

## PARTE 3

# Cómo propiciar la Inteligencia Emocional en nuestra aulas.

Una vez estaba en el instituto y el profesor de filosofía (uno de mis preferidos) quiso hacer un experimento sin decirnos que era un experimento.

Explicó algo de una manera ligeramente diferente a como lo había hecho la última vez, y nos pidió que levantáramos la mano quienes creíamos que llevaba razón. Yo, aunque no me parecía 100% coherente, había crecido en un sistema adultocentrista por el que las personas adultas llevan la razón, y levanté la mano. Sin embargo, uno de mis compañeros, solo uno, no lo hizo, y argumentó por qué la respuesta era errónea.

Ese alumno no parecía brillante, no sobresalía apenas y no se escuchaba mucho su voz, pero esa vez se expresó con rotundidad.

El profesor, en vez de sentirse retado como hubiéramos podido esperar, sonrió e hizo como que anotaba en un cuaderno de laboratorio: “de 30 ejemplares, tengo una rata inteligente”. Nos había tendido una trampa y todos, menos uno, habíamos caído en ella. En ese momento yo decidí (cosas de la adolescencia) que quería que mi futura descendencia tuviera la mitad de genes de aquella “rata inteligente”.

Casi un cuarto de siglo después, la rata inteligente me regaló efectivamente la mitad de los genes de nuestras hijas y también una parte de su escaso tiempo para escribir conmigo este capítulo sobre Inteligencia emocional en el aula. Porque además de ser un rata inteligente, se convirtió en el mejor docente con el que he tenido el privilegio de trabajar, dentro y fuera del aula.

En el instituto estudiábamos mucho a Pavlov y Skinner, pero el constructivismo no entraba dentro del curriculum. Cuando cursamos la formación específica para ser profes de secundaria (CAP y Máster respectivamente) tampoco formó parte de nuestros temarios. Que la formación inicial para ser docente, al menos en secundaria, es deficiente, es un hecho; somos muchos los que añadimos formación de forma privada, gastando tiempo y dinero, y paliando, como es habitual, las deficiencias de nuestro sistema educativo con un extra de esfuerzo.

Fue así como hace años llegamos a Montessori. La Dra. Montessori, además de sentar las bases de lo que hoy es un sistema educativo consolidado, en relación a la Inteligencia Emocional, también afirmaba que, cuando una criatura manifestaba todo el tiempo emociones desagradables, lo que ocurría era que no le estaban dando su

lugar contributivo, no estaba encontrando pertenencia (en términos de Adler, ella, como antropóloga, lo llamaba normalización).

Quizás su aporte más importante fue la vehemencia con la que defendía que los niños y niñas son personas, que lo que sucede en los primeros años de vida es crucial para la salud mental de un persona y, que, además, están en el momento más propicio y vulnerable para formarse como las personas que van a liderar nuevos cambios sociales para civilizaciones más pacíficas y justas.

Otros pedagogos, digamos clásicos, también hablaron de emociones: Vygotsky escribió un tratado sobre las emociones con el que pretendía sentar las bases de una teoría psicológica de los afectos; Dewey, argumentaba la indisociabilidad de la relación entre sentimiento y pensamiento; Piaget, escribió otro tratado, "Inteligencia y afectividad", sobre el ámbito emocional en el desarrollo de los infantes. Y aunque estas teorías tienen más de un siglo, seguimos sin comprender la indivisibilidad entre la emoción y la cognición, es decir, que para poder aprender algo a nivel cognitivo, es necesario estar preparado a nivel emocional.

Salvo honrosas excepciones de algunas comunidades autónomas (en España es una competencia transferida), la educación emocional no tiene hueco en las programaciones didácticas.

Sin embargo, la evidencia nos dice que aulas más seguras donde puedan establecerse vínculos más significativos y expresar y regular las emociones de forma más sana, pueden ser una oportunidad de resiliencia para los niños, niñas y adolescentes que no tienen hogares que son CASA.

Un docente puede marcar la diferencia, y esto lo digo con toda la humildad, sabiendo que realmente estamos al servicio de nuestro alumnado y no al revés.

