

LINDA LANTIERI

EXPERTA EN EDUCACIÓN SOCIAL Y EMOCIONAL

Ha dirigido un instituto en Harlem, ha ayudado a superar conflictos a chavales y profesores en más de 400 centros educativos, incluyendo aquellos que vivieron el 11-S demasiado de cerca. Su receta para hacer mejores ciudadanos (y con mejores resultados académicos) es sencilla: introducir la enseñanza de las emociones en las escuelas con pequeños gestos.



“Ni los propios adultos son capaces de identificar y expresar qué sienten en cada momento”.

“Los colegios parecen fábricas: entrenan, no educan”

Mar Ferragut
PALMA



FOTO DE M. MASSUTI

■ Teorías pedagógicas hay casi tantas como niños en el mundo. ¿Por qué creernos la de Linda Lantieri sobre la educación social y emocional? Su biografía y sus referencias ayudan a responder a la pregunta: ha sido profesora y directora de instituto (de Harlem, nada menos), ha trabajado para el ayuntamiento de Nueva York ayudando a superar conflictos (incluyendo un tiroteo) en 400 centros educativos, inspiró a Daniel Goleman para su libro *La inteligencia emocional* (cinco millones de ejemplares vendidos en todo el mundo), ha ayudado a los alumnos y profesores de los colegios cercanos al World Trade Center a vencer el trauma vivido el 11-S... Ahora dirige The Inner Resilience Program, que ya ha enseñando a más de 10.000 alumnos en todo el mundo a gestionar sus emociones y que ya se ha implantado en seis centros españoles. Para algunos, como Eduard Punset, la introducción de las emociones en las escuelas: “Es la mayor de las revoluciones que viviremos en los próximos años”. Hace unas semanas dio un curso sobre el tema en la Universitat de les Illes Balears.

- **Llevar las emociones a la escuela, ¿cómo?**

- Los niños vienen con emociones a la escuela, y nosotros las conocemos o no. Lo que nosotros intentamos hacer es ayudarles a expresar eso, ayudarles a ver cómo podrían sentirse más seguros de sí mismos y cómo podrían manejarse mejor con sus emociones. Lo hacemos de dos formas diferentes: una, creando un clima en la clase que realmente les dé la bienvenida, que se sientan emocionalmente a salvo, que puedan hablar, que sientan que la clase realmente se preocupa por ellos. La segunda cosa que hacemos es trabajar para que sepan que se puede hablar sobre los sentimientos. Además la investigación demuestra que podemos trabajar para mejorar la inteligencia emocional de los chicos. Por ejemplo, un componente de la consciencia sobre uno mismo es la idea de autoestima. Esto simplemente significa que si miro hacia mí mismo, estoy seguro de cómo me siento en cada momento y soy capaz de expresarlo, y sé que mis sentimientos van cambiando a lo largo del día. Muy a menudo los adultos no son capaces de hacerlo.

- **¿Este sistema contribuye a mejorar los resultados académicos?**

- Sí. Es una nueva línea de investigación. Ha salido en las revistas científicas PIR que ya hay más de 230 estudios diferentes sobre cómo enseñar a los niños inteligencia emocional y social, incluyendo el programa con el que colaboro. Han encontrado resultados increíbles: primero, que los jóvenes tienen mejores actitudes pro-sociales, son más positivos y tienen menos comportamientos de riesgo. Y segundo, que mejoraron un 11% sus resultados académicos en los exámenes. Y esa mejora es mucho mejor que la que conseguimos cuando hacemos planes

para mejorar los resultados centrándose en la lectura, por ejemplo. ¿Por qué? Esto es lo excitante. Ayudando a estos jóvenes de esta forma se trabaja la parte del cerebro de la atención y cuando les ayudamos a eso son capaces de aprender mejor. Porque para aprender la principal capacidad que hace falta es la de prestar atención, ser capaz de focalizar y conectar lo nuevo que se aprende con lo que ya se sabe. Y cuando mejoras eso, ellos mejoran su forma de aprender en todo, incluyendo matemáticas y lectura.

- **Habla de introducir métodos de relajación en las colegios, ¿cómo hacer eso con profesores estresados o ‘quemados’?**

- Muy buena pregunta. Cuando empezamos hace diez años con este nuevo programa sobre relajación -con la educación social y emocional llevamos más de 20 años- basado en la calma de mente y cuerpo, empezamos trabajando con los niños y los profesores que escaparon de los ataques terroristas del 11-S. Eran más de 8.000 niños y 200 profesores que iban a escuelas cercanas a la zona cero, al World Trade Center. Todos ellos tuvieron que correr para salvar sus vidas ese día y después de eso obviamente estaban muy estresados. Nunca vi profesores tan estresados. Me pidieron que ayudara a los niños a recuperarse y les dije: Si queréis darme ese dinero, pero sólo lo haré si me dejáis trabajar primero con los adultos.

