

La asignatura pendiente

# ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL

Los niños que aprenden a gestionar sus SENTIMIENTOS obtienen mejores resultados académicos y, en un futuro, lograrán mejores puestos de trabajo. Es algo que se enseña, y ya cuenta tanto como los idiomas.

POR CRISTINA MITRE

**L**a tristeza siempre está echando de menos algo. Es suave como el mar, dulce como los días de lluvia. Cuando estás triste, te escondes y quieres estar solo... y no te apetece hacer nada». Así explica la diseñadora Anna Llenas, en su libro *El monstruo de colores*, una emoción muy concreta. También habla de la alegría, el miedo o la rabia para que, a través del relato ilustrado, los niños sepan interpretarlas. Porque, como apuntan muchos expertos (entre ellos, el neuropsicólogo Richard Davidson), aprender a controlarlas en la infancia es muy importante. Y, sobre todo, las negativas, ya que pueden interferir con la capacidad cognitiva de los niños. Gestionarlas, por el contrario, ayuda a mejorar su rendimiento académico. Esta es, por ejemplo, la línea de trabajo del doctor Marc Brackett, del departamento de Psicología de la Universidad Yale, quien ha desarrollado un programa de aprendizaje social conocido como Ruler, para enseñar en las escuelas habilidades que tienen que ver con identificar, comprender, etiquetar y regular los sentimientos. ▶

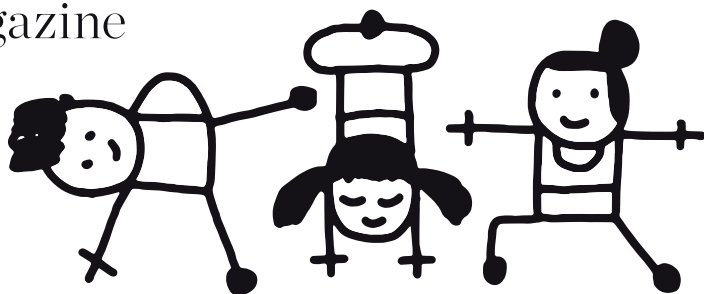
## DIVERSIÓN Y EMOCIONES

Los expertos coinciden en que los juegos suelen ser buenas herramientas para trabajar los sentimientos, porque en ellos «aparecen situaciones que han pasado en otro entorno: miedos, frustraciones o alegrías que parecían olvidadas», dice la maestra Alejandra Melús. Por ejemplo, en La Granja ([lagranja.cat](http://lagranja.cat)), para entrenar las competencias emocionales, realizan actividades de aventura y con animales. ¿Algo más pausado? La psicopedagoga Sonia López recomienda la baraja EMO (20 €), de Mut Kids, y la Caja Mágica de la Calma (29,30 €), de Hippy Kids Yoga.



«No puedes  
gestionar una  
cosa de la  
que no sabes  
ni el nombre»  
*(C. Gutiérrez  
Lestón, coach)*





Con el desarrollo de la robótica, la nanotecnología, el *Machine Learning* y demás avances que a la mayor parte de los mortales aún nos cuesta comprender, el desarrollo de lo que se conoce como inteligencia emocional será fundamental para encontrar trabajo, tal y como apuntan las últimas investigaciones de David Deming y Lisa B. Kahn, de Harvard y Yale, respectivamente. Estos economistas han comprobado que, en el mercado laboral actual, los empleos mejor pagados son aquellos que requieren determinadas habilidades de tipo técnico, sí pero también de las sociales.

## POR QUÉ SE COTIZA

Así que ya no vale con ser un genio de las matemáticas, porque el trabajo en equipo, la flexibilidad o tener espíritu crítico serán igual de importantes. ¿Por qué? Pues (de momento) son cosas que las máquinas no pueden hacer. Según el informe *The future of jobs (El futuro del trabajo)*, del Foro Económico Mundial, en 2020, ciertas capacidades, como la de enseñar a otros o la persuasión, serán más demandadas incluso que, por ejemplo, un nivel alto de programación.

Por todo esto, en España son muchos los expertos que defienden que el aprendizaje de este tipo debería incluso preceder a los de contenidos, como las matemáticas o el inglés. «Aún existe mucho analfabetismo emocional. Nos han educado a dejar los sentimientos a un lado, y ahora sabemos, gracias a la neurociencia,

«Es importante que los padres expresen lo que sienten ante sus hijos; darles ejemplo» (Sonia López, psicopedagoga)

## MINDFUL PARENTING

Àngels Ponce, terapeuta familiar especializada en 'mindfulness', da las claves.

### EL PRINCIPIO DE LA MÁSCARA DE OXÍGENO

Igual que en los aviones, antes de ayudar al resto, pónsete tú. En el 'mindfulness', empieza por ti para, luego, enseñar a tus hijos.

### ESCUCHA ATENTAMENTE

Déjales que hablen con tranquilidad, y no juzgues aquello que puedan decir.

**NO LES COMPARES** Ni con sus hermanos ni con otros. Valóralos por lo que son.

### DATE UN TIEMPO PARA TI

¡Descansa! Y, antes de responder o de reaccionar de modo impulsivo, párate un momento y respira.

**DESCONECTA** Trata de alejarte de todo aquello que te distrae: el móvil, la televisión... Así, lograrás estimular la interacción.

### ROMPE CON LA RUTINA

Aunque ésta favorece su crecimiento emocional, saltársela alguna vez les hará sentir importantes y atendidos de una manera más explícita.

que eso es imposible. Además, éstos son fundamentales para generar saberes y tomar decisiones de forma correcta», asegura Álvaro Merino, experto en disciplina positiva. Como explica Cristina Gutiérrez Lestón, autora de *Entrénalo para la vida* (Plataforma Actual) y codirectora de La Granja Escuela, un centro pionero en esta clase de educación en nuestro país, «lo que sentimos nos acompaña cada día y, si no somos conscientes de ello, no podemos regularlo. Entonces, son el miedo, la rabia o la tristeza quienes toman el mando. No se puede gestionar aquello de lo que no sabemos ni el nombre. Esa es la razón por la que ayudar a los niños a alfabetizarse en este aspecto es esencial para que consigan moverse con seguridad y confianza por el mundo».

