

Educación emocional y social

Jesús C. Guillén

¿Por qué las emociones?

Tradicionalmente, la educación formal ha enfatizado la adquisición de conocimientos en detrimento de otro tipo de aprendizajes. Este enfoque centrado en el desarrollo cognitivo ha conllevado una serie de carencias sociales que, en el caso de la adolescencia, se ha manifestado en comportamientos no deseados como, por ejemplo, el consumo de drogas, alcohol o actos violentos. Además, en el caso concreto de España, aunque los niños actuales tienen mayores cocientes intelectuales que los de décadas anteriores (Colom, 2005), las evaluaciones internacionales como el informe Pisa muestran que poseen un nivel académico por debajo de la media marcada por la OCDE. En una situación tan cambiante como la actual, las necesidades de los niños en pleno siglo XXI son muy diferentes a las que tenían las generaciones anteriores. Por ello, se requieren reformas radicales en los sistemas educativos que les permita dejar de ser meros transmisores culturales inmutables y puedan, mediante un concepto educativo más flexible, amplio, integrador y orientado a los valores, adecuarse a las necesidades actuales. Es por todo ello que la educación ha de considerar las emociones, dado que las investigaciones en neurociencia han demostrado que son imprescindibles en los procesos de razonamiento y toma de decisiones, constituyen la base de la curiosidad y la atención que son tan determinantes en los procesos de aprendizaje y que, incluso, están directamente relacionadas con la salud (Damasio, 2006).

Rafael Bisquerra define muy bien la educación emocional como un *proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, como objeto para capacitarla para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social* (Bisquerra, 2012). Es decir, los programas de educación emocional y social han de ayudar a los niños, mediante un código ético y moral adecuado, a aprender a aprender. Y en este aprendizaje para la vida, la escuela (siempre en colaboración con la familia y la comunidad) ha de estar cada vez más comprometida con la vida cotidiana aportando una enseñanza relevante y crítica. El profesor, el instrumento didáctico más potente, ha de ser el impulsor de este cambio generando climas de aprendizaje positivos. Fomentándose un mayor control emocional y más empatía deben mejorar nuestras relaciones con los demás y así promover una sociedad más justa. Y, por supuesto, las competencias emocionales y sociales no han de sustituir a las competencias cognitivas sino que las han de complementar. Una muestra más de cooperación y progreso conjunto, tan imprescindibles entre los ciudadanos de la sociedad actual.

Un caso real

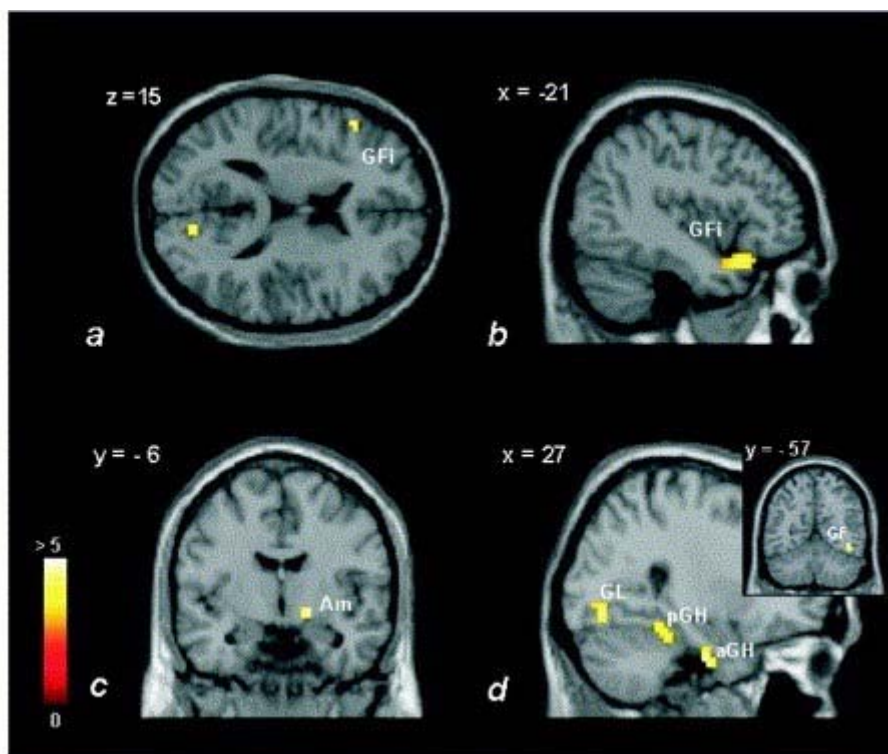
Las destrezas que necesitan los estudiantes actualmente para incorporarse al mercado laboral no se limitan al aprendizaje de la lectura, la escritura o las matemáticas. Sin embargo, en los procesos de evaluación de las competencias básicas en primaria, al final de la ESO o en Selectividad (examen preuniversitario en España) únicamente se considera la adquisición de las competencias meramente académicas.