- **¿Cómo lo hizo?**

- Hablamos de adultos que también estaban luchando con sus propias emociones. Me explicaban que fue muy duro porque ese día querían ir a salvar a sus propios hijos que estaban en otra escuela, y se quedaron para salvar a sus alumnos, a los hijos de otros, ¿puedes imaginar eso? Todos los profesores se quedaron con sus alumnos y les cuidaron y de 8.000 niños que salieron corriendo no se perdió ni uno aquel día. Trabajar con los profesores era imprescindible si luego queríamos trabajar con los niños. Les enseñamos técnicas de meditación, hicimos clases de yoga, salidas a la naturaleza. Cosas para que se calmaran y se dieran cuenta de que podían empezar a centrar su atención y empezaron a vencer al estrés. Y luego dijeron: ‘Estamos preparados para transmitírselo a los niños’. Si queremos transmitir algo a los niños, primero hay que trabajar con los adultos, porque si no los niños se van a dar cuenta. No es como cualquier otra asignatura, no es algo curricular. Si quieres enseñar a los niños a ser conscientes de sí mismos, tú tienes que serlo, porque si no lo notan.

- **Fue profesora y directora en un instituto de Harlem, ¿es cierto que su trabajo allí ‘enseñando paz’ inspiró a Daniel Goleman para escribir su obra *La inteligencia emocional*?**

- Antes de ser directora allí, yo trabajaba en el departamento de colegios en las oficinas centrales del ayuntamiento de Nueva York. Mi trabajo era resolver conflictos en los colegios. Un día tuvimos el primer incidente de un niño que llevó un arma al colegio, disparó a otro niño y lo mató e hirió a un profesor. Me pidieron que fuera. Fue muy duro para mí, ese era el instituto don-

“Los profesores del 11-5 tuvieron que salvar a los hijos de otros sin saber dónde estaban los suyos”

“Aprender a manejar las emociones es igual de importante que aprender matemáticas”

“Está comprobado que la educación social y emocional mejora los resultados en un 11%”

de yo había estudiado, el Thomas Jefferson High School. No había vuelto a atravesar esas puertas desde que tenía 17 años. Tuve que ir. Daniel Goleman escribía para la sección de ciencias de la conducta de *The New York Times*. Naturalmente, esto fue portada el día siguiente. Pero él quería ver si había solución para esto. Le dijeron que la mujer que había ido, yo, había puesto en marcha un programa enseñándoles precisamente que sí hay una solución. Me llamó y me preguntó si tenía el trabajo de alguno de los niños en el programa. Le dije que sí, que de hecho cada lunes los niños hacen un propósito de comportamiento para la semana y luego hablan para ver hasta qué punto lo han cumplido. Goleman me pidió que le mandara alguno. Al día siguiente estaba en la portada de *The New York Times*: ‘Los niños aprenden a gestionar sus emociones después de que un niño matara a otro’. Y así es cómo él empezó a usar el concepto inteligencia emocional que luego dio título a su libro. Nos convertimos en íntimos amigos. Ha puesto la voz al CD que acompaña mi libro *Inteligencia Emocional Infantil y Juvenil*.

– Una vez dijo que los colegios parecen fábricas, ¿por qué?

– Sí, piensa: tenemos timbres que suenan para ir a diferentes clases, el ritmo de una cadena de producción... No preparamos a los niños para la vida real, los preparamos sólo para conseguir habilidades cognitivas, o ni eso. Y no les preparemos para el mundo al que necesitan acer-

carse, al mundo que les tiene que enseñar tolerancia, compartir, comprensión y todas estas cosas. Y en los colegios no hay nada de eso. Los profesores llegan, dan clase, y eso es todo. Es más un entrenamiento que una educación.

– ¿Qué es el ‘rincón de la paz’?

– En EEUU cuando los niños se portan mal se les dice: “Vete al rincón castigado”. Y eso ¿qué enseña? Nada. Castigo. Y el castigo no enseña mucho la verdad. Si quieres intervenir con un niño que no se está comportando como quieres, ir al rincón no les enseña nada diferente, no va a mejorar el comportamiento del niño en el futuro, a no ser que tenga miedo de tí, no por que tengáis una buena relación. Por eso inventamos el rincón de la paz, que es un lugar de la clase o la casa donde los niños eligen ir para calmarse, para tener un tiempo tranquilo consigo mismo. Y los rincones de la paz son diseñados por la clase misma. Ellos deciden dónde van a estar, qué fotos va a haber allí... Siempre hay un reloj de arena de cinco minutos para que los niños puedan controlar mejor sus emociones. Si están enfadados, se dicen a sí mismos: ‘No puedo concentrarme, necesito tener un tiempo en el rincón de la paz’. Van allí cuando lo necesitan, giran el reloj y pintan o simplemente cierran los ojos durante ese rato para estar consigo mismo. Si los cinco minutos ven que no les basta, pueden girar el reloj un rato más.

