

# E/M/2

EL MUNDO [www.elmundo.es](http://www.elmundo.es)



**Literatura / 42**  
El autor de 'best sellers' Martín Vigil murió solo y olvidado hace casi un año



**Arte / 44**  
Roban un 'picasso' y un 'mondrian' en la Galería Nacional de Atenas



**Madrid / 49**  
Los taxis de la capital llevarán por primera vez publicidad 'legal'



DARIO JÁUREGUI / 8 AÑOS

## PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Unos pocos centros escolares españoles han adoptado innovadores programas de aprendizaje que buscan potenciar la 'inteligencia emocional' de los alumnos a través del control y la gestión de sus sentimientos

# Emociones, la asignatura pendiente

**ROSA M. TRISTÁN / Madrid**  
«Estoy enfadada porque Estela me chincha», se queja María, de tres años, mientras coloca un ceño fruncido sobre su foto, colgada en un panel del aula junto a la de sus compañeros. María es alumna del Colegio Ramón y Cajal de Madrid, un centro que lleva siete años con un proyecto pionero sobre inteligencia emocional, la asignatura pendiente que se va abriendo hue-

co, poco a poco, en el sistema educativo español y que estos días reto-man unos pocos miles de los millones de escolares que vuelven al cole tras las Navidades.  
Y es que si hay una frase que se ha quedado totalmente obsoleta es aquella con la que estudiaron muchas generaciones del pasado siglo: *la letra con sangre entra*. Hoy, la neurología ha revelado que la agresividad genera más de lo mis-

mo y que el cerebro humano, además de su parte racional, el neocórtex, tiene otra tan importante, si no más, que es la amígdala, especializada en las emociones. Allí es donde quedan almacenados, de forma inconsciente, los recuerdos de los sentimientos desde los primeros días de vida. Ese baúl se abre ante cualquier experiencia antes de que la parte cognitiva se ponga en marcha, por lo que los

científicos primero, y los educadores ahora, han llegado a la conclusión de que aprender a gestionar esos sentimientos es tan importante como conocer las letras.  
Se trata de potenciar la llamada *inteligencia emocional*, un concepto que popularizó hace una década el psicólogo y divulgador estadounidense Daniel Goleman. Ahora se acerca a las aulas en diferentes fórmulas y ya empieza a dar sorpren-

dentos resultados entre los niños. «Se trata de que conozcan sus emociones y las de los demás. Los críos tienen poca tolerancia a la frustración y muchos están estresados por exceso de actividades para adaptarse al horario de los padres, por divorcios o por conflictos con compañeros», señala Eva Solanas, del Centro de Psicología Infantil EOS, de Madrid.  
Sigue en **página 40**

## EM2 / CIENCIA

## EL AULA EMOCIONAL

● Las notas suben en los colegios que cuidan la gestión emocional

● El intelecto sólo predice entre el 4% y el 10% del éxito escolar

Viene de página 39

«Ahora», continúa Solanas, «sabemos que los padres y los profesores pueden intervenir eficazmente desde que son muy pequeños para que cuando sean adultos esas emociones guardadas puedan controlarse, evitando angustias y conflictos que interfieren en la parte intelectual».

En el Colegio San Patricio de Madrid, este curso han comenzado a dar los primeros pasos para implantar la inteligencia emocional en tres de sus centros. Su modelo es el diseñado por los padres de este concepto, los psicólogos norteamericanos Peter Salovey y John Mayer, los primeros en mencionarlo en un artículo científico en 1990. «¿Por qué hay personas que se adaptan mejor que otras a las diferentes contingencias de la vida?», se preguntaban Salovey y Mayer. Y la respuesta la encontraron en la habilidad de entender las emociones, discriminar entre ellas y usar esa información para guiar el pensamiento y las acciones. Además, ambos buscaron *medidores* de esa nueva inteligencia.

En San Patricio, un colegio privado de *alto standing*, el año pasado ya implicaron a su profesorado en procesos de *coaching* colectivo, el paso previo para que los docentes ejerzan de *coach* con sus alumnos. En cinco años quieren que sus 350 docentes hayan pasado por ellos. «En algunos casos hay resistencia, pero al final los que lo practican comprueban que su tarea es más satisfactoria porque los niños están más motivados y menos dispersos», apunta Sonsoles Castellano, su directora de política educativa.

El programa se ha dividido en cuatro bloques que traducen en diversas actividades, como las que realizan todos los días los más pequeños al llegar a clase: tienen que describir su estado de ánimo. Es un común denominador en todas las experiencias educativas de este tipo. Para reforzar su autoestima, se utilizan mensajes positivos de sus compañeros y hay una mascota de la que se ocupan rotatoriamente como parte de sus tareas escolares. Si la situación se tensa, hacen ejercicios de relajación.