La prueba

En un estudio de varios años de duración en el que participaron más de 270.000 alumnos en todo el rango académico hasta la etapa preuniversitaria, se compararon 213 escuelas que utilizaban programas de aprendizaje socioemocional con otras que no los utilizaban (Durlak, 2011). Respecto a los grupos de control, los participantes en los programas socioemocionales impartidos en primaria mostraron mejoras significativas en las habilidades sociales y emocionales, con actitudes más positivas y mayor compromiso escolar a los 18 años de edad. Y no sólo eso, sino que presentaron mejores rendimientos académicos (una mejora del 11%).

Emociones y cerebro

Analicemos por qué las emociones desempeñan un papel importante en el aprendizaje mediante la observación del cerebro. En un estudio que utilizó la técnica de la resonancia magnética funcional se investigó cómo afecta el contexto emocional al proceso de memorización (Erk, 2002). Se presentó a los participantes una fotografía que generaba emociones positivas, negativas o neutras y, a continuación, palabras que debían memorizar. El resultado fue que las palabras mejor recordadas eran las asociadas al contexto emocional positivo. Además, se activaban regiones cerebrales distintas : el hipocampo en un contexto emocional positivo (d), la amígdala en uno negativo (c) y el lóbulo frontal en uno neutro (b).



b) GFi (giro frontal inferior); c) Am (amígdala); d) GL (giro lingual), pGH y aGH (giros hipocampal posterior y anterior), GF (giro fusiforme).

Estos resultados muestran la relación directa existente entre cognición y emoción. Como tantas veces hemos comentado, el estudio y la escuela necesitan que prevalezcan las emociones positivas.

Por otra parte, el análisis de pacientes con lesiones cerebrales ha determinado qué regiones son determinantes en la adquisición de las competencias socioemocionales o en lo que se conoce como inteligencia emocional (Bar-On, 2003): la región ventromedial de la corteza prefrontal (autocontrol), la amígdala derecha (autoconciencia social) o la región derecha de la corteza insular (empatía). Problemas en estas regiones cerebrales específicas conllevan dificultades para tomar las decisiones adecuadas y estas personas son menos efectivas para controlar y regular sus emociones, les cuesta más mantener una actitud positiva y optimista y obtienen peores resultados académicos.

La conclusión es que no existe un área cerebral exclusiva que determine la inteligencia aunque la inteligencia cognitiva depende más de las estructuras corticales que permiten las funciones ejecutivas (corteza prefrontal), mientras que la inteligencia socioemocional depende más de la estructura subcortical (sistema límbico) que favorece el procesamiento emocional.