Con establecer un vínculo significativo y seguro con una sola figura adulta, un estudiante puede encontrar la diferencia, no solo a la hora de tener o no fracaso escolar, sino a la hora de salvar la vida, puesto que, como ya sabréis, la causa principal de muerte en la población infanto juvenil es el suicidio.

Crear espacios seguros donde el alumnado pueda desarrollar su Inteligencia Emocional es absolutamente prioritario.

Seas o no docente, este capítulo te interesa, vamos a ello.

## Las emociones son como los instrumentos de una orquesta

En nuestra familia, algunas de nosotras tocamos en grupos de percusión y nos gusta explicar a las chicas que las emociones son como los distintos instrumentos que tocamos, que no hay mejores ni peores, todas son necesarias para tener el mejor sonido de Batukada, que nuestro profe va guiando con su mirada y algunas señas y marcando qué instrumentos toman protagonismo cada vez.

Nuestro profe actúa como ya hemos visto anteriormente, siendo los frenos, es decir, la parte de nuestro cerebro que más tarda en madurar. Es decir, que, mientras el cerebro de nuestros peques madura, nos toca a las figuras adultas, parentales o docentes, ser sus directores de orquesta.

Esto, tradicionalmente, se ha traducido como un: los adultos mandan y los peques obedecen, pero si te fijas en una orquesta, actúan como un todo, la persona que dirige, da las pautas y ajusta el ritmo, alienta y agradece a cada músico su contribución.

Quizás sea complicado explicar a tu alumnado que no padecemos las emociones, sino que las construimos en base a la hipótesis que hace nuestro cerebro de la información que le llega desde dentro y fuera del cuerpo. Por ello, esta analogía de la banda musical puede servirte. O incluso, puede que te ayude a ti para asimilar lo explicado anteriormente.

Seguramente, conocerás una película de Pixar de hace algunos años, "Del revés". Si no es así, aunque algo simplista e imperfecta a nivel científico, trataba el tema de las emociones. No obstante, nos gusta mucho verla con las niñas para hablar de las mismas, haciendo énfasis en que todas tienen su utilidad, aunque no su propio botón. Todas funcionan como un equipo, como un todo.

De esta forma, puedes usar la analogía de una orquesta o un equipo de fútbol, si este símil se ajusta mejor a tu alumnado, y que el director de la orquesta con su batuta o el "Míster" se encargan de decir algo así como: "calienta, que sales a tocar/jugar".

Es decir, nuestro cerebro puede elegir qué emoción usar.

Pero esto no significa que tu alumno pueda o no elegir si está triste o en modo supervivencia cuando su vida familiar es un caos. No, tu alumnado no lo elige, igual

que quien tiene depresión no elige, de forma consciente, estar extremadamente triste.

Lo que quiero decir es que puedes elegir qué emoción decides usar dentro de los instrumentos o jugadores que tienes disponibles. Y no, tu alumnado no los tiene todos disponibles. Al menos, no de la forma que nos gustaría.

Igual que hablábamos de la discusión en el ascensor, imagina otra discusión, esta vez en tu centro educativo, y en ese momento, aparece una nueva familia por la puerta.

En un momento dado, nuestro cerebro hace la suposición de que es mejor que salga otra emoción a jugar, la curiosidad o la alegría, y así conservar nuestra pertenencia intacta (de cara a la familia) y cuando cambia la situación, y la familia se marcha, puede volver a salir la ira que es esa emoción que tanto nos ayuda a poner límites.

Ahora imagina que no es una discusión sino una charla distendida, y no es una familia, sino un alumno de infantil que viene llorando y con la camiseta cubierta de sangre.

En ese momento, dejas de estar en modo conexión y se activa el sistema de alerta, tu sistema nervioso evalúa la situación y decide que lo mejor es soltar un “miedo, calienta que sales”. Hay cambios en todo tu cuerpo, en la presión de la sangre, en tu sistema digestivo, todo el cuerpo se prepara para entrar en modo lucha o huida. Todo pasa en cuestión de microsegundos.

