



Autora: Mercedes Cobo



Diplomada en Informática por la Universidad Politécnica de Madrid, he desarrollado mi labor profesional en el sector bancario y de servicios hasta que hace pocos años, dando un giro hacia la docencia y la formación en Inteligencia Emocional. Como Maestra de primaria por la Universidad Pontificia de Salamanca, soy autora de la colección "Emociónate", programa de desarrollo en competencias emocionales para la infancia y la adolescencia que he realizado como miembro del grupo "Asesores Emocionales" donde damos respuesta a las necesidades de cambio de empresas, colegios y otros colectivos. Actualmente finalizo mis estudios de Psicología en la UOC, Universidad virtual de Cataluña. Su mail: mercedes@asesoresemocionales.com

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LAS AULAS

¿NO SERÍA MEJOR PREVENIR QUE CURAR?

Si eres padre o madre de un adolescente, seguro que has vivido alguna experiencia parecida a la que me sucedió hace poco. Mi hija, que cursa segundo de la ESO, prestó a un compañero de clase su i-pod y éste, después de perderlo, le huía todos los días cuando ella le pedía que se lo devolviera. Yo aconsejé a Ada, mi hija, hablar con su tutor para que mediara entre ambos, pero la respuesta que obtuvo fue que él no podía hacer nada porque ya eran mayores para resolver sus problemas.

Al percibir la resignación de Ada ante esta situación, que por otro lado debe ser bastante habitual, sentí que tenía que hacer algo al respecto. La cuestión era el qué. Como padres o como educadores estaréis pensando que lo que os he contado no pasa de ser una anécdota sin importancia del día a día de las aulas, pero me gustaría que reflexionáramos juntos en lo importante que es para el

desarrollo de los niños y los adolescentes el modo en que resuelven a diario pequeños incidentes como éste.

Me inquieta pensar que la única alternativa que encuentre un escolar de cualquier edad ante una situación en la que se sienta indefenso, sea la resignación y el silencio, en la mayoría de los casos, o la venganza y la agresión en otros muchos.

¿Cómo podemos preparar a nuestros hijos y alumnos para que resuelvan sus propios conflictos sin caer en estos extremos? Confieso que como madre, mi primera intención fue proteger a mi hija, hablando yo con el tutor y solucionando así su problema. Pero como profesional pensé que era mucho mejor idea proporcionarle las herramientas necesarias para enfrentarse a esta situación y confiar en que ella la resolviera, sin juzgar su actuación. ¡Qué difícil parece esto que propongo! Me recuerda al dicho: “No le des peces y enséñale a pescar”.

¿No sería estupendo que igual que nuestros hijos estudian durante años lengua o matemáticas, recibieran educación emocional a lo largo de toda su formación académica?. Sabemos que educadores y padres todos los días, implícitamente les estamos enseñando con nuestro ejemplo, muchas veces sin darnos cuenta. Observan nuestras respuestas y nuestra actitud, les decimos a menudo lo que deben o no deben hacer, les recordamos que tienen ser responsabilidades, pero ¿qué les ofrecemos a cambio para lograr todos estos objetivos que les imponemos?

Mi propuesta es que formemos a los niños y a los jóvenes emocionalmente desde la infancia. Si a un niño de seis años, en lugar de repetirle lo que está bien o mal una y otra vez, conseguimos que reconozca que ha dado una patada al de al lado porque le ha sentado muy mal que se riera de él, y le enseñamos cómo puede superar su enfado o su rabia y hacer las paces con su compañero si así lo desea; entonces, estaremos sembrando para recoger en el futuro. ¿Os imagináis cuántos problemas les podríamos evitar?

Ese niño aprenderá más alternativas que la de pegar, insultar o callarse. No será víctima de cualquier circunstancia adversa por nimia que sea, no se sentirá traumatizado si sus compañeros un día le dicen que no quieren ser sus amigos. En definitiva, estará mejor preparado emocionalmente para vivir el sinfín de experiencias que le esperan todos los días. Lo pasará bien y mal, se enfadará y se pondrá triste, se decepcionará y se alegrará en muchas ocasiones, pero todo esto lo vivirá sin que estas emociones le causen un daño que no pueda superar, sin que le dejen una huella negativa, muy al contrario, logrará enriquecerse de ellas.

