

Educación emocional, el nuevo desafío de las escuelas

Enseñar a controlar o expresar las emociones es clave en los procesos educativos. Lucas Malaisi, psicólogo y pedagogo, habla sobre la importancia de fortalecer a las futuras generaciones en este campo.



Es en los primeros años de vida cuando se pueden controlar futuros problemas emocionales; es el momento en el que debe llegar más la educación. Foto: iStock.

Por: [Laura Marajofsky - La Nación \(Argentina\) – GDA](#)

Desde su fundación y con sus libros, **Lucas Malaisi, psicólogo y pedagogo, viene trabajando la gestión de las emociones** desde la educación formal primaria y pública en Argentina, incluyendo el impulso de un proyecto de ley de educación emocional que ya está aprobado en algunas provincias y camino a implementarse en otras.

“El 80 % del desarrollo de una persona depende de las habilidades emocionales. El acento de la educación tradicional estaba puesto en ayudar a combatir el lectoanalfabetismo, cosa que se logró porque hoy, el 98 % en América Latina sabe leer y escribir. Sin embargo, en el siglo XXI padecemos el analfabetismo emocional, que se ve reflejado en el consumo de drogas, la violencia, el índice de abandono escolar, suicidios, delincuencia y otros temas que tienen por eje la mala gestión de las emociones. **Esto es lo que viene a hacer la educación emocional: dar explicaciones de cómo funcionan las emociones y cómo gestionarlas para evitar todo ese tipo de tópicos hacia el futuro.** La escuela sigue igual, pero hoy detectamos nuevos desafíos, si bien hay una gran resistencia en el ámbito también”, enumera Malaisi entre algunas de las variables por las que el sistema educativo no incluye estas cuestiones.

Si ya se habla de que la generación Z de nuevos nativos digitales probablemente sea la más estresada (¡más que los ‘millennials’!) **en las franjas de los 18 a 21 años, llama la atención que el aspecto emocional haya quedado escondido de la educación**, sobre todo si podría ser un factor para mejorar la calidad de vida.

Al fin y al cabo, en distintas escuelas se le dedica a la educación artística, religiosa, e inclusive deportiva, tiempo y recursos.

Malaisi es además autor del recientemente publicado *‘Modo creativo, educación emocional de jóvenes*

adultos’, un libro pensado para darles herramientas a los docentes que van a hacer educación emocional, pero primero deben aprender ellos a gestionar sus emociones para darles ejemplo a los estudiantes.

“Mi esfuerzo es explicarles a las personas, con base científica, el efecto que tienen las emociones en la vida, en el desempeño, y cómo, por ejemplo, cuando uno se estresa se activa el sistema simpático (reacciones y reflejos viscerales), y con esto se desactiva el parasimpático (controla las funciones y los actos involuntarios), y entonces se desactivan otros sistemas que tienen que ver con el descanso, el sueño, lo inmunológico, ingresando cuando estamos estresados o vivimos una emoción desagradable a lo que se llama modo defensa”, dice el experto.

Los pensamientos son una expresión directa de las creencias, terminan transformándose en emociones, y de qué manera esto incide en nuestro accionar cotidiano: desde cómo se lidia con el fracaso o las frustraciones a la resolución de un problema, tu capacidad para expresar lo que sientes y la forma de vincularnos con los demás. Atención, esto se aplica tanto para niños y adolescentes como para adultos.

La idea central, por tanto, es tener las herramientas para gestionar las emociones, ya que de esto depende que las cosas nos salgan bien o mal según si estamos en modo creativo o defensa. Tanto en Europa como en EE. UU. se vienen trabajando distintos enfoques alternativos desde la educación, y en algunos colegios ya se implementan desde clases de ‘mindfulness’ a sesiones de juegos en la naturaleza dependiendo del tipo de colegio. **En América Latina en general, la educación emocional quedó como algo circunscrito a las escuelas privadas o de otros enfoques, que son las que tienen recursos para llevarla a cabo**, dejando al margen las escuelas públicas y de zonas vulnerables, que, por otro lado, son las que más lo necesitan.

Mi esfuerzo es explicarles a las personas, con base científica, el efecto que tienen las emociones en la vida, en el desempeño...

¿Y las emociones qué?

De acuerdo con Rafael Bisquerra, coordinador del grupo de investigación en orientación psicopedagógica de la Universidad de Barcelona y autor del texto ‘Educación emocional y competencias básicas para la vida’, **muchos de los problemas que afectan a la sociedad actual tienen un fondo emocional.** El experto afirmó en una entrevista a EL TIEMPO que “se requieren cambios en la respuesta emocional que damos a los acontecimientos para prevenir ciertos comportamientos de riesgo”.

Los investigadores Scales y Lef-fert, del Instituto de Investigación de Minneapolis, sostienen en uno de sus estudios que hay evidencia de que es menos probable que los jóvenes con mayor bienestar personal (se sienten competentes y apoyados) se impliquen en comportamientos de riesgo y, al mismo tiempo, es más seguro que procuren mantener buena salud, buen rendimiento académico, cuidar de sí mismos y de los demás, y superar adversidades.

El mismo Malaisi, en una visita a Colombia, dijo que **otro de los puntos claves en la educación emocional es cuidar el autodiálogo, es decir, los pensamientos que a diario generan los seres humanos sobre los aspectos de su propia vida y que condicionan sus resultados.** “La educación emocional es una estrategia educativa acorde con las necesidades sociales actuales, y es imprescindible su implementación, que, insisto, debe ser gradual y a medida que se vayan dando resultados se intensificará”, señaló en su conferencia.

Esta es una cuestión no solo del sistema educativo y de la formación de ciudadanos emocionalmente estables: las empresas se ven directamente relacionadas, pues uno de sus principales reclamos sobre las nuevas generaciones de trabajadores es su carencia de gestionar sus emociones, como, por ejemplo, la tolerancia a la frustración.

El caso argentino es un buen ejemplo, pues la ley que se ha propuesto busca garantizar la formación en este campo en los colegios, permitiendo que el alcance sea sistémico, sustentable y durable en el tiempo, y, finalmente, que la formación sea científica y de calidad para los docentes capacitados (en vez de paga, ya que no todos pueden acceder a ella). Lo cierto es que **las emociones son un recurso genuino para la toma de decisiones y tienen efectos probados no solo en el desempeño educativo o laboral, sino también en los procesos biológicos de sanación o enfermedad**, ya que si no expresamos o reconocemos las emociones, podríamos enfermarnos.

LAURA MARAJOFSKY
LA NACIÓN (Argentina) - GDA