Y en ese momento, te das cuenta de que le está sangrando la nariz, y toca reajustar todas tus percepciones para demostrar calma y atender las necesidades del pequeño.

Todo esto se lo podemos explicar a nuestro alumnado, ajustando las explicaciones a su momento de desarrollo.

Imagina que, en una situación tan frecuente en el aula como son los mordiscos en la etapa cero a tres, los conflictos a gritos por compartir en infantil, las peleas en primaria o las luchas de poder en secundaria, pudiéramos ver la rabia de otra manera.

Imagina que pudiéramos explicarles que la rabia es el instrumento que mejor borda este tramo de la canción o el jugador al que decimos “calienta que sales”.

Imagina, que, con nuestro acompañamiento, pudiéramos ayudarles a bajar la intensidad de la rabia y reflexionar, a posteriori, sobre qué otras emociones pudieran ser útiles y saber cómo usarlas.

Hay veces que nos metemos goles en propia puerta, es decir, proyectamos el enfado a otras personas y es que quizás, enfadarnos con la verdadera causa es tan doloroso que necesitamos distraernos y volcarlo en otras personas.

Las personas adultas, a veces nos enfadamos con otro adulto o niño porque, con quien estamos realmente enfadados es con nosotros mismos y no podemos actuar o responsabilizarnos.

Hay veces que seguimos tocando por inercia, como yo, cuando en la batukada me he despistado pensando en otra cosa y sigo tocando el ritmo anterior y solo dejo de hacerlo cuando mi profe me avisa.

O cuando seguimos rumiando y enfadados por algo y nuestras hijas o alumnado nos avisan, quizás no con palabras, pero sí con su conducta, digamos, a ojos del mundo disruptiva, de que necesitan presencia, de que hay algo que necesita ser atendido.

Pero, cuando podemos tomar conciencia y reflexionar, todo puede ser diferente.

## Los docentes podemos ser figuras reparadoras

En el caso de nuestro alumnado, quizás la situación de malestar en casa es tan grande y la lealtad a sus figuras parentales tan enorme, que la única forma que tienen de sobrevivir es enfadarse con nosotros, sus docentes, o con el resto del grupo.

Nos gustaría contarte una anécdota en este sentido, por supuesto, los detalles de los protagonistas han sido alterados.

Hace muchos años, a Miguel le tocó hacerse cargo de un grupo de Diversificación, un grupo en el que el alumnado tiene adaptaciones curriculares severas, bien por dificultades de aprendizaje, bien por comportamientos -a ojos adultos- disruptivos, en resumen, alumnado que dentro de un grupo ordinario, desaparecerían completamente y tendrían muchas posibilidades de engrosar las listas de fracaso escolar.

Fueron años de mucho aprendizaje porque, no solo fue profesor de ciencias sociales, sino también profesor generalista del ámbito sociolingüístico, tutor, orientador, acompañante y consultor de inteligencia emocional. En muchos casos,

los alumnos que acaban en estos grupos no lo hacen por falta de habilidades académicas, más bien, su problema radica en su falta de conexiones con el mundo que le rodea y, en ocasiones, su propia familia.

David llevaba unas semanas muy raras, estaba siempre enfadado y otro profesor le había echado varias veces de clase, ya no sabía qué hacer. David no lo estaba pasando bien en casa, la situación era muy complicada y tras años de fracaso escolar le estaba costando adaptarse al nuevo grupo y a los profesores. No era el único con características similares pero sí uno de los que más lo estaba exteriorizando. Hablé con él varias veces, muchas veces durante las excursiones de clase y, una tarde, un día particularmente difícil, le volvieron a echar de clase y vino a la sala de profesores al grito de “que te aguante tu tutor”. Al verle aparecer, discutí con él, de alguna forma me estaba sintiendo cuestionado por todo el claustro. Su reacción, motivada por la ira, al sentirse acorralado y presionado fue llamarme “hijo de puta” delante de otros profesores y se fue corriendo por el pasillo.