Esta labor de educar en el reconocimiento de las propias emociones y las ajenas, considero que es una tarea de prevención esencial que deberíamos promover en los centros educativos a lo largo de todas etapas.

Prevenir significa poner a tiempo en sus manos nuevas opciones. Mi deseo es que mi hija sea consciente de su frustración, en lugar de oírle decir que le da igual quedarse sin su i-pod, porque si eso fuera cierto, no diría que su compañero es un imbécil. También es mi deseo que su compañero sea consciente que cada vez que huye de ella está sintiéndose mal, aunque no sea consciente, porque sino no huiría. Y por supuesto, mi deseo es que tanto el tutor como yo, seamos capaces de ayudarles a reconocer cómo se sienten y lo que

realmente piensan porque, en mi opinión, este será el mejor modo de que solucionen esta situación entre ambos sin resentimientos, venganzas o frustraciones.

La solución no pasa porque el compañero de mi hija le devuelva su i-pod a toda costa, sino porque ambos hablen de este pequeño conflicto que ha surgido entre ellos. Ojalá ella sea capaz de decirle que se siente engañada sin insultarle, ojalá su compañero reconozca que le da igual haber perdido el i-pod sin intentar quedar bien con ella, si este es su sentimiento. Ojalá consigan ser sinceros, poniéndose el uno en el lugar del otro. Sin duda, así lograrán llegar a un acuerdo en el que ambos se sientan satisfechos.

Os estaréis preguntando por qué no es suficiente con la educación emocional que reciben los estudiantes actualmente en casa y en el colegio o el instituto. Pues sencillamente porque a ninguno de nosotros, padres o educadores, nos han formado en habilidades emocionales y este tipo de educación no forma parte de nuestra cultura. Todos estamos mentalizados de que es bueno para los chicos dar clases extras de música, de danza o de fútbol, si les gusta, porque estamos convencidos de que es bueno para su desarrollo físico y mental pero, ¿qué pensaríamos si alguien nos propone unas clases de inteligencia emocional para niños o jóvenes?

Muy posiblemente nuestro primer pensamiento sea que si los chicos no tienen problemas de conducta, este tipo de educación sobra. Sin embargo, daos cuenta de que les estaríamos privando del mejor modo de prevenir futuros problemas. Yo lo comparo con el consejo de los dentistas cuando nos recuerdan que lo mejor para evitar las temidas caries es sencillamente la higiene bucal diaria. A menudo no buscamos soluciones hasta que no tenemos los problemas delante, quizás prevenir en el ámbito emocional nos suene a intentar extender la ayuda psicológica más allá de lo necesario, pero yo me pregunto, ¿por qué esperar tanto si podemos evitar malos hábitos?

Nos resultará mucho más difícil atajar la agresividad, la desmotivación, la falta de empatía o la timidez por poner algunos ejemplos, cuanto más mayores sean. Los maestros sabemos bien que muchos rasgos de la personalidad de nuestros alumnos se desarrollan a medida que crecen, y el alumno que en primaria no era sociable y retraído, muy posiblemente en secundaria se convierta en carne de cañón de burlas, insultos, incluso humillaciones o amenazas.

Por supuesto que no pretendo convencerlos de que con una educación emocional adecuada podremos evitar todos los conflictos que hoy en día tenemos en las aulas y fuera de ellas. Pero en mi opinión, lo que si podremos lograr, es que estas situaciones no lleguen a ciertos límites y que tanto víctimas como agresores desarrollen a medida que crecen, hábitos emocionales saludables como el de saber analizar lo que les sucede, no depender tanto de la opinión de los demás o reconocer que su orgullo les impide admitir su parte de responsabilidad.

Todos sabemos que estos buenos hábitos sólo se adquieren a lo largo del tiempo y no son recetas mágicas que lo solucionan todo instantáneamente. Muy al contrario son pequeños aprendizajes que los alumnos deberán realizar desde su propia experiencia y que les acercarán cada vez más hacia la autonomía emocional. Ese estado que todos ansiamos para sentirnos en paz.