– ¿Qué es la resiliencia y por qué es ahora tan importante?

– Es la capacidad innata para equilibrarse y recuperarse de la adversidad y quizás ser aún mejor de lo que eras antes. Sin embargo es no siempre pasa, algunos se vienen abajo por las cosas ‘malas’ que les pasan y otros se hacen más fuerte, como dijo Hemmingway. Hay ciertas condiciones que contribuyen a fortalecer la resiliencia. Una es reforzar la parte del cerebro responsable de ser capaz de estar tranquilo y focalizar la atención en alguien. Cuando la gente medita, cambia su fisiología de manera que fortalecen las vías nerviosas que implican más capacidad para quedarse tranquilo, enfocado y emocionalmente equilibrado ante los desafíos.

“Los educación emocional ayudaría a bajar las tasas de abandono escolar”

LA FORMACIÓN EN ESPAÑA

Lantieri cree que enseñar sobre las emociones ayudaría a las escuelas españolas y alerta sobre la dificultad de concentrarse de los jóvenes de hoy.

M.F.R. PALMA

La estadounidense Linda Lantieri conoce algo del sistema educativo español gracias a la experiencia que está pilotando en los colegios SEK. Y aunque no lo hiciera, algo sabría pues “por desgracia” (señala ella), “la educación en todas partes es más o menos igual: no se enseña a manejar las emociones, solo matemáticas e inglés”.

– En EEUU el tema de la inmigración en las escuelas ya es algo que viene muy de antiguo, para nosotros es algo relativamente nuevo, ¿qué hacer para fomentar la integración y evitar los conflictos?

– Creo que la educación emocional ayudaría mucho porque los niños aprenden cómo mirar al mundo no sólo desde su punto de vista, sino desde varios puntos de vista. Los niños dicen ‘ah, él lo ve así y yo lo veo de otra forma, y está bien’. Y esto es algo que nunca se enseña y lo que pasa es que frente a diferentes puntos de vista el niño normalmente piensa: ‘Él está equivocado y yo voy bien’. El aprendizaje social y emocional ayuda a ser capaz de entender qué están sintiendo las otras personas y si esto no lo enseñas sólo podrás captar lo que otra persona está sintiendo si es de tu misma cultura.

– ¿Conoce algo del sistema educativo español?

– Sí, por mi trabajo con las escuelas SEK, donde estamos llevando a cabo una experiencia piloto. Todo es lo mismo en todas partes, por desgracia. Es un problema global, vemos la educación como algo centrado en conseguir que el niño llegue a determinadas marcas en inglés y matemáticas, pero no les enseñamos otras cosas que van a necesitar para ser buenos amigos, compañeros y trabajadores, gente feliz viviendo sus propósitos vitales. Son cosas importantes, no es que las demás no lo sean, pero es que se pueden enseñar las dos.

– En España tenemos una asignatura llamada Educación para la Ciudadanía cuyo objetivo es en principio formar buenos ciudadanos, ¿Existe algo así en su país? ¿Cree que sirven para algo este tipo de materias?

– En EEUU tenemos Educación Cívica, que les enseña que tienen que ser un ciudadano efi-

caz, contribuir a su país, votar... La intención es que conozcan las reglas. La educación emocional no es lo mismo, tiene otro objetivo, trabaja el interior y ayuda a la gente diferente. Además cuando desarrolles la inteligencia emocional, serás un buen ciudadano, a nivel global, no sólo en tu país.

– ¿Internet está haciendo que pensemos de una manera más rápida, más superficial, que profundicemos menos?

– Es una pregunta difícil, realmente no lo sabemos. Hace falta más investigación para ver hasta que punto la era tecnológica está afectado a los jóvenes en diferentes edades.

– En Balears tenemos el problema del abandono prematuro (una de las tasas más altas de Europa) de los estudios porque muchos chicos dejan de estudiar para trabajar en la industria turística, ¿la educación emocional ayudaría a bajar estas tasas?