A partir de aquí, como si de un toque de atención se tratara, mi cerebro se reintegró y fui consciente de que tenía dos opciones: la primera, castigarlo con todo el peso del régimen de convivencia y mandarlo a su casa una semana expulsado; la segunda, entender cuál había sido mi responsabilidad. Afortunadamente, en pocos segundos reaccioné con la segunda opción y fui corriendo a buscarle.

Le pedí disculpas, le dije que me había dado cuenta de que le había presionado en exceso, que me había equivocado y me interesé por cómo se encontraba él. Desde el punto de vista del Círculo de Seguridad, le acogí en una zona segura y comencé a reparar la ruptura del vínculo que estábamos empezando a forjar.

Automáticamente, los problemas no desaparecieron, pero dejó de sentirse solo y pudo confiar en que, al menos, un adulto podría estar disponible para él. Y esto marca la diferencia, porque él pudo integrar que su situación difícil en casa (que no mejoró, y esto es, como dice nuestra mentora Marisa Moya, el límite de nuestra parcela de poder) no era extrapolable a su día a día en el centro. En el aula sí podía sentirse seguro y establecer vínculos con compañeros y profesores.

Al contrario que las figuras parentales, los docentes no tenemos la obligación de ser “manos” de nuestro alumnado, pero, personalmente, no sé entender la educación de otra manera. Creo que tenemos la misma responsabilidad que las familias a la hora de aportar un entorno seguro en los lugares en los que van a pasar una gran cantidad de horas al día.

En el caso de Beatriz, antes de interesarse por el mundo de la educación, dedicó parte de su tiempo en la universidad a estudiar el clima laboral en la empresa y cómo esto afectaba a la productividad. Como la productividad incide en la cuenta de resultados, los esfuerzos son mucho mayores en la empresa, pero, sin darnos

cuenta, al no cuidar a nuestro alumnado, no solo estamos perdiendo la oportunidad de tener mejores activos productivos, sino que, estamos fallando a los más vulnerables. Y esto, si recordáis, es lo contrario de lo que nos hace *Homo sapiens*.

Curiosamente, aunque ahora sé que tiene mucho sentido, cuando las cosas empezaron a funcionar bien en el aula para David, en casa, también se sintió más cómodo y se reportaron menos problemas en ese ambiente.

Del mismo modo, también ocurre al revés.

Carlos estaba en una situación parecida a la de David, era más capaz académicamente (o mejor dicho, más adaptado a las exigencias de nuestro sistema educativo), pero estaba completamente perdido y la situación en casa tampoco era buena.

Varias veces se le expulsó del aula y otras tantas hablé con él. Tengo que reconocer que también me costó integrar mi sistema nervioso ante las continuas discusiones que tenía con otros compañeros, hasta que entendí que le estaba siendo imposible integrar todo lo que sentía cuando estaba en casa, donde los vínculos estaban deteriorados.

En este caso, el trabajo fue diferente pues, mediante un trabajo conjunto, entre orientación, el propio alumno y sus padres (que vinieron a numerosas tutorías y, por suerte, no tenían el conocimiento de lo que es la mente adolescente, pero sí el interés y el amor por su hijo) se consiguió reparar el vínculo y los comportamientos disruptivos en el aula se redujeron en gran medida. Se sentía a gusto en casa y eso se materializó, en el aula, en un ambiente de trabajo más distendido y colaborativo. Años después todavía se acercaba al centro a contarme qué tal le iban las cosas en sus estudios, porque sí, después de terminar Diversificación, siguió estudiando. La Dra. Montessori, en este sentido, decía que *“esta es nuestra obligación hacia el niño: darle un rayo de luz y seguir nuestro camino.”* Me gusta pensar que eso es lo que intento hacer con mis alumnos y alumnas.

Sin embargo, no siempre es fácil por las presiones internas y externas.