Los escáneres cerebrales han demostrado que cuando alguien está muy alterado la amígdala está muy activada (LeDoux, 1999), así como la corteza prefrontal derecha respecto a la izquierda (Davidson, 2012). Para afrontar este tipo de “secuestros emocionales” negativos que conllevan una gran activación de la amígdala se pueden ofrecer planteamientos cognitivos como el autorrebatimiento (*¿por qué me pasa esto?*) o se ha de recurrir a la empatía. Otro tipo de estrategias mentales pueden ser también efectivas si se practican con regularidad, como la meditación o la relajación corporal.

Aplicaciones prácticas

Linda Lantieri, defensora de la práctica contemplativa y de su aplicación en el aula, sugiere la necesidad de que existan momentos de silencio en clase, un “rincón de la paz” en el aula que permita a los niños recuperar su estado de ánimo en situaciones de descontrol emocional, escuchar música relajante que permita disminuir la frecuencia cardíaca y mejorar el estado de ánimo o, simplemente, adentrarse en la literatura como medio para reforzar la vida interior de los niños (Lantieri, 2009).

Estrés y rendimiento

Sabemos que el estrés afecta al aprendizaje . Un cierto nivel de estrés es beneficioso porque evita el aburrimiento y la complacencia pero para que el aprendizaje sea óptimo el nivel de estrés no puede ser excesivo porque puede provocar ansiedad o agotamiento (ley de Yerkes y Dodson).

Los niveles de estrés crónicos se traducen en elevados niveles de la hormona catabólica cortisol, lo que puede afectar negativamente a la memoria porque el hipocampo tiene muchos receptores de esta hormona. Se sabe además que, en esta situación de estrés crónico, se ven afectadas las capacidades lingüísticas, la creatividad, las habilidades sociales o los procesos relacionados con la neurogénesis. En una situación de estrés muy intenso se activan muchos circuitos emocionales irrelevantes que afectan a la ejecución de las tareas desarrolladas (Goleman, 2012).

El estado de máxima eficiencia cognitiva que provoca el rendimiento óptimo es el que corresponde a lo que se conoce en psicología como flujo (Csikszentmihalyi, 1997) un estado de bienestar en el que alcanzamos sin esfuerzo el dominio de una actividad. Si no

somos capaces de relajarnos y de concentrarnos no podremos entrar en esa fase, una razón trascendental para que en la escuela existan climas emocionales positivos y sosegados que permitan optimizar el aprendizaje. Pero para ello se requiere que el profesorado sea emocionalmente competente para poder así transmitir los valores adecuados.

Aplicaciones prácticas

Enseñar a los alumnos técnicas para mejorar las elecciones en la toma de decisiones sin provocar nerviosismo, realizar actividades artísticas o practicar deporte pueden ayudar a reducir el estrés (Hillman et al., 2008).

Objetivos y eficacia de los programas de educación emocional y social

Los programas de educación emocional y social han de tener como objetivo principal el desarrollo de una serie de competencias emocionales. La mayoría de estos programas que se imparten en los centros educativos (en España, principalmente en la hora destinada a la tutoría o en la asignatura de Educación para la Ciudadanía) se centran en la adquisición de cinco grandes destrezas pertenecientes a las áreas intrapersonal e interpersonal (Bisquerra, 2010; Pérez González y Pena, 2011):

- Autoconciencia: nos permite reconocer nuestras propias emociones y sentimientos.
- Regulación emocional: hay que saber gestionar las emociones, no erradicarlas.
- Empatía: hay que aprender a ponerse en la piel de los demás.
- Habilidades sociales: nos permiten aprender a relacionarnos con los demás.
- Habilidades para la vida: nos sirven para afrontar los retos que nos plantea la vida cotidiana y construyen nuestro bienestar personal y social.

