

ENCUENTRO FAMILIA Y ESCUELA 2020

Consejo Escolar. Consejería de Educación y Juventud. Comunidad de Madrid.

Miembro de la Mesa: **Ruth Castillo Gualda**

Intervención:

La Educación Emocional es una excelente estrategia preventiva en un contexto único, como es el educativo. Nuestro alumnado aprende a desarrollar sus primeras relaciones y lidiar con sus primeros retos, en este contexto. Sin embargo, y alarmantemente, informes recientes muestran una alta prevalencia de problemas emocionales, especialmente en la adolescencia, manifestando sus primeras señales en la etapa de la infancia. Además, recientes informes reportan que los casos de bullying en nuestro país van en aumento en la etapa de Primaria. Todo ello, sumado a la situación de emergencia sanitaria derivada de la COVID-19, ha provocado un significativo aumento de sintomatología emocional, depresión, ansiedad, problemas de rendimiento y comportamiento, en población infanto-juvenil. Todos estos datos, nos invitan a considerar que la educación emocional debe ser una prioridad en las escuelas, cuanto más formada esté la comunidad educativa, más sensible será a estas señales y mayor probabilidad habrá de dar una respuesta preventiva y promover un crecimiento saludable en nuestro alumnado.

La efectividad de la educación emocional ha sido ampliamente fundamentada y así lo hemos constatado en centros educativos españoles. La implementación de educación emocional en las aulas, promueve la salud mental y ajuste psicológico, reduce problemas de ansiedad, depresión o estrés. Y disminuye comportamientos agresivos en el alumnado. Parece que el mecanismo que explica estos resultados viene determinado porque el desarrollo de las habilidades socio-emocionales promueven una reducción en la afectividad negativa, lo cual se traduce tanto en el área intrapersonal (bienestar emocional) como interpersonal (relaciones sociales).

Por otra parte, el beneficio también se ha demostrado en los adultos, aquellos profesores que reciben formación específica en habilidades socio-emocionales y herramientas que integran en sus aulas, alcanzan climas más óptimos para el aprendizaje, mayores niveles de motivación tanto en ellos mismos, como en sus alumnos y mejores relaciones entre unos y otros. Reducen sus niveles de estrés y desarrollan una mayor satisfacción y compromiso docente, lo cual repercute directamente sobre el rendimiento académico de sus estudiantes y el proceso de enseñanza-aprendizaje. En definitiva, los más de veinticinco años que se lleva investigando sobre el constructo de Inteligencia Emocional, nos permite afirmar que un adecuado desarrollo socio-emocional, entendido como un conjunto de habilidades que pueden desarrollarse mediante la educación emocional, es la base sobre la que se asienta un desarrollo óptimo y saludable.

Personalmente trabajo con el **Método RULER** en población hispano-hablante, desde el 2010. El Método RULER se compone de una serie de herramientas pilares y lecciones

específicas estructuradas desde Infantil hasta Secundaria, con las que trabajar las habilidades emocionales de **Reconocimiento, Comprensión, Vocabulario, Expresión y Regulación** de las emociones, tanto en uno mismo, como en los demás. El método RULER es un enfoque avalado científicamente, desarrollado en el Yale Center for Emotional Intelligence, con una marcada y fundamentada trayectoria científica de más de 20 años, en EEUU. El método RULER permite un trabajo estructurado de las diferentes habilidades emocionales de manera progresiva y adaptada a la edad del alumnado. Para ello, se siguen los siguientes pasos que se van trabajando con diferentes herramientas.

- 1) Reconocer e identificar las señales cognitivas y fisiológicas que esta persona siente.
- 2) Comprender por qué las siente, identificar aquellos estímulos que las generan.
- 3) Utilizar un vocabulario amplio que ayude a reflexionar y a entender.
- 4) Expresar adecuadamente esas emociones a uno mismo, como a los demás.
- 5) Regular o manejar esa experiencia emocional usando estrategias efectivas, como el auto-diálogo adecuado. Mediante el lenguaje entendemos nuestra realidad, precede al pensamiento y por tanto, a la forma de reflexionar e interpretar la realidad. Es por ello que el trabajo con el vocabulario emocional desde esta metodología, es clave.

En España, son 25 centros educativos los que están trabajando con herramientas RULER, tras una formación al claustro de profesores e integración en su proyecto de centro. Es por ello, que cada vez más profesorado y familias cuentan con las herramientas y el vocabulario que aseguren un lenguaje común sobre las emociones en toda la comunidad educativa. Actualmente, estamos trabajando para que la plataforma de formación RULER online desarrollada en el Yale Center for Emotional Intelligence pueda ser usada por población hispano-hablante, con el objetivo de seguir formando a todos los centros que estén interesados, tanto en España como en América Latina.

Preguntas del Moderador:

¿Existe la educación en los centros educativos? ¿Por qué es importante?

Sabemos gracias a la neurociencia, que las emociones están presentes en todos los procesos complejos que se dan en el contexto educativo. Una emoción de tristeza puede interferir en la capacidad que un alumno puede tener para atender una explicación en clase, puede entorpecer su toma de decisiones a la hora de planificar como hacer una actividad, o puede hacer que reaccione de manera negativa con sus compañeros. Si una alumna siente la mayor parte del tiempo preocupación o estrés, sus recursos mentales no estarán en disposición de atender, ni mucho menos de aprender o conectar ideas. Los recursos mentales son limitados y las emociones pueden “capturarlos” impidiendo un correcto funcionamiento. Podemos decir, por tanto, que las emociones de nuestro alumnado influyen y condicionan sus experiencias de aprendizaje, y su día a día en la escuela.

La educación emocional existe en los centros, si, es verdad que cada vez hay mayor consciencia y tanto equipos directivos, como familias, están realizando un esfuerzo

ingente por llevarlo a cabo en sus centros. Pero mi experiencia es que sigue faltando mucha estructura y coordinación. Las lecciones y contenidos no se continúan de curso a curso, no siguen un desarrollo programado y estructurado, como el de otros contenidos académicos.

¿Cuál debe ser el papel de las familias, docentes etc., para hacer real la educación emocional en el ámbito educativo?

El papel del adulto es fundamental, es la referencia, es el modelo, y en psicología sabemos que uno de los aprendizajes más efectivos, es la observación. Además, asegura consistencia, si mostramos incongruencia entre lo que decimos y enseñamos, nuestro mensaje dejará de ser creíble. La educación emocional parte de un proceso de aprendizaje y desarrollo personal que nace del adulto y solo así será transferible.

Adicionalmente, informes recientes que evalúan los sistemas educativos a nivel internacional, han mostrado que en España somos de los países menos colaborativos. El profesorado demanda formación en este sentido. Uno de los principales beneficios que tiene la formación en educación emocional es que los profesores encuentran un espacio para compartir y ventilar sus emociones, para expresar lo que necesitan, para empatizar y tomar consciencia de las necesidades de los demás. La formación al profesorado facilita ese espacio donde tomar consciencia, compartir buenas prácticas, generar nuevas ideas y formar de trabajar, tanto en el aula y como en casa.

¿Qué podemos hacer para que la educación emocional sea una realidad en las aulas? ¿Qué necesitamos hacer para favorecer el crecimiento y desarrollo personal desde pequeños?

LA EDUCACIÓN EMOCIONAL COMO GUÍA DEL PROYECTO EDUCATIVO DEL CENTRO: El futuro de la educación emocional está en que forme parte de la visión y los valores de un centro educativo. Debe formar parte de la cultura y el ideario, debe ser como la columna vertebral, sobre la que se construya y diseñe todo lo demás. Solo así conseguiremos que la educación emocional sea sostenible, se mantenga curso, tras curso. La elevada rotación del profesorado a veces es un problema que dificulta mucho que las iniciativas se mantengan en los centros, pero si trabajamos desde el proyecto educativo, nos aseguraremos continuidad y compromiso. La educación emocional debe involucrar a todos y formar parte, por tanto, de la cultura de un centro.