Recuerdo un alumno, llamémosle Antonio, con el que desarrollé un vínculo muy fuerte y para el que, creo, fui una figura reparadora, sin embargo, faltaron apoyos por su sistema familiar y también por parte del centro. En este caso, lo único que logré fue atenuar su comportamiento disruptivo, disminuir considerablemente el alcance de las medidas disciplinarias y favorecer la reconexión con su familia. Y, sobre todo, escucharle y validar sus emociones, al tiempo que le ayudaba a que tomara consciencia y pudiera, sin juicio por mi parte, responsabilizarse de sus acciones. Fue cuando en los cursos siguientes volvimos a encontrarnos, y ya se encontraba en educación para adultos, cuando puedo reconocer su parte de

responsabilidad y no antes. No obstante, no todo va a ser el éxito académico, creo que puede ser una figura reparadora para él, un adulto en quien confiar, y a veces solo esto, es más que suficiente.

## Cómo encajar la Inteligencia emocional en el curriculum

Cuando Beatriz hizo conmigo sus prácticas como profesora de Secundaria me propuso un proyecto (que sería posteriormente su Trabajo de fin de Máster) en el que poder trabajar la inteligencia emocional y la cohesión grupal de mi alumnado.

Contrario a lo que pueda parecer, cederle ese tiempo de clase para este trabajo con mi alumnado, me permitió a mí descargarme de esa labor y poner los cimientos para que casos como el de Jorge o el de David pudieran atenderse antes y resolverse sin llegar a aplicar las consecuencias más extremas de los regímenes de convivencia.

Es cierto que tuve que ajustar la programación didáctica, pero el tiempo que ganamos en su formación como personas, vale cualquier hora de la materia que yo impartía. Y, es más, la clase estaba más cohesionada, más dispuesta a trabajar, más motivada y más segura, y eso permitió avanzar más rápido en menos tiempo y con mejores resultados.

Después de esta experiencia, me tocó dar clases en Bachillerato y no pude dedicar tiempo a esta parte, ya que mi tarea es entrenarlos para la EVAU y el margen para trabajar con ellos como personas, desgraciadamente es muy limitado; no digo que no se pueda hacer, pero sí es más complicado invertir ese tiempo si tu principal presión es acabar el temario.

De nuevo, nuestra parcela de poder tiene impacto y, en esos cursos pude, de alguna forma, seguir siendo un espacio seguro para el desarrollo de la Inteligencia Emocional de mi alumnado, especialmente, trabajamos la dimensión de la regulación emocional. No solo les enseñé a interpretar un texto histórico o comentar un climograma, sino que les acompañé a notar, a darse cuenta de qué estaban sintiendo en ese momento. Descubrir qué necesidad subyacente existía, y cómo escuchar la emoción para poder integrarla de forma sana para ellos y ellas.

No fueron pocas las ocasiones en las que me encontré a los alumnos completamente desmotivados y desregulados tras hacer un examen, o después de recibir calificaciones negativas. Su esfuerzo no se veía recompensado de la forma en que esperaban y se venían abajo. Si a esto le sumamos la presión que, desde el primer día, reciben estos chicos con respecto a la EVAU, tenemos el cóctel perfecto para que sus emociones se disparen en los momentos más inesperados.



Claro, lo mejor era decirles que reprimieran esas sensaciones, que la Restauración y Cánovas del Castillo no iban a esperar por ellos (modo sarcasmo *On*). Tanto si eres profesor/a o madre/padre, te voy a contar un secreto por si no tes has dado cuenta antes, podéis tener a los alumnos o hijos más brillantes, que si su sistema nervioso está completamente desregulado y sus emociones a flor de piel, van a gastar más energía en lo que sienten, en identificarlo y lidiar con ello, que en cualquier cosa que quieras trabajar con ellos.

¿Qué dinámicas aplico en esos momentos? Bueno, aquí viene lo sencillo, porque lo difícil es darte cuenta de sus necesidades y saber decidir en favor de los alumnos en el debate entre contenidos o atención hacia las personas. Cada día, invierto los primeros cinco/diez minutos en conectar con ellos, en saludar y en preguntar cómo les ha ido el día. Si es a primera hora, dejo que lleguen y se acomoden en sus sitios, comenten con otros compañeros y se preparen para lo que les viene. Y si han salido de un momento particularmente difícil, saco la artillería pesada, lo que ellos acabaron por llamar sesiones de relajación, o lo que en realidad era: hacíamos una actividad relacionada con el movimiento y la respiración (podéis buscar en internet la actividad PACE, tomada de *BrainGym*).

