

EL RETO DE EDUCAR LAS EMOCIONES

Autoras: Pilar Royo y Carmen Prado (Profesoras de Psicología del Desarrollo de la Escuela Universitaria Cardenal Cisneros, Universidad de Alcalá)

La importancia de potenciar las competencias emocionales, además de las académicas

En la actualidad, cientos de proyectos a lo largo del mundo se esfuerzan por enseñar competencias sociales y emocionales a los niños y jóvenes como parte de su programa de estudios. Una investigación tras otra demuestra que los niños, niñas y jóvenes con capacidades en el campo de la inteligencia emocional son más felices, más confiados y tienen más éxito en la escuela. Estas capacidades se convierten en la base para que nuestros hijos se vuelvan adultos responsables, atentos y productivos.

La Inteligencia Emocional es la habilidad que nos permite percibir, comprender y regular nuestras emociones y las emociones de los demás. Es la capacidad de reconocer los sentimientos propios y los de los demás para manejar bien las emociones y tener relaciones más positivas y productivas con quienes nos rodean.

Hace más de cuarenta años, el psicólogo Walter Mischel de la Universidad de Stanford realizó un experimento con niños de cuatro años. A cada uno de los niños le enseñó una golosina y le dijo que podía comérsela, pero que si esperaba a que volviera le daría otras dos; luego dejaba solo al niño durante un rato decidiendo si comerse o no la golosina. Algunos niños no aguantaban y se comían el dulce; otros, preferían esperar para obtener una recompensa mayor. Catorce años después, hizo un seguimiento de esos mismos niños. Los que habían aguantado sin tomar la golosina (y, por lo tanto, controlaban mejor sus emociones) eran más emprendedores y sociables. Los que se habían mostrado

más impulsivos, en cambio, tendían a desmoralizarse ante cualquier inconveniente y eran menos brillantes.

El modelo de la Inteligencia Emocional trata de mostrar que si sabemos educar y motivar a los niños y adolescentes, éstos serán capaces de desarrollar las habilidades emocionales fundamentales.

En su famoso libro *Inteligencia emocional*, Daniel Goleman señaló que el CE (cociente emocional) es tan importante como el CI (cociente intelectual) para el desarrollo saludable del niño y su éxito futuro. Y escribió que *“Existen muchas más excepciones a la regla de que el CI predice el éxito en la vida que situaciones que se adapten a la norma. En el mejor de los casos, el CI parece aportar tan sólo un 20% de los factores determinantes del éxito, lo cual supone que el 80% restante depende de otra clase de factores”*. En palabras de Goleman, *“Las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas tienen más probabilidades de sentirse satisfechas y ser eficaces en su vida, y de dominar los hábitos mentales que favorezcan su propia productividad; las personas que no pueden poner cierto orden en su vida emocional libran batallas interiores que sabotean su capacidad de concentrarse en el trabajo y pensar con claridad”*.

Las mejores etapas para favorecer el desarrollo emocional

Aunque en todas las etapas de la vida se pueden cultivar las fortalezas interiores, la importancia de asumir una perspectiva preventiva es enorme, por lo que la infancia y adolescencia son las más significativas en este sentido. Linda Lantieri (directora de The Inner Resilience Program, fundado a raíz de los acontecimientos del 11S en Nueva York) en su reciente libro *Inteligencia emocional infantil y juvenil*, indica que *“Cada vez más investigaciones sugieren que ayudar a los niños a desarrollar habilidades sociales y emocionales desde temprana edad afecta a su salud y bienestar a largo plazo. Los estudios han demostrado que su conducta y funcionamiento social y emocional*

comienzan a estabilizarse alrededor de los 8 años y pueden predecir su conducta y salud mental posterior. Es decir, si antes y durante las primeras etapas de primaria aprenden a expresar sus emociones de forma constructiva y se implican en relaciones afectuosas y respetuosas es más probable que eviten la depresión, la agresividad y otros graves problemas de salud mental a medida que crezcan”.

Las capacidades emocionales también se relacionan con el éxito académico. De hecho, se considera que la inteligencia emocional es un requisito básico para el uso eficaz del conocimiento y de las habilidades cognitivas; y que nuestros sentimientos y pensamientos están relacionados con el aprendizaje. Así, cuando los sentimientos negativos como la tristeza o la ira se inmiscuyen en los pensamientos del niño, la memoria de trabajo tiene menos capacidad para procesar lo que intenta aprender; cuando los sentimientos de infravaloración afloran, los niños no pueden movilizar la energía que requiere el aprendizaje. Por el contrario, las emociones positivas nos permiten generar un interés activo por aprender y nos ayudan a mantener nuestra responsabilidad con ese interés. Esto indica que, al menos en parte, el éxito escolar depende de la capacidad del estudiante para mantener relaciones positivas con uno mismo y con los demás y que es necesario ayudarles a desarrollar y dominar las habilidades sociales y emocionales.

Las habilidades emocionales fundamentales

La organización CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) se centra en establecer el aprendizaje social y emocional (SEL), además del académico, como parte esencial de la educación. Según dicha organización, los niños y jóvenes con habilidades sociales y emocionales tienen capacidades en cinco áreas fundamentales:

- Son conscientes de sí mismos (*autoconciencia*): son capaces de identificar sus propios pensamientos, sentimientos y fortaleza y notar cómo influyen en sus decisiones y en sus acciones.
- Son capaces de controlar sus emociones (*autogestión*): dominan sus emociones para que faciliten la tarea que se está realizando y no interfieran en ella; establecen objetivos a corto y largo plazo; hacen frente a los obstáculos que puedan aparecer; y expresan sus emociones de manera adecuada en una amplia variedad de situaciones.
- Son conscientes de su entorno social (*autoconciencia social*): identifican y comprenden los pensamientos y los sentimientos de los demás desarrollando la empatía, y son capaces de adoptar el punto de vista de otros.
- Tienen buenas habilidades para relacionarse con los demás (*habilidades interpersonales*): establecen y mantienen relaciones basadas en la cooperación; son capaces de resistir presiones sociales inadecuadas y trabajan para resolver conflictos de forma constructiva con el objetivo de mantener unas relaciones sanas y gratificantes con los individuos y el grupo.
- Son capaces de tomar decisiones de forma responsable (*toma de decisiones responsable*): generan, ejecutan y evalúan soluciones positivas e informadas a los problemas, y consideran las consecuencias a largo plazo de las acciones para uno mismo y para los demás.

Para CASEL, estos cinco grupos básicos de habilidades o aptitudes constituyen la inteligencia emocional y pueden cultivarse sistemáticamente en casa, en las escuelas y en otros contextos e instituciones educativas. Para ello, es necesario proporcionar a los niños y jóvenes entornos seguros y cariñosos y ambientes de aprendizaje bien organizados, donde se sientan valorados y respetados y se conecten bien y se motiven para aprender.

De este modo, existen movimientos educativos a nivel mundial que consideran que tan importante es que los niños y jóvenes aprendan y dominen capacidades instrumentales (como las matemáticas, la lengua o las ciencias) como las capacidades emocionales.

Para saber más:

- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL): www.casel.org
- Goleman, D. (1996) *Inteligencia emocional*. Ed. Kairós
- Elias, M.; Tobías, S.; y Frielander, B.. (2001) *Educación de adolescentes con inteligencia emocional*. Ed. Plaza y Janés.
- Lantieri, L (2009) *Inteligencia emocional infantil y juvenil*. Ed. Aguilar