

## ¿CÓMO EDUCAR LAS EMOCIONES?

### **Eduard Punset**

Si me preguntaran sobre la revolución que se nos viene encima y que nos va a desconcertar a todos, respondería, sin vacilar, la irrupción del aprendizaje social y emocional en nuestras vidas cotidianas.

Ahora más que nunca nos estamos dando cuenta de la necesidad de acabar de una vez por todas con el desdén sistemático hacia nuestras emociones básicas y universales. Antaño, se aparcaban las emociones –o peor aún, se destruían- en el caso de que afloraran. Sea como fuera, en ningún caso la gente profundizaba en su conocimiento y ni mucho menos se planteaba la idea de gestionar nuestros sentimientos más básicos. Hay que tener en cuenta que el único conocimiento con el que venimos al mundo, lo poco que traemos incorporado «de fábrica», es un inventario de respuestas inconscientes a afectos, pasiones y olvidos de quienes nos rodean.

Que son innatos es algo que en realidad contemplamos desde hace ya algo más de un siglo. De entre su gran obra, Charles Darwin fue el autor de un tratado fascinante que quizá pasó algo desapercibido a la sombra de su célebre *El Origen de las Especies*. Hablo de *La Expresión de las Emociones en los Animales y en el Hombre*, un libro cuya tesis defiende esta naturaleza innata de las emociones. En sus páginas, el naturalista analiza cómo por medio de nuestra expresión facial y de nuestra gesticulación comunicamos lo que nos pasa por dentro a los demás. Por lo general, expresar nuestras emociones lo hacemos de manera instintiva: nadie nos ha enseñado a sonreír.

Antes de que podamos explicar con palabras y de modo consciente qué sentimos, desde la cuna ya damos a conocer las emociones básicas y universales que nos embargan. Y hasta ahora, no hemos sabido hacer otra cosa que machacar esos sentimientos con los que llegamos al mundo.

Afortunadamente, estamos descubriendo por fin la prioridad que deberíamos otorgar al aprendizaje emocional. Algo que está constatando la ciencia es la importancia de la gestión de estas emociones básicas y de su prioridad frente a los contenidos académicos de los más pequeños, como la capacidad de cálculo, la caligrafía, la gramática... Incluso la adquisición de valores queda en un segundo plano. Aquí, en aprender a manejar las propias emociones –que no reprimirlas, como hemos venido haciendo durante siglos- reside la clave del éxito de los futuros adultos.

Es requisito indispensable para aprender a gestionar las emociones el saber contar con el resto de la manada. La inteligencia, sea emocional o de cualquier otro tipo, o es social o no es inteligente. Hasta tal punto es esto cierto que el reconocimiento social de lo que uno dice y hace es un buen indicador de la salud del individuo. El último mono en la escala social carece de buena salud, mientras que la de los diez primeros suele ser excelente. La relación con los demás es esencial para que el individuo sobreviva y por ello, forjar una inteligencia emocional pasa por adquirir habilidades sociales. No basta con mirarnos al ombligo, también debemos ser capaces de entender qué conmueve, perturba o alegra a quienes tenemos al lado.

***«La inteligencia, sea emocional o de cualquier otro tipo, o es social o no es inteligente.»***

No hay duda de que tenemos que tejer redes sociales. Una persona que habla dos idiomas en lugar de uno está mejor preparada para afrontar dificultades. Quien intercambia conocimientos, sentimientos, chismorreos o genes con otras personas va a salir ganando por fuerza y encima, la revolución tecnológica nos brinda una oportunidad de oro. Estamos más conectados que nunca –o tenemos la capacidad de estarlo-, somos más sociales que nunca –o al menos podemos serlo- y eso es algo que no se puede desaprovechar. En nuestras manos tenemos herramientas con las que mejorar nuestro aprendizaje social y emocional: conocer la importancia del miedo, controlar la ira y empatizar con nuestro entorno.

Adquirir todas estas habilidades es algo que hay que hacer cuanto antes y para ello es necesario que la gestión emocional se introduzca en la educación desde la más tierna infancia. Hoy sabemos, gracias a la ciencia, que entre los cuatro y los diez años hay que activar los afectos en los niños para que tengan la curiosidad intelectual necesaria. Pero por sorprendente que parezca, esta tarea remonta incluso a los meses previos al nacimiento de nuestros hijos. Hasta hace poco, nadie tenía en cuenta el impacto que podrían tener los niveles de estrés de la madre en la criatura dentro de su vientre. Uno de los descubrimientos sociales de mayor trascendencia de estos dos últimos siglos es, sin duda, el impacto en su vida de adulto de lo acontecido al bebé desde su gestación.

Por si no parecen suficientes, hay más motivos que confieren urgencia a favor del aprendizaje social y emocional. Una razón de peso es el hecho de que uno de cada tres niños en educación primaria no consigue adaptarse, al mismo tiempo que no tiene otro entorno social al que acudir que no sea la escuela. Posteriormente, el joven que no acaba de encajar en el entramado social y con una autoestima por los suelos, regresa fácilmente a los ritos arcaicos de la especie como la violencia, la pelea o las drogas.

La manera ideal de reducir los futuros niveles de violencia, de aumentar los de altruismo, de prevenir los tambaleos de la salud y, con ello, de disminuir la presión que está colapsando los sistemas sociosanitarios y la asfixia a todo tipo de prestaciones, pasa por la temprana puesta en práctica del aprendizaje social y emocional.

La generalización legítima de las prestaciones sociales ha provocado el colapso frecuente de los sistemas de prestaciones sanitarias, educativas, de entretenimiento o seguridad ciudadana. Para resolver esta contradicción debemos reinventar las políticas de prevención y la manera ideal de hacerlo es introduciendo la gestión emocional. Algo que se debe abordar de manera transversal desde las aulas y, tan o más importante, desde nuestros hogares. Ahora más que nunca, la educación debe apuntar al corazón