Parecen tonterías que muchos identificarán con pérdida de tiempo, no obstante, creedme, después de estos rituales éramos capaces de hacer cualquier cosa, incluso merendarnos la Constitución de 1876. Su sistema nervioso estaba integrado y toda su energía podía dedicarse al trabajo en clase.

## Revisar lo que nos cuesta acompañar

Con todo, hay veces que esto no funciona, no somos máquinas y, ni mucho menos estos chicos y chicas tienen el suficiente conocimiento como para saber qué están sintiendo. Quizás, la rabia sea la emoción que me es más fácil acompañar y con la que me resulta más sencillo buscar alternativas para trabajar. Pero qué pasa con la frustración o la tristeza. Reconozco que esas emociones son las más difíciles con las que me he encontrado en el aula.

La primera, la frustración, tiene un fuerte componente de desmotivación, es decir, es muy fácil que un alumno frustrado, porque no ve recompensado su esfuerzo como esperaba, acabe completamente desmotivado y sintiéndose un inútil. Aquí no hay secretos, pico y pala, convertir esa frustración y desmotivación en confianza con pequeños pasos, pequeñas metas que permitan a estos alumnos creer en sus capacidades. Sin duda, esto está en el primer puesto de mis preocupaciones cuando entro en un aula.

En cuanto a la segunda, la tristeza, siempre me ha sorprendido el poco conocimiento que muchos de los alumnos tienen de esta emoción y su función. Aunque las generalizaciones siempre son simplistas y hay que cogerlas con pinzas, en mi experiencia, la gran mayoría de los chicos, no se permiten estar tristes, lo siguen viendo como debilidad, y cuando lo muestran, es porque han sobrepasado su límite. Con las chicas, no siempre, es más fácil, sí se permiten estarlo y mostrarlo, no sé si será por cultura o porque son más maduras. Sea como fuere, sus comportamientos son muy distintos. Los chicos pueden fácilmente rescindir esa tristeza hacia la ira y el enfado, ahí es cuando se nota que la tristeza les es incómoda de sobrellevar; las chicas se arrojan rápidamente de sus amigas, que las rescatan. Lloran, claro que lloran, y a la vez se distraen de la emoción con el consuelo que les ofrecen sus acompañantes, lo que les lleva a su parte racional y les hace desconectar. Tampoco están del todo cómodas con la tristeza.

Os estaréis preguntando qué hago en estos casos, bueno, hay que observar e intentar descifrar la necesidad que hay debajo. Normalmente, pregunto si necesitan salir del aula, que les de el aire, ir al baño o algo similar. Cuando hago esto, no faltan los voluntarios y voluntarias que quieren acompañar, cosa que en los primeros minutos no suelo permitir, salvo excepciones.

Estarás pensando: “Claro, tiene su lógica, quieren saltarse la clase”. No, quieren ayudar en la medida de sus posibilidades, pero no se dan cuenta de que, salvo excepciones, las estrategias que van a usar van a ser rescatadoras y no alentadoras, es decir, que así están impidiendo que la otra persona sienta plenamente la emoción (la mastique, me gusta decirles) y se nutra con ella.

Su sistema está falto de estos aprendizajes porque no se les ha permitido o siempre se les ha rescatado. Pasados los primeros 2 ó 3 minutos, salgo yo del aula o pido ayuda a los propios compañeros, es hora de revisar las necesidades de la persona que está fuera. Ahora no salimos a rescatar, sino a reevaluar la situación y ver qué otras cosas podemos hacer y, si es posible, acudir a la parte racional para acabar de integrar la emoción, darle explicación, sentido y hueco en el cuerpo.