«Antes, el marco educativo estaba más claro, pero ahora es muy plural, más disperso, y es necesaria más orientación. Además, cuando los niños están motivados trabajan sin ansiedad y son más competentes», arguye Castellano.

Para probar lo que cuenta, a principios de curso hicieron un *test*



a los alumnos y tienen previsto hacer otro al final. También enviaron un cuestionario a los padres, al que han respondido la mitad.

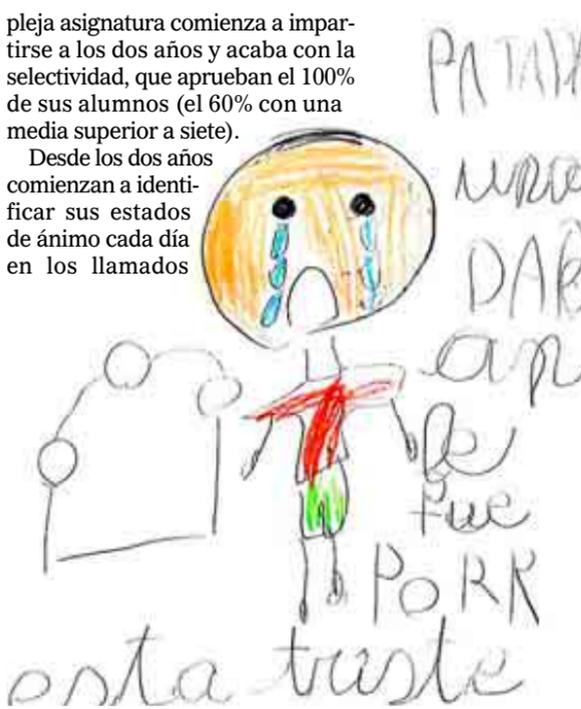
Solanas recuerda que esa *pata familiar* es básica para que estos proyectos triunfen porque los hijos imitan los modelos de los padres: «El colegio puede ayudar a que desarrollen habilidades sociales, pero lo que ven en casa tiene que ser parejo». Y la psicóloga añade que «tan importante como estudiar es jugar con amigos para aprender a interactuar».

En España, uno de los primeros centros escolares en interesarse por un programa el que las emociones se mezclan con las cuentas y dictados fue la *ikastola* Lauaxeta, de Amorebieta (Vizcaya), que allá por 1996 abrió la brecha. «Entendimos que para un desarrollo personal de los alumnos teníamos que enseñar a expresar las emociones y regular los miedos, porque sin estabilidad emocional sufrirán y no tendrán éxito ni en el aprendizaje ni en la vida. Aquí les enseñamos a trabajar en equipo, a controlar la ira y la incertidumbre», explica su directora, Teresa Ojanguren.

En Lauaxeta, una cooperativa de padres que tiene el premio educativo europeo más prestigioso (el *Excellence Award Winner*), esta com-

pleja asignatura comienza a impartirse a los dos años y acaba con la selectividad, que aprueban el 100% de sus alumnos (el 60% con una media superior a siete).

Desde los dos años comienzan a identificar sus estados de ánimo cada día en los llamados



*círculos emocionales* y a reciclar los negativos (conflictos, insultos, peleas) en positivos. En Primaria, funciona un buzón donde los compañeros se dejan mensajes para solucionar sus conflictos y una vez a la semana, una comisión de alumnos hace balance de lo ocurrido en el

aula. Son representantes que van rotando cada día para compartir la responsabilidad.

Ojanguren asegura que el clima, en un entorno de violencia como el que impregna la sociedad del País Vasco, ha cambiado drásticamente en el centro. «Incluso en Secunda-

ria, la etapa más conflictiva, se nota la tranquilidad. Hasta ha bajado el costo de mantenimiento porque hay menos pintadas y mesas rotas. Y si alguien rompe las reglas, tiene un *rincón de reflexión* fuera del aula para reconducir la situación con apoyo de un profesor», apunta.

## CLAVES DEL CEREBRO AFECTIVO

► **Alarma obsoleta.** La amígdala del cerebro es un sistema de alarma caduco: examina una experiencia presente y la compara con el pasado, recreando la sensación que entonces se tuvo y que puede estar ya obsoleta. Por ello, en ocasiones, nos sorprenden, ya de adultos, estallidos emocionales fuera de lugar.

► **La motivación.** La primera aproximación a la inteligencia emocional la realizó el psicólogo Edward en 1920, cuando describió la inteligencia social como la habilidad de comprender y motivar a los demás. Este es el tema que el filósofo José Antonio Marina trata en su último libro: 'Los secretos de la motivación', una guía para padres y alumnos.