Aumentando la conciencia de los estados emocionales propios y los ajenos, los niños pueden mejorar el autocontrol imprescindible para las acciones responsables y así aprender a evitar las situaciones difíciles y poder tomar decisiones más adecuadas. Con la ayuda de los adultos, este tipo de programas han de ayudar a los niños a calmarse y así poder gestionar mejor la aparición de emociones negativas. Y se les ha de enseñar que los sentimientos son diferentes que las conductas. Hablando sobre ellos y desarrollando buenas dosis de empatía se pueden resolver y afrontar los problemas interpersonales. Cuando convivimos en climas emocionales positivos es más fácil estar motivados y así poder afrontar los problemas que nos surjan en la vida cotidiana y de los que no nos podemos responsabilizar, aunque nuestra responsabilidad recaerá en cómo los afrontamos.

Los estudios realizados hasta la fecha demuestran que para que los programas de educación emocional y social sean eficaces deben caracterizarse por (Informe Fundación Botín, 2008; Bisquerra, 2010):

- Tener rigor científico y utilizar la metodología adecuada, que sea eminentemente práctica y comprensible para los alumnos.
- Han de comenzar lo antes posible, es decir, desde las primeras etapas escolares.

- Los planteamientos de trabajo han de ser a largo plazo, imprescindibles para obtener resultados sólidos. Sería recomendable que hubiera una programación coordinada con el resto de actividades del centro.
- Requieren implicación, compromiso y formación de los educadores.
- Se han de compartir los objetivos entre los centros educativos, las familias y la comunidad (la familia es imprescindible para el desarrollo de las competencias emocionales) desde una perspectiva transversal.
- Han de ir acompañados de unos principios éticos y morales adecuados.
- Los programas se han de evaluar para constatar si se han cumplido los objetivos, algo imprescindible para la mejora.

Al aplicar este tipo de programas en la escuela, el profesor, como instrumento imprescindible, ha de recibir la formación adecuada en competencias emocionales de forma que pueda transmitir a su alumnado un clima de seguridad y respeto.

Casos reales

- *Hace poco tiempo fui testigo de la reprimenda tremenda que una profesora de Primaria le estaba dando a uno de sus alumnos que no debía superar los diez años de edad. Lo peor de todo no fue el estado de alteración manifiesto que mostró la docente, sino la utilización de un vocabulario inadecuado por lo ofensivo e insultante que resultaba hacia el niño.*
- *Una familia me comentó que una profesora (la coincidencia en los dos ejemplos del sexo del educador es circunstancial) de un hijo suyo de diez años de edad tenía por costumbre expulsarlo de clase a menudo porque, según ella, mostraba frecuentemente un comportamiento inadecuado (el niño es hiperactivo).*

La excelencia en la educación requiere profesores vocacionales que puedan mostrar entusiasmo por su materia y afecto por sus alumnos. Cerebro y corazón en plena consonancia.

Ejemplo de ejercicio de educación emocional

Todos los ejercicios que se desarrollen en el marco de un programa socioemocional para un determinado curso académico deben especificar sus objetivos, procedimientos y materiales que requieren. A continuación mostramos un ejercicio que se puede realizar con alumnos de bachillerato (etapa preuniversitaria en España) y que es una adaptación de una actividad propuesta en la obra *Educación emocional: programas de actividades para Educación Secundaria Postobligatoria* (Güel y Muñoz, 2011) sobre la seguridad y la autoestima. Los objetivos de esta actividad son los de analizar posibles fuentes de estrés y ver cómo se desarrolla la autoestima. Se entrega un cuestionario a los alumnos ([Seguridad y autoestima](#)) y se les pide que lo respondan individualmente. Analizan en pequeños grupos los objetivos de la actividad y valoran sus aplicaciones. A continuación, se hace un debate entre todos los alumnos con la intención de comparar y completar las ideas. La actividad puede ser complementada por algún artículo o video que el profesor considere adecuado.

Conclusiones finales

Las evidencias empíricas sobre los beneficios de la educación emocional y social son enormes. Se mejora la salud, la capacidad de aprendizaje y se es más feliz. Y no sólo hemos de restringirnos a la adquisición de un mayor bienestar personal y social (que también es imprescindible) sino que, además, determinadas competencias emocionales como el autocontrol predicen mejor el rendimiento académico que el cociente intelectual (Duckworth y Seligman, 2005).