– Definitivamente. La educación social y emocional ayudaría a los jóvenes a tomar mejores decisiones y ser capaces de pensar sobre las consecuencias de sus acciones a largo plazo. También les ayudaría a estar más preparados para el mundo del trabajo al ser más conscientes de sí mismos, capaces de mejorar sus condiciones, ser culturalmente competentes y entender los problemas de los que son diferentes a ellos.

– ¿Cómo afecta al desarrollo de los niños la cantidad de estímulos con los que están creciendo alrededor (véase internet, televisión, videojuegos...)?

– Los niños están desarrollando algunas habilidades positivas como resultado de la era tecnológica en la que vivimos, pero también está suponiendo más dificultad para centrar su atención en algo porque hay muchas cosas que quieren captar su atención: televisión, internet, etc... Por eso es especialmente importante enseñar a los niños educación social y emocional para que puedan ser más conscientes de sí mismos, puedan focalizar su atención. Así partirían de un buen lugar para aprender.

– Lo de la educación emocional y social suena bien, pero estamos en una época de crisis y recortes presupuestarios que no respetan ni a la educación, ¿cómo aplicar este programa con unos recursos limitados?

– Es muy difícil. Tienes que haber un compromiso y no se puede hacer sin recursos económicos. Por eso en España empezamos de a poco en unas cuantas escuelas SEK, pero si se crea un modelo en este país es importante porque se verá cómo hacerlo en otros sitios. Hay que ir de un modelo pequeño a uno más grande.

Restaurant SES COVES

CALÇOTADES

CUINA CATALANA - CARTA HABITUAL

RESERVA TAULA · C/ Barranc, 45 - Gènova
TEL. 971 40 23 87 - Parking Privat

FOTODEPILACIÓN
ÚLTIMA GENERACIÓN A TU ALCANCE

Nueva tecnología de luz pulsada y para ellos también

aigomarina
www.aigomarina.net

piernas completas 115€
muslos 80€
pubis total 40€
ingles brasileñas 22€
axilas 15€

Cita previa 971 724 619 971 715 787

Unidad de **Cirugía Plástica y Estética**
Medicina Estética

MEDICINA ESTÉTICA
Medicina Estética Facial
Corrección de arrugas
Corrección de flacidez
Botox-Vistabel®
Revitalización facial
Regenerador de piel facial
Peeling químico
Tratamientos despigmentantes
Aumento de labios

Tratamientos Vasculares
Crosclerosis

Estética
Tratamientos postquirúrgicos
Drenaje Linfático manual

CIRUGÍA ESTÉTICA
Tratamientos Faciales:
Minilifting
Lifting
Tensores faciales
Lipoescultura facial y cervical
Blefaroplastia: Párpados
Rinoplastia: Nariz
Otoplastia: Orejas
Pómulos
Mentón

Medicina Estética Corporal
Tratamientos de celulitis
Mesoterapia corporal

Nutrición y Dietética
Test de incompatibilidad de alimentos

Tratamientos Corporales:
Mamoplastia: Aumento y reducción de mamas
Mastopexia: Elevación de mamas
Ginecomastia: Tejido mamario masculino
Abdominoplastia
Minilipoescultura abdominal
Dermolipectomía crural: Lifting de muslos
Dermolipectomía braquial: Lifting de brazos
Lifting corporal
Lipoescultura corporal: Brazos, Espalda, Abdomen, Caderas, Glúteos, Cartucheras, Muslos, Rodillas, Piernas
Aumento de glúteos
Aumento de pantorrillas
Cirugía genital

CIRUGÍA RECONSTRUCTIVA

Juaneda Beauty Palma
Calle Company, 30
07014 Palma de Mallorca
Teléfono 971 22 19 22

Bewell by Juaneda
Calle Baró de Pinopar, 9
07012 Palma de Mallorca
Teléfono 971 714 444

Juaneda Beauty Inca
Gran Vía de Colón, 48
07300 Inca
Teléfono 971 50 77 77

Juaneda Beauty Manacor
Rambla Rei Jaume I, 6
07500 Manacor
Teléfono 971 84 61 68

www.juanedabeauty.com

Beauty
Juaneda

RedAsistencial|juaneda
www.redasistencialjuaneda.com

PORTADRIANO
MARINA - GOLF & SPA
Hotel

Escápate
ESPECIAL RESIDENTES
21 de marzo al 20 de abril 2011

1 noche en Doble Deluxe vista mar
Desayuno buffet & Cena
Cóctel de bienvenida a la llegada
Acceso a las instalaciones del centro de Spa
20% de descuento en tratamientos del Spa

95,00 euros persona / noche

Reservas: reservas@hotelportadriano.com · Tel 971 23 73 23
www.hotelportadriano.com