► **Cociente intelectual.** Este índice para medir la inteligencia cognitiva, que se realiza con 'tests', fue empleado por vez primera en 1912 por el alemán William Stern, y desde entonces ha sido muy popular, aunque ha perdido 'puntos' desde que se conoce el valor de la Inteligencia emocional (IE).

► **Hombres y mujeres.** John Block, de la Universidad de Berkeley, ha encontrado diferencias en una alta IE por sexos: los hombres que la tienen tienden a ser equilibrados, responsables y cariñosos; y las mujeres, enérgicas, positivas y expresivas.



de un elevado fracaso escolar: «Los cambios son muy rápidos y presionan al sistema educativo. Hoy, el trabajo de ambos padres resta tiempo al desarrollo afectivo y surgen problemas de hiperactividad, inseguridad y concentración. Aún así, se exigen buenas notas y los niños colapsan. Por ello es necesario trabajar otras capacidades sociales, artísticas, físicas, emocionales».

Fue en 2010 cuando el SEK inició su programa emocional en cuatro de sus seis centros. El plan es parejo a una investigación en el Laboratorio ASE, dentro de la Universidad Camilo José Cela, que evalúa sus resultados y los compara con los de los dos colegios que han quedado fuera. «Comenzamos en Primaria, desde 3º a 6º, y ya hemos notado mejoras en la concentración de los chavales y en el respeto a los compañeros», señala Nieves Segovia, presidenta del SEK.

Las herramientas en las clases son similares a las de otros colegios: hay un *Rincón de la paz* para reflexionar, técnicas de relajación, dramatizaciones de conflictos y modelos de escucha activa. Segovia cree que ha llegado el momento de



Cada tres meses, las familias reciben información de las áreas emocionales que debe trabajar con sus hijos. «Esa evaluación, a lo largo de 16 años, tiene que ser clara. Al final, no tenemos alumnos más inteligentes, pero sí sacan mejores notas porque tienen mayor madurez. Por ello, cada vez son más los colegios que se comprometen con la educación emocional. No queda otra».

Sus resultados académicos confirman lo que Goleman señalaba en junio en la Universidad Europea de Madrid: «El cociente intelectual sólo predice entre el 4 y el 10% del éxito profesional; el resto depende de variables como la familia, el azar y la inteligencia emocional».

La propuesta de este experto es la que se ha adoptado en los colegios San Estanislao Koska (SEK). El SEK acudió a la Fundación Eduardo Punset, que tiene un equipo de Aprendizaje Social y Emocional (ASE), para que les apoyaran en su puesta en marcha. El ASE lo forman psicólogos, primatólogos, sociólogos y antropólogos. Siguen el programa CASEL de Linda Lantieri, la colaboradora de Goleman, avalado por 400 escuelas de Estados Unidos.

Carmen Lueiro, que dirige el equipo ASE, tiene claras las razones por las que una sociedad con recursos, incluso sofisticada, peca

que padres y docentes «cambien el paradigma y entiendan que el éxito no se mide como en el pasado; las empresas no sólo miran el expediente, sino la empatía y la capacidad de trabajar en equipo».

Todos coinciden en que la inversión, que no es poca en tiempo y recursos, compensa. Hasta Finlandia se fueron, hace ya siete años, los responsables del Colegio Ramón y Cajal (Madrid) en busca de su modelo. El refuerzo positivo, cambiar de actividad cada 15 minutos para no perder concentración («hay que oxigenar el cuerpo y el cerebro», explican) y hacer clases prácticas, dejando el estudio para casa, son algunos de sus ejes educativos.

«Entendimos que los niños que llegaban eran de otra generación y que, si no queríamos perdernos, debíamos adaptarnos. En Finlandia encontramos un método inductivo que permite que el alumno siempre tenga conectadas las neuronas», recuerda Paloma Sanz, directora de proyectos en el Ramón y Cajal.

Como señalaba Eduardo Punset en una entrevista reciente con EL MUNDO: «El día en que todos tengamos inteligencia emocional, la vida será más fácil». Que así sea.