Los profesores y las escuelas han de preparar convenientemente a los futuros ciudadanos para que puedan afrontar, con unos valores adecuados, un mundo cambiante e imprevisible.

El cerebro emocional es el responsable de la creatividad, motiva y favorece la acción. Y los programas de educación socioemocional son capaces de cambiar nuestro cerebro a través de la plasticidad cerebral. En cuanto a la cuestión afectiva de la educación, Mark Greenberg lo resume muy bien: “Aunque la sociedad no lo mencione, el principal valor del conocimiento y de la educación es el de ayudarnos a comprender la importancia de disciplinar la mente y de comprometernos en acciones más sanas. El adecuado uso de la inteligencia y del conocimiento debe llevarnos a emprender los cambios internos necesarios para alentar la bondad” (Goleman, 2003).

Las emociones nos ayudan a apreciarnos, a apreciar a los demás y, en general, a apreciar el mundo que nos envuelve para así dotar de sentido y significado a la vida. El cambio es posible.

Jesús C. Guillén

Bibliografía:

1. Bar-On, R. et al.(2003):”Exploring the neurological substrate of emotional and social intelligence”, *Brain*, 126.
2. Bisquerra, Rafael (Coord.), *La educación emocional en la práctica*, Horsori-ICE, 2010.
3. Bisquerra, Rafael, *Orientación, tutoría y educación emocional*, Síntesis, 2012.
4. Colom, R. et al.(2005): “The generational intelligence gains are caused by decreasing variance in the lower half of the distribution: supporting evidence for the nutrition hypothesis. *Intelligence*, 33.
5. Csikszentmihalyi, Mihalyi, *Fluir. Una psicología de la felicidad*, Kairós, 1997.
6. Damasio, Antonio, *El error de Descartes*, Crítica, 2006.
7. Davidson, Richard, Begley, Sharon, *El perfil emocional de tu cerebro*, Destino, 2012.
8. Duckworth, A., Seligman, M. (2005): “Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents”. *Psychological Science*, 16.

9. Durlak, J.A. et al. (2011): "The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions". *Child Development*, 82.
10. Erk, S. et al. (2003): "Emotional context modulates subsequent memory effect". *Neuroimage*, 18.
11. Goleman, Daniel, et al. *Emociones destructivas: cómo entenderlas y superarlas*, Kairós, 2003.
12. Goleman, Daniel, *El cerebro y la inteligencia emocional: nuevos descubrimientos*, Ediciones B, 2012.
13. Güell, M., Muñoz, J.(Coord.), *Educación emocional. Programa para la educación secundaria postobligatoria*, Wolters Kluwer, 2010.
14. Hillman, C., Erickson, K., Kramer, A. (2008): "Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition". *Nature Reviews Neuroscience*, 9.
15. Informe Fundación Botín, *Educación emocional y social. Análisis internacional*, Santander, Fundación Marcelino Botín, 2008.
16. Lantieri, Linda, *Inteligencia emocional infantil y juvenil*, Aguilar, 2009.
17. LeDoux, Joseph, *El cerebro emocional*, Planeta, 1999.
18. Pérez-González, J., Pena, M. (2011): "Construyendo la ciencia de la educación emocional", *Padres y Maestros*, 342.

Para saber más:

Spitzer, Manfred., *Aprendizaje: neurociencia y la escuela de la vida*, Omega, 2005.

<https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2012/12/27/neuroeducacion-estrategias-basadas-en-el-funcionamiento-del-cerebro/>

<https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2012/11/11/efecto-pigmalion-el-profesor-es-el-instrumento-didactico-mas-potente/>

<https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2012/10/04/neuroplasticidad-un-nuevo-paradigma-para-la-educacion/>

<https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2012/11/28/aplicacion-del-perfil-emocional-del-cerebro-a-la-accion-tutorial/>