

educación

Sin duda, hay que aprobar en lo académico. Sin embargo, para tener éxito en la vida, las buenas notas no son suficientes. También hace falta ser emocionalmente inteligente. Aprender a gestionar las emociones, a relacionarse con los demás y a resolver problemas son herramientas tanto o más importantes para que los niños de hoy tengan éxito en este complejo siglo XXI. De ahí que la norteamericana Linda Lantieri, experta en aprendizaje social y emocional, y autora del libro *Inteligencia emocional infantil y juvenil*, destaque la importancia de introducir este tipo de enseñanzas en la educación, algo que se ha implementado con éxito en Estados Unidos y que poco a poco va creciendo en el resto del mundo.

lo debemos a Daniel Goleman y se refiere a una serie de habilidades, como la conciencia de uno mismo, la autogestión, la conciencia social, la capacidad de establecer relaciones y de tomar decisiones con responsabilidad. El aprendizaje social y emocional (SEL, por su sigla en inglés: *social and emotional learning*) se refiere al proceso por el cual tanto los adultos como los niños adquieren este tipo de conocimientos, habilidades y actitudes. Es decir, el SEL es lo que llevamos a cabo en los colegios para ayudar a los niños a ser más inteligentes emocionalmente. El desarrollo social y emocional comienza desde el nacimiento, y pienso que deberíamos ayudar a los niños a formarse emocionalmente lo antes posible.

“Con lo académico solo no basta”

Linda Lantieri, experta en aprendizaje social y emocional, asegura que en la escuela los niños deben aprender también a gestionar sus emociones.

–¿Qué piensa de la educación actual? He leído que compara las escuelas con fábricas. ¿Cómo es eso?

–Creo que la educación en el mundo tiene aún una visión un tanto limitada de las habilidades que necesitarán los niños para tener éxito en el siglo XXI. Por eso, realmente necesitamos ampliar nuestra visión e incluir otros aspectos, como la resolución de problemas o el aprendizaje social y emocional. Estas son el tipo de herramientas que necesitamos tanto para triunfar en el ámbito laboral como en la vida misma. Creo en un modelo de educación holístico que contemple educar el corazón además de la mente.

–Linda, ¿cómo define la inteligencia emocional? ¿De qué se trata el aprendizaje social y emocional?

–El término “inteligencia emocional” se

–¿Existen investigaciones, estudios o cifras que reflejen de qué manera la gestión de lo emocional mejora la calidad de vida de los niños?

–Sí, CASEL (una organización con base en Chicago que ha establecido los estándares del SEL) hizo un metaanálisis en cientos de niños que habían recibido un aprendizaje social y emocional, y se comprobó que habían mejorado sus habilidades emocionales y sociales, que se comportaban de forma más positiva en la clase y que habían mejorado su rendimiento en un 11%. También se verificó que se habían reducido los casos de mala conducta y angustia emocional.

–¿Cómo puede potenciarse la inteligencia emocional?

–Una de las técnicas para construir la adaptabilidad interior y potenciar la



inteligencia emocional consiste en relajar el cuerpo mediante la relajación muscular progresiva y haciendo un ejercicio de examen corporal. Con los ojos cerrados se lleva la atención a los dedos de los pies y luego se recorre el cuerpo prestando atención a sus diferentes partes. La otra técnica es la atención plena, una capacidad que tenemos todos, que puede estimularse mediante la práctica e integrarse en la vida diaria. Se trata de prestar total atención a lo que estamos haciendo cuando lo estamos haciendo (ver ejemplos en el recuadro).

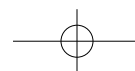
–Los niños de hoy llevan una vida mucho más estresante. ¿Cuáles son sus principales fuentes de estrés?

–En mi libro cito una investigación de los Estados Unidos en la que los niños decían que su principal fuente de estrés era la escuela. Las exigencias de los padres venían después, y en tercer lugar, figuraban las relaciones con sus pares –que pueden implicar las burlas o inclusive el *bullying*–. Hoy los niños tienen vidas mucho más complicadas y viven en un mundo que es mucho más incierto. En la actualidad, demasiados jóvenes sufren dificultades de adaptación y de salud mental. Además, muchas veces

Aptitudes de la inteligencia emocional

- Autoconciencia.
- Autoconciencia social.
- Autogestión.
- Toma de decisiones responsables.
- Habilidades interpersonales.

confundimos los síntomas del estrés mal dominado con una conducta inapropiada que se debe corregir. La mejor manera de ayudar a niños que sufren de estrés es asegurarnos de que cuenten con las estrategias necesarias para no sufrirlo. Tanto los padres como los profesores deben ayudarlos a crear en su interior algo así como un depósito de resiliencia, que obtienen al practicar con





Más atentos

Estos son algunos juegos para potenciar la atención plena en la vida diaria, destinados a chicos de 8 a 11 años. Deben prestar atención a lo que están haciendo cuando lo están haciendo y notar qué están pensando o sintiendo:

- ✓ **Veo Veo:** Un juego de adivinación en el que se describe al niño algún objeto cercano y él debe adivinar qué es. Se trata de que aprendan a prestar atención a lo que nos rodea.
- ✓ **Comer conscientemente:** Se le pide al niño que concentre toda su atención en lo que está sucediendo y que luego se lleve la comida a la boca sin morderla durante cinco segundos. Después debe masticar otros cinco y, por fin, tragar. Por último, hay que preguntarle qué le ha parecido. Se trata de que aprendan a prestar atención al acto de comer.
- ✓ **Caja misteriosa:** Se le da al niño, que debe estar con los ojos cerrados, una caja con cinco objetos de tacto interesante (una bola de algodón, un botón, un cordón de zapatos, etc.). Debe tocar uno por uno los objetos y describirlos, y luego adivinar qué son. Así, aprenderá a utilizar las manos para explorar lo que siente.
- ✓ **La naturaleza ofrece momentos perfectos para experimentar la conciencia del momento,** como permanecer en silencio en la playa observando las olas, contemplar las nubes y reflexionar. Se puede ayudar al niño a encontrar un árbol o un lugar favorito que pueda visitar con frecuencia.

regularidad de qué manera calmar su cuerpo y enfocar su atención.

