

12

La Inteligencia Emocional para la escuela

Una buena Inteligencia Emocional garantiza de adaptación en la escuela

Las funciones emocionales del profesor-tutor

¿Una asignatura de Educación Emocional?

La Inteligencia Emocional de nuestros hijos se pone de manifiesto en todos los escenarios: En la propia familia, en la calle al relacionarse con los amigos, en el colegio al interactuar con los compañeros y en el aprendizaje. Disponer de una buena IE es una garantía para su socialización positiva en el escenario del colegio y para su rendimiento escolar. Pero también en la escuela debe desarrollarse una alfabetización emocional, es decir, una enseñanza/aprendizaje de contenidos emocionales que ayude a los niños y niñas desde los primeros cursos de la Educación Infantil, continuando en la Educación Primaria y Secundaria Obligatoria a desarrollar su Inteligencia Emocional. Esta capacidad se desarrolla con el entrenamiento, tal y como han comprobado investigaciones recientes de Salovey y Mayer y también BarOn, entre otros muchos autores, todos ellos de reconocida acreditación en este tema.

Esta alfabetización o educación de las emociones en la escuela pretende enseñar a los alumnos, a todos, (los conflictivos en las relaciones interpersonales y los que no lo son) a alcanzar niveles adecuados de competencia emocional a través de los cuatro grandes componentes de la IE, especialmente en la modulación o gestión inteligente de su emocionalidad. Estas competencias emocionales les permitirán a los alumnos manejar bien

un conflicto, gestionar el estrés, tener un buen autoconcepto personal y una adecuada autoestima y autocontrol, mostrarse asertivos y convivir de modo socialmente adaptado. En ello **consiste la capacidad para procesar la información emocional** de forma eficaz, identificar, conocer, y manejar las emociones convenientemente, y todo ello debe y puede ser objeto de enseñanza, y no dejarla solamente al arbitrio de las exposiciones indirectas en las interacciones familiares, sociales o interpersonales de la vida diaria. Se diría que no deberíamos esperar a ser adultos para que la vida nos haga emocionalmente más inteligentes, ya en la escuela deberíamos aprender a serlo. Y, por supuesto, en el seno familiar ya debe haberse iniciado dicha educación emocional desde los primeros momentos de vida.

Una buena Inteligencia Emocional garantiza de adaptación en la escuela

Recientes investigaciones sobre la Inteligencia Emocional y su influencia en aspectos escolares ponen de relieve la importancia que tiene disponer de esta capacidad para una buena adaptación escolar. Las razones son las siguientes:

- a) **Adaptación a la clase.** La regulación de la emocionalidad y la comprensión de las emociones propias (componentes importantes de la IE) en el inicio de la escolaridad permiten a los niños de Educación Infantil adaptarse mejor a la dinámica de la clase.
- b) **Mejor comportamiento escolar.** Los alumnos con bajos niveles de IE presentan más impulsividad y peores habilidades interpersonales y sociales, lo que favorece el desarrollo de diversos comportamientos antisociales. Aquellos niños que experimentan más tensión en el seno de la familia se muestran más agresivos y

ansiosos, y con menor competencia en sus interacciones con los iguales, mostrándose más agresivos y ansiosos los niños frente a las niñas. Por el contrario, si se posee un buen nivel de IE se produce un menor número de conductas conflictivas. Cuando se es capaz de gestionar inteligentemente las emociones negativas y controlar los impulsos en situaciones de conflicto entre compañeros se evitan enfrentamientos y conductas agresivas y violentas. A mayor empatía (comprender los estados de ánimo de los demás) mayor capacidad de prever las reacciones incontroladas.

- c) **Mejores relaciones y amistad.** Las relaciones interpersonales con compañeros y profesores son más fluidas y adaptadas y en las relaciones de amistad se produce un mayor apoyo emocional con mayor interacción positiva entre ellos. Asimismo, los adolescentes con un buen nivel de IE, tienen más amigos o mayor cantidad de apoyo social, mayor satisfacción con las relaciones sociales establecidas, más habilidades para identificar expresiones emocionales y comportamientos más adaptativos para mejorar sus emociones negativas.
- d) **Mayor bienestar personal.** Los estudiantes con altas puntuaciones de IE presentan una mejor autoestima, mayor felicidad, mejor salud mental y satisfacción vital, así como menor ansiedad, depresión y supresión de pensamientos negativos, según señalan las investigaciones de Fernández-Berrocal y cols. de la Universidad de Málaga.
- e) **Influencia en el rendimiento escolar.** Si bien no está plenamente comprobado que una mayor IE permita un mejor rendimiento escolar, sí se ha podido comprobar que la Inteligencia Emocional ejerce un rol modulador en los efectos de las habilidades cognitivas del estudian-

te sobre su rendimiento académico, facilitándolo o dificultándolo, en función del grado de desarrollo de aquella. Estudios más recientes (Mestre *et al.*, 2006) sí han podido comprobar que los alumnos de la ESO con alta IE obtienen mejor rendimiento escolar.