## Acciones en relación a las cuatro dimensiones de la Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey.

En línea con lo explicado en la parte central del libro y con el objetivo de sintetizar, pondré algunos ejemplos que llevo a cabo en mi aula dentro de las cuatro dimensiones o ramas de Inteligencia Emocional, lo que tienen en común todas las acciones es que empiezan por el ejemplo que da la figura docente:

## Expresión emocional

Para que el alumnado pueda expresar sus emociones es necesario que el aula se convierta en un sitio seguro. Parece una contradicción, estamos en un centro escolar y, por definición, debería ser un sitio seguro. Sin embargo, en el mejor de los casos, el centro no es igual que nuestra casa, y en el peor de los casos, ni siquiera sus casas son sitios seguros. El centro educativo puede ser un lugar hostil donde los niños están rodeados de otros niños y adultos con necesidades muy diversas que, en muchas ocasiones, van a chocar. Por esta razón nuestra labor como garantes de seguridad en el aula es imprescindible, y debemos concentrarnos en crear un espacio de seguridad donde nuestros alumnos puedan expresar, sin miedo, lo que necesiten, y expresarse de la manera que necesiten sin temer ser sancionados por ello.

Cuando eres tutor de un grupo, esta labor es, si cabe, más importante, además tienes más posibilidades y tiempo para trabajar en crear un clima y un ambiente de seguridad. Puedes adaptar físicamente el aula para generar un espacio más amigable que contribuya a un buen ambiente de trabajo; puedes desarrollar todos los espacios que creas convenientes y puedes permitir a tus alumnos configurar también ese espacio. Busca las sinergias y no tengas miedo de pedir sugerencias a tus alumnos, si sienten el espacio como suyo lo sentirán como un espacio seguro. A nivel de relación, grábate a fuego que su comportamiento no es personal, que si se encuentran mal será porque hay algo detrás y que si actúan de una forma que comúnmente llamamos disruptiva no es porque te odian, es porque algo debajo del iceberg está descontrolando su sistema nervioso.

Saber que no es personal, creerte de verdad que no es personal, te permitirá actuar sin sancionar y a ellos les ayudará a percibir tu figura como lugar seguro.

A nivel práctico, tener una lámina de emociones con algunas expresiones emocionales (la puedes descargar en los anexos e imprimirla en tamaño A3) puede ser un punto de partida, y, a la vez, puede carecer de sentido si no va en coherencia con que dichas emociones puedan ser expresadas dentro del aula.

Dicho esto, por supuesto, permitir la emoción no significa que no haya límites. Los límites tienen que existir y la persona adulta, y no los infantes o adolescentes, es la encargada de que se cumplan. Se puede informar de los límites e impedir determinados comportamientos al tiempo que validamos sus emociones.

## Asimilación emocional

Es importante que como docentes seamos capaces de acompañar a nuestro alumnado a la hora de aprender sobre emociones y nutrir su IE, sin embargo, en multitud de ocasiones lo estamos haciendo de forma inconsciente porque nuestra generación, o por lo menos en mi caso sí creo que es así, todavía tenemos mucho que sanar y aprender. Ya lo decimos cuando hablamos de autocuidado, tenemos que estar bien para poder acompañar de la mejor forma.

Con el acompañamiento emocional ocurre lo mismo. Por fortuna, hoy en día se está trabajando en las aulas de infantil y primaria, con mayor o menor acierto, el conocimiento de las emociones. Se trabaja con materiales que las editoriales venden expresamente con ese objetivo, se puede trabajar con juegos de mesa y, gracias a Internet, hay una gran cantidad de recursos en la red que muchas personas comparten y son muy útiles para enseñar qué son las emociones y con cuáles y cuántas nos podemos dar de bruces en un día normal, por no hablar de aquellas veces que nos desregulamos.

En casa, tiene sentido, tenemos multitud de esas herramientas, siendo la de la lámina de las expresiones emocionales una de las más socorridas.

Cuando Beatriz estuvo haciendo las prácticas para su futuro como profesora de secundaria y FP, el “cartel de las caritas” como ellos lo llamaron, fue lo que más sorprendió al alumnado con el que trabajamos. Yo pensaba que la utilidad sería muy limitada porque lo considerarían algo infantil, ¡qué equivocado estaba! Al principio sentían cierto reparