien desarrollada, pero también necesita todas las demás, de la inteligencia lógico-matemática para poder realizar cálculos de estructuras, de la inteligencia interpersonal para poder presentar sus proyectos, de la inteligencia corporal para poder conducir su coche hasta la obra, etc.

Gardner enfatiza el hecho de que todas las inteligencias son igualmente importantes. El problema es que nuestro sistema educativo no las trata por igual y ha interiorizado la inteligencia lógico-matemática y la inteligencia lingüística como las únicas existentes negando la existencia de las demás.

En la escuela tradicional, se consideraba que un niño era inteligente cuando dominaba determinadas asignaturas como lengua y matemáticas. Más recientemente, se ha identificado al niño inteligente con el que obtiene una puntuación elevada en los test de inteligencia. El cociente intelectual se ha convertido en el referente de este ideal y este argumento se sustenta en la relación positiva que existe entre el cociente intelectual de los alumnos y su rendimiento académico: los alumnos que más puntuación obtienen en los test de cociente intelectual suelen conseguir las mejores calificaciones en la escuela.

En el siglo XXI esta visión ha entrado en crisis por dos razones:

- a) Primero, la inteligencia académica no es suficiente para alcanzar el éxito profesional. No son aquellos niños que siempre levantan la mano primero en la escuela cuando pregunta el maestro o destacan por sus buenas notas. No son aquellos niños que se quedan en el recreo solos mientras los demás compañeros juegan o simplemente charlan. Los niños más inteligentes son aquellos que saben reconocer sus emociones y cómo gobernarlas de forma apropiada para que colaboren con su inteligencia. Son los niños que

cultivan las relaciones humanas y los que conocen los mecanismos que motivan y mueven a las personas. Son los que se interesan más por las personas que por las cosas y que entienden que la mayor riqueza que tenemos es el capital humano.

- b) Segundo que el cociente intelectual de las personas no contribuye a nuestro equilibrio emocional ni a nuestra salud mental. Son otras habilidades emocionales y sociales las responsables de nuestra estabilidad emocional y mental, así como de nuestro ajuste social y relacional.

En España, aunque el sistema educativo no concede importancia a la educación emocional, cada día son más los docentes y pedagogos que son conscientes de su utilidad y tratan de aplicarla, a veces más por intuición que por técnica. Otros, sin embargo, la rechazan porque entienden que para la solución de conflictos internos ya están los psiquiatras y los psicólogos.

Pero, ¿qué es la educación emocional? Según Goleman, la educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente (puesto que debe estar presente a lo largo de todo el currículo académico y en la formación permanente a lo largo de toda la vida), que pretende desarrollar el conocimiento sobre las propias emociones y las de los demás con el objeto de capacitar al individuo para que adopte comportamientos que tengan presentes los principios de prevención y desarrollo humano. La educación emocional tiene un enfoque de ciclo vital. A lo largo de la vida se pueden producir conflictos que afectan al estado emocional y que requieren una atención psicopedagógica.

Educar con inteligencia emocional implica que el profesorado sepa identificar sus sentimientos y emociones, sepa controlar su expresión, no reprimirla sino ofrecer modelos adecuados de expresión, sobre todo cuando se trata de emociones negativas que suelen ser más difíciles de comunicar de una forma respetuosa. Uno de los requisitos para que el profesorado asuma la misión de desarrollar la inteligencia emocional de sus alumnos es que se comprometa a desarrollar su propia inteligencia emocional.

Evidentemente la educación de las emociones requiere una formación inicial pero también una formación permanente. Se ha comprobado que la inteligencia emocional del profesor es una de las variables que está presente en la creación de un clima de aula emocionalmente saludable, donde se gestionan de forma correcta las emociones y donde se pueden expresar sin miedo a ser juzgados o ridiculizados.

Todo educador debería enseñar un amplio vocabulario emocional, o como dice Goleman, debería prestar atención a la alfabetización emocional de sus alumnos, y procurar ayudar a sus alumnos a mirar en su interior a menudo para descubrir cuáles son sus estados emocionales y por qué están provocados.

Las lecciones sobre las emociones pueden surgir naturalmente en la clase de lectura y escritura, de lengua, ciencias, historia, así como en el resto de las áreas. Los modelos de intervención son muy variados, desde la acción tutorial a la integración curricular de los contenidos que desarrollan la inteligencia emocional.

Tampoco debemos olvidar que muchos de los docentes en ejercicio recibieron una formación pensada para la escuela de mediados del siglo XX y nuestra sociedad ha cambiado vertiginosamente, de manera que la formación permanente que nuestra sociedad actual demanda a sus ciudadanos, también resulta indispensable para el profesorado de todos los niveles educativos.

Al finalizar la escuela primaria los niños deben haber desarrollado la suficiente empatía para poder identificar pistas no verbales que les indiquen lo que esté sintiendo otra persona. Del mismo modo, se trata de capacitar a los niños para que adopten comportamientos que tengan presentes los principios de prevención y desarrollo humano. Aquí la prevención se entiende como la anticipación a los problemas derivados de perturbaciones emocionales. Se sabe que tenemos pensamientos autodestructivos y comportamientos inapropiados como consecuencia de una falta de control emocional; esto puede conducir, en ciertas ocasiones, al consumo de drogas, anorexia, violencia, angustia.... Por lo tanto, es interesante y necesario educar la inteligencia emocional en la escuela para que el niño sea capaz de solucionar y

enfrentarse a los problemas que se le presente, y del mismo modo sea capaz de controlar sus emociones.

No debemos olvidar el papel tan importante que tienen las familias, y es que dado que cada vez son más los niños y niñas que no reciben en su vida familiar un apoyo seguro para transitar por la vida, y que muchos padres no pueden ser modelos de inteligencia emocional para sus hijos, las escuelas pasan a ser el único lugar hacia donde los niños y niñas pueden recibir pautas para educar su inteligencia emocional.

Esto no significa que la escuela, por si sola, pueda suplantar a todas las instituciones sociales pero, desde el momento en que prácticamente todos los niños concurren a la escuela, esta ofrece un ámbito donde se les puede brindar lecciones de vida que no podrían recibir en ninguna parte. Esta tarea exige dos cambios importantes:

- a) Que el profesorado comprenda que educar es muchos más que transmitir conocimientos.
- b) Que la familia se involucren más profundamente con la actividad escolar.

En definitiva, el objetivo principal de trabajar la inteligencia emocional en la escuela es poder proporcionar al niño una serie de recursos que le ayuden a resolver los problemas que se le presenten y, a la vez, dotar al alumno de una buena herramienta para su vida escolar y social.

Como dice José Ignacio Peña, *“educar no es sólo transmitir conocimientos. Ése es el segundo objetivo. El primero es formar personas”*.

ANA MARÍA VALENZUELO ROJANO