- f) **Mayor motivación por aprender.** La gestión inteligente de las emociones influye en la motivación intrínseca y extrínseca. Un ejemplo de ello es la satisfacción experimentada cuando se realiza adecuadamente un trabajo escolar. Por el contrario, las emociones negativas como el miedo, la ansiedad, la ira, la tristeza, etc., impiden que el niño disfrute con la tarea y muestre conductas de evitación o disgusto de la misma. El aburrimiento podría considerarse como un estado de ánimo negativo que forma parte de la realización de actividades, y se produce cuando estas son desagradables (escaso interés, poca aplicabilidad, funcionalidad, escaso sentido...de los contenidos que deben aprenderse). Si el niño es capaz de regular sus estados de ánimo en la realización de tareas escolares puede obtener más provecho, incluso, en aquellas otras que le resultan menos gratas de realizar.
- g) **Más estrategias de afrontamiento.** Los adolescentes con una buena IE presentan mejores recursos personales para hacer frente a las situaciones emocionalmente más difíciles, adquiriendo mayor bienestar y salud psicológica.
- h) **Adaptación multicultural.** Los niños y niñas con un alto nivel de empatía y con una buena regulación de sus emociones muestran una mayor adaptación a las características de la nueva cultura en la que viven.

Todas estas evidencias comprobadas en estudios científicos son motivos más que suficientes para que desde la escuela

se desarrollen programas de educación emocional en colaboración con las familias. En la bibliografía podrá encontrar el lector materiales específicos sobre el tema.

Las funciones emocionales del profesor-tutor

Las funciones docentes del profesor tutor le permiten al alumno el aprendizaje de los contenidos del *currículum* escolar, es decir, el lenguaje, las matemáticas, las ciencias, los idiomas, etc. En el aspecto emocional, también los profesores desempeñan un papel muy importante que contribuyen a desarrollar la Inteligencia Emocional de los niños. Al profesor-tutor siempre se le ha exigido por parte del Sistema Educativo que sea un gran experto en numerosos temas relacionados directa o indirectamente con la educación. Así, es importante que el profesor contribuya a desarrollar los valores éticos y morales en sus alumnos, que les eduque en el respeto y la convivencia, en el desarrollo del autoconcepto y la autoestima, que les enseñe habilidades sociales para saber desenvolverse adecuadamente en las relaciones con los compañeros del colegio, en la resolución pacífica de los conflictos a través de sus habilidades de prevención y mediación y... a desarrollar la Inteligencia Emocional de sus tutelados.

Son excesivas las competencias sociales, emocionales y cognitivas que el profesor-tutor debe poner en práctica para el desarrollo integral de la personalidad de sus alumnos. Ello exige, una cualificada formación en dichos aspectos, además de su capacitación profesional en su especialidad. En ello están centrados los esfuerzos de los Centros de Profesores del Sistema Educativo, pese a que puedan detectarse algunas carencias en formación y recursos humanos y materiales disponibles para educar a los niños en la cultura de la emocionalidad y socialización inteligente al servicio de la convivencia escolar.

Todos estos esfuerzos son muy loables. Sin embargo, además de esta necesaria especialización o preparación específica del profesorado hacia estos temas, bien es cierto que los profesores muestran, en sus relaciones docentes con los alumnos en sus actitudes y comportamientos diarios en la clase una gran carga de emocionalidad que influye en el comportamiento de los niños y niñas. En un reciente estudio realizado en la Universidad de Barcelona se ha podido comprobar que el profesor-tutor manifiesta actitudes emocionales de ayuda, aún a pesar de que pueda existir escasa consciencia de ello.

El profesor-tutor muestra **Comprensión emocional** hacia sus alumnos cuando...

- Reconoce o comprende sus emociones y sentimientos.
- Les propone que se comprendan entre ellos y que reconozcan las emociones de los compañeros de la clase.
- Se interesa por la dificultad que han tenido en la realización de una tarea y como se han sentido por ello.
- Habla de las emociones y estados de ánimo que se producen en el aula.

El profesor-tutor favorece la **Expresión emocional** de sus alumnos cuando...

- Les felicita por algún logro personal o tarea realizada.
- Les insta a que feliciten o refuercen positivamente a los demás.
- Actúa como modelo agradeciendo alguna cosa o conducta.

El profesor-tutor favorece el buen **Clima emocional** de la clase cuando ...

- Promueve la cooperación o ayuda entre los niños dentro y fuera del aula.
- Promueve las relaciones de amistad entre ellos.
- Anima a resolver pacíficamente los conflictos entre compañeros.

- Dialoga con ellos sobre las relaciones y problemas que pueden haber en la clase.

El profesor-tutor fomenta la **Regulación emocional** de los alumnos cuando ...

- Realiza actividades específicas para tranquilizarles, como ejercicios de respiración y relajación muscular cuando están nerviosos.
- Reconoce que algunas actividades de clase son difíciles y les anima a resolverlas.
- Intenta tranquilizar a quien esté alterado/enfadado.
- Calma a quien siente temor o preocupación.
- Les orienta para que encuentren soluciones a sus problemas personales.
- Les dice que no se pongan nerviosos, o que no tenga vergüenza, o que no se preocupen, o que se calmen, ...

El profesor- tutor fomenta el **Control de los impulsos** en sus alumnos cuando ...

- Les pide que centren su atención en la tarea que están realizando.
- Les dice que no se precipiten, que reflexionen.
- Les dice que sean pacientes y hagan las cosas con calma.
- Les dice que deben autocontrolarse cuando se enfadan.

Como puede observarse, todos estos comportamientos del docente están dirigidos a promover una buena educación de los componentes de la Inteligencia Emocional en sus alumnos tutelados. No obstante, esta competencia alcanzaría una mayor eficacia si realmente existiese la posibilidad de implantar un programa o asignatura sobre esta temática a desarrollar en colaboración con las familias. En numerosos centros educativos estas experiencias ya se están desarrollando con importantes logros educativos para todos, para los alumnos, para la convi-

vencia escolar y para las familias.

¿Una asignatura de Educación Emocional?

Desde hace ya más de una década que estudiosos y científicos de la Inteligencia Emocional vienen proponiendo la creación de una materia o asignatura sobre la emocionalidad en la escuela. Sin embargo, hasta el momento actual no existe en el *currículum* escolar ninguna referida a este aspecto, cuyo o contenido sea el de las emociones, sentimientos, su expresión y regulación. Sin embargo, sí que se han publicado numerosos programas en esta línea que tienen por objeto paliar la carencia de esta asignatura en la escuela. Estos programas abarcan prácticamente todos los niveles educativos, desde la Educación Infantil, la Educación Primaria y la Educación Secundaria Obligatoria.

Los contenidos de estos programas educativos referidos a la “alfabetización emocional” incluyen los conocimientos existentes sobre las emociones, sentimientos, estados de ánimo, afectos, como identificarlos en uno mismo y en los demás, sobre como deben expresarse y valorarse, y sobre cómo deben afrontarse las situaciones que producen emociones negativas. Todos pretenden alcanzar en los alumnos el desarrollo de su Inteligencia Emocional a través de actividades de dinámica de grupos, de resolución de conflictos, de análisis de situaciones, del autocontrol de la conducta, de simulación de situaciones y de la práctica de la empatía.

Estos programas se presentan en forma de cuadernos de trabajo y guías didácticas para que el profesorado tenga recursos sobre como aplicarlos. Sin embargo, el gran problema que se plantea como asignatura es que, oficialmente no existe ni es obligatoria, y la aplicación del programa depende de la sensibilización del equipo educativo del colegio ante esta necesidad, la

de educar emocionalmente a sus alumnos de un modo reglado y sistemático.

Por otra parte, se plantea un segundo problema referido a la falta de horario específico para ello, empleándose los tiempos semanales destinados a la tutoría, en la que se aplica el Plan de Acción Tutorial, que puede incluir esta “alfabetización emocional”. En algunos casos, la Educación Emocional es impartida en horarios extraescolares, como materia optativa en la ESO o de modo transversal, es decir, en cada asignatura del curso se abordan algunos aspectos emocionales que estén relacionados con ella.