## La educación del carácter

JOSÉ ANTONIO MARINA

Un personaje de Molière «hablaba en prosa sin saberlo». Lo mismo ha sucedido con la educación emocional. Siempre se ha impartido, pero sin ser conscientes de ello. Baltasar Gracián ya dijo hace siglos: «De nada vale que el conocimiento se adelante, si el corazón se queda». Lo que ha cambiado, sobre todo tras publicarse el libro de Daniel Goleman *La inteligencia emocional*, es nuestra conciencia de la importancia de la educación emocional y de la necesidad de realizarla bien. Apareció entonces la *educación emocional de primera generación*. Sus objetivos eran conocer y gestionar las emociones propias y ajenas, y saber automotivarse. Ahora, asistimos a la aparición de una *educación emocional de segunda generación*, un enfoque más profundo, que no se limita a conocer y gestionar los sentimientos, sino que ayuda a construir una *inteligencia generadora de buenos sentimientos*. ¿Qué entendemos por *buenos sentimientos*? Aquellos que favorecen el bienestar (vitalidad, capacidad de disfrutar, optimismo, esperanza), los que ayudan a enfrentarse con los problemas (proactividad, seguridad en sí mismo, resiliencia, sentimiento del deber, tolerancia a la frustración y al esfuerzo) y los que favorecen la convivencia (empatía, solidaridad, amistad, amor). En los programas que he hecho para la Universidad

de Padres ([www.universidaddepadres.es](http://www.universidaddepadres.es)) he incluido esta nueva educación emocional porque los padres tienen un protagonismo decisivo. Para ello, he aprovechado lo que la neurología y la nueva psicología evolutiva nos dicen. Los bebés nacen con unas pautas afectivas que determinan sus respuestas emocionales. Es lo que llamamos *temperamento*. Hay niños activos y pasivos, vulnerables o resistentes, sociables o insociables, perseverantes o volubles, fáciles o difíciles. De esas características hemos de partir para que adquieran unos adecuados esquemas emocionales. Ese proceso constituye la *educación del carácter*, objetivo prioritario de la educación. Durante los primeros años, el papel de los padres es básico. Todos sabemos lo que sería bueno para el niño. Actividad frente a pasividad. Seguridad frente a inseguridad. Autonomía frente a dependencia. Optimismo frente a pesimismo. Sociabilidad frente a insociabilidad. Valentía frente a cobardía. Creatividad frente a rutina. Responsabilidad frente a irresponsabilidad. Ánimo frente a depresión. Ahora sabemos que todos esos estilos afectivos son aprendidos y empezamos a saber cómo educarlos. O reeducarlos, si se han formado mal. Es una buena noticia.

J. A. Marina es filósofo experto en inteligencia emocional.



Dibujos realizados por niños de entre cuatro y ocho años de edad, en varios colegios de Madrid, para expresar sus emociones.

## Aprender a gestionar la vida

ELSA PUNSET

El neurobiólogo Joseph Ledoux relata cómo le denegaron su primera beca de investigación sobre los circuitos del miedo en el cerebro en los años 80 porque quienes revisaron su proyecto alegaron que «era científicamente imposible estudiar las emociones». Esta anécdota muestra cuánto ha cambiado, en dos décadas, la percepción de la mente, las emociones y el aprendizaje ante la explosión de conocimientos sobre el cerebro. Lo que Ledoux acuñó como el «cerebro emocional» refleja una realidad que no teníamos clara hace 10 o 15 años: la simbiosis entre la emoción y la razón. Los humanos somos el resultado de condicionamientos genéticos y culturales que soportamos sin apenas ser conscientes del peso de esa mochila milenaria. Por ello, no todas las respuestas emocionales son eficaces o apropiadas. Ahora empezamos a comprender los mecanismos mentales que nos controlan. Y a medida que estos conocimientos lleguen a las personas, recuperaremos la posibilidad de gestionar nuestras vidas con más libertad y conciencia. Los programas de aprendizaje social y emocional que están llegando a las escuelas, por su enfoque práctico, ayudan al niño a ejercitar de forma habitual las habilidades básicas de comprensión, escucha, expresión y gestión de sus emociones, a tomar decisiones, a resolver conflictos... A vivir, en

definitiva, de forma más consciente, creativa y colaborativa. Los últimos años han sido testigos de importantes meta-análisis que demuestran que los programas rigurosos de aprendizaje social y emocional tienen, además, un impacto en los logros académicos del niño. Es una de las muchas razones por las que Antonio Damasio, uno de los padres de la neurociencia, afirma que «es imprescindible que los líderes políticos y educativos comprendan lo importantes que son los conocimientos sobre las emociones para trasladarlos a las políticas educativas». Un factor inesperado (los alarmantes problemas de salud mental y emocional en Occidente) está acelerando ese cambio. Tenemos índices cercanos al 25% de ansiedad, depresión, comportamientos antisociales, suicidio, autolesiones y desórdenes alimenticios, cada vez más frecuentes entre los jóvenes. La única respuesta económicamente viable es la prevención. ¿Podemos facilitar entornos y comportamientos que influyan en el bienestar social y emocional? Sí y sobre todo las escuelas deben asumir un papel cada vez más relevante ofreciendo una plataforma que facilite la formación de los niños, familias y comunidades, y que promueva las habilidades emocionales.

Elsa Punset es filósofa experta en aprendizaje emocional.