FORMACIÓN BASADA EN EVIDENCIA: Es fundamental la formación del profesorado y las familias. Es necesario proporcionar conocimiento y seguridad a nuestro profesorado en lo que a educación emocional se refiere. Nuestros docentes se sienten inseguros a la hora de trabajar muchos de estos contenidos relacionados con el mundo emocional de niños y adolescentes. Para ello, no debemos olvidar que estamos trabajando con aspectos muy serios y complejos, la salud mental de nuestros niños y niñas. Es importante el esfuerzo, por parte de la dirección del centro, en incorporar herramientas

que se basen en un modelo teórico sólido, riguroso y hayan demostrado científicamente su efectividad.

LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN NUESTRA FORMA DE ENSEÑAR: La educación emocional debe integrarse en nuestra pedagogía, en nuestra forma de ser, de conectar y de enseñar. En mi opinión, el futuro de la educación emocional no está en crear una asignatura. Los conflictos o una situación emocionalmente intensa que pueda vivir nuestro alumnado, no se da un Jueves a las 12 de la mañana. Yo creo que el futuro no está en restringir los contenidos socio-emocionales a una persona especializada o un momento del día específico, por supuesto que podemos contar con momentos donde poder profundizar, faltaría más, y cuanto más se haga mejor. Sin embargo, es más sostenible y más efectivo si trabajamos desde nuestros valores personales, si conseguimos que la educación emocional forme parte de una realidad, tanto en la escuela, como en casa. Si creamos climas que favorezcan la comprensión y el manejo de las emociones. Si trabajamos desde los principios que nos motivaron a la retadora y compleja aventura de educar para conseguir una sociedad mejor.

Bio:

Doctora en Psicología, experta en Educación socio-emocional e Intervención Educativa. Psicóloga colegiada por el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. Profesora Universitaria en los grados de Psicología y Magisterio de la Facultad de Educación y Salud y Directora del Máster de Dirección, Innovación y Liderazgo de Centros Educativos, de la misma universidad. Su formación y especialización se ha centrado en dos centros pioneros a nivel nacional, el Laboratorio de Emociones de la Universidad de Málaga y del equipo Personalidad, Estrés y Salud de la Universidad Autónoma de Madrid.

Desde hace más de 10 años es miembro del equipo de investigación y formación del Centro de Inteligencia Emocional de la Universidad de Yale y es responsable de la implementación del Método RULER en España, colabora como consultora para diferentes escuelas públicas y privadas en la implementación rigurosa de la educación emocional en sus proyectos educativos. Adicionalmente, trabaja en un amplio proyecto de investigación para las escuelas de secundaria del Tecnológico de Monterrey en México.

Es co-autora del libro INTEMO + Mejorar la Inteligencia Emocional de los Adolescentes y co-autora de más de 40 publicaciones científicas cuyas líneas principales de investigación se han centrado fundamentalmente, en aportar evidencia empírica acerca de la efectividad de la educación emocional y hábitos para la promoción de la salud física y mental, en el contexto educativo.

Recomendado:

Libros

Brackett, M. (2020). *Permiso para Sentir: Educación emocional para jóvenes y mayores con el Método RULER*. Editorial DIANA.

Cabello, R., Castillo-Gualda, R., Rueda, P., y Fernández-Berrocal, P. (2016) *Guía para mejorar la Inteligencia Emocional en jóvenes. El programa INTEMO+*. Ediciones Pirámide.

Recursos

- Web para consultar información y evidencia científica sobre RULER:

<https://www.ycei.org/>

<https://www.rulerapproach.org/about/what-is-the-evidence/>

- Castillo-Gualda, R. y Álava, S. (2018). Plataforma Online Aprendemos Juntos Curso Inteligencia Emocional “Hechos de emociones”

<https://www.bbvaaprendemosjuntos.com/es/aprendea>