–¿Por qué es tan importante la resiliencia?

–La resiliencia es una habilidad con la que nacemos todos y que nos ayuda a volver al equilibrio en momentos de adversidad. Las personas tenemos distintos grados de resiliencia. Significa, además, que somos capaces de salir más enteros de los momentos malos. Para los niños, uno de los factores protectores más importantes en su infancia es la presencia de al menos un adulto afectuoso y amable que lo valore.

–Dice que relajarse y prestar atención son las estrategias clave para calmar el cuerpo y enfocar la mente. Pero ¿es posible practicar la atención plena en este siglo, con tantas distracciones?

–Bueno, realmente es más difícil hoy en día. En esta era tecnológica, son muchos los factores que impiden a los niños prestar atención plena. Por eso, necesitamos contrarrestarlo enseñándoles las estrategias adecuadas.

–Usted destaca, Linda, la importancia de destinar momentos de tranquilidad para pasar con los niños.

–Estos momentos son fundamentales. Los padres deben lograr estar con sus hijos, y ellos, con sus padres. Solo eso.



Rituales para integrar a la vida familiar

- Establecer un ritual de relajación en la cena.
- Crear un rincón de paz.
- Enseñar la actividad de autorrelajación.
- Escuchar música relajante.
- Hacer un hueco para el silencio y la tranquilidad.
- No mirar los sucesos violentos o perturbadores en presencia de su hijo.
- Respetar la naturaleza y salir al aire libre.
- Ayudar a comprender los indicios corporales.
- Aprovechar el momento de contar cuentos.

Así también, los niños empiezan a valorar el silencio y la habilidad de mirar hacia su interior. Se trata de un momento para percibir cómo está uno y, a la vez, cómo está el otro. Además, es una manera de empezar a entrenar las partes del cerebro que ayudan a enfocar la atención.

–También insiste en la importancia de las rutinas y los rituales familiares. ¿Cuáles, por ejemplo?

—Cuanto más se puedan integrar las estrategias para calmar el cuerpo y enfocar la mente en las experiencias diarias y familiares, mejor. Así, los niños las perciben como partes naturales de su vida cotidiana. Por ejemplo, tomarse unos minutos de calma durante un viaje en coche para simplemente escuchar una música tranquila, y que nadie hable. O que cada miembro de la familia cuente algo que le sucedió durante ese día y de lo que se siente agradecido. Estas rutinas ayudan a los niños a conectar con su vida interior y con los demás de una forma más profunda y cargada de significado.



Quién es Linda Lantieri

Linda Lantieri tiene más de cuarenta años de experiencia e imparte seminarios a profesores de todo el mundo. Según *El País* de España, su método para que niños y adolescentes aprendan técnicas de respiración y relajación y sepan administrar la ira o la frustración está siendo implementado en quinientas escuelas públicas

de Estados Unidos y otras de Brasil y Puerto Rico. Un estudio de la Universidad de Columbia constató que una hora semanal de aprendizaje de este método disminuye un 23% la conflictividad en el aula y mejora el rendimiento académico un 11%.

—¿Qué sucede con los profesores? ¿Están preparados para enseñar estas habilidades sociales y emocionales?

—No, porque en la actualidad, el SEL no forma parte del currículum en la mayoría de las escuelas. Se necesitan el entrenamiento y el compromiso de las escuelas, como lo tenemos hoy en los Estados Unidos y recién ahora también en España. Es necesario además que las



escuelas tomen conciencia de que estas herramientas son tan importantes como las académicas, para que en el futuro estas habilidades puedan llevarse a cabo de forma correcta.

—Usted cree que no es bueno que los chicos pasen tanto tiempo frente a la computadora. ¿Por qué piensa de esta manera?

—Me refiero a los niños menores de 4 años. Lo que sucede es que el tipo de cosas que tienen que aprender a esa edad no se aprenden fácilmente utilizando una computadora. Ellos se encuentran en una etapa del desarrollo en que necesitan jugar. Cuando se los expone a las tecnologías demasiado pronto, se están perdiendo otras cosas.

—Para terminar, ¿de qué se trata el rincón

de la paz que propone?

—Una de las cosas que nosotros fomentamos es que los niños aprendan a auto-gestionarse. Entonces, proponemos un sitio en la clase o en casa donde ellos puedan estar más contemplativos, al cual puedan acudir cuando necesiten un poco de calma. En este rincón puede haber elementos para dibujar, o incluso una música relajante o el CD que viene con mi libro para practicar cómo calmar el cuerpo y la mente. La verdad es que cuando los mandamos al rincón del castigo, no estamos enseñándoles nada. El concepto que subyace al rincón de la paz es que resulta muy positivo que los niños aprendan a reconocer los momentos en los cuales necesitan tomarse unos minutos para autorregularse y volver al equilibrio. **N**

Por Dolores Gallo.
Fotos: Archivo AVER/Inés Tanoira.