## NOTABLE EN EMPATÍA

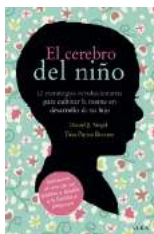
En su libro *Lo mejor de nuestras vidas* (Planeta), la pediatra Lucía Galán Bertrand explica que «los niños no tienen un razonamiento elaborado y complejo. Son impulsivos y se mueven por pulsiones, porque aún no tienen desarrollada la corteza cerebral, la parte encargada del juicio y el autocontrol. En sus decisiones predomina el *cerebro inferior*, mientras que en los adultos prevalece el *superior*; la razón sobre los instintos. Por eso, los más pequeños, viven en un secuestro emocional casi continuo». Si alguna vez te has preguntado el porqué de las rabietas de tu hijo, he aquí la explicación científica. En España ya existen algunos centros en los que la educación de los sentimientos forma parte del currículum escolar. Por ejemplo, en Canarias, comunidad ▶

donde se están trabajando valores como la empatía, la capacidad de resiliencia o el manejo de la frustración a partir de Primaria. Sin embargo, para un gran número de expertos, la enseñanza en casa es el mejor punto de partida. «Si, desde

que son pequeños, dirigimos el foco hacia su desarrollo emocional, podrá ir fluyendo de una manera más espontánea. De ahí que sea esencial mostrarnos disponibles, dialogar, mostrar interés por sus vidas o buscar momentos en los que concederles nuestra atención exclusiva, bien sea a través del juego o bien de ciertas



**LO MEJOR DE NUESTRAS VIDAS (PLANETA)** De Lucía Galán Bertrand. Lectura obligada: la experiencia de una hija que es madre.



**EL CEREBRO DEL NIÑO (ALBA)** De Tina Payne Bryson y Daniel J. Siegel. Para Alejandra Melús, «no puede faltar en ninguna casa».



**EL MONSTRUO DE COLORES (FLAMBOYANT)** De Anna Llenas. Para niños, pero hará pensar mucho a los mayores.



**ENTRÉNALO PARA LA VIDA (PLATAFORMA ACTUAL)** De Cristina G. Lestón. El saber de 30 años «en la trinchera».



**CUENTOS PARA EDUCAR NIÑOS FELICES (SM)** De Begoña Ibarrola. Un clásico que Melús recomienda por sus «útiles 'tips'».

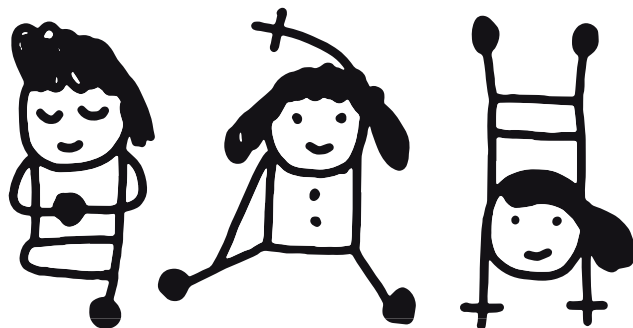
## LITERATURA PARA PADRES E HIJOS

actividades al aire libre en las que podamos conectar con ellos», como aconseja Alejandra Melús, maestra de Educación Especial y experta en atención temprana.

## LOS ADULTOS, EL MEJOR ESPEJO

Para ayudar a los niños a interpretar sus sentimientos, «primero es imprescindible que los padres sean conscientes de los propios, y que los expresen ante sus hijos, de forma que éstos aprendan a hacerlo por imitación», aconseja la psicopedagoga Sonia López. ¿Qué es, entonces, ser un progenitor modelo? «Tienen que ver en nosotros a unos adultos que se cuidan y se dedican tiempo a sí mismos. También que ríen y disfrutan de la vida, y que se esfuerzan con entusiasmo. Si el ejemplo que les mostramos es de personas irascibles, impacientes, que viven estresadas

permanentemente y que no tienen un momento que dedicarse, ¿querrán crecer?», reflexiona Álvaro Merino. López insiste en la importancia de «animarles a que presten atención a sus emociones, lo mismo a las positivas como a las negativas, con el fin de que las etiqueten y busquen estrategias para hacerles frente». Igualmente, aconseja que les permitamos expresarlas con libertad, sin reprimirlas, y que les enseñemos a «pedir ayuda cuando no sean capaces de encontrar una respuesta». ■



## EL BOTE DE LAS EMOCIONES

*Este juego de Alejandra Melús se inspira en 'El monstruo de colores'.*

**FUNCIONAMIENTO** Coge dos o tres botes de cristal y decora sus tapas para reconocer cada emoción. Ponlos al alcance del niño para que su autonomía se potencie. Se emplean según el sentimiento que aparezca. Por ejemplo, si el baño supone un conflicto, pídele que coja un juguete y lo meta en el bote del enfado. Al verlo allí, podrá poner palabras a lo que siente.

**MOTIVACIÓN** Muchos desearán mejorar en la gestión de «emociones negativas», como el enfado o la tristeza, para conseguir meter el mismo objeto, por ejemplo, dentro del bote de la alegría. «Al tratarse de un ejercicio tan visual, la mejora es muy rápida», según Melús.

«Aún existe un analfabetismo emocional muy alto. Nos han educado a ignorar los sentimientos»  
(Á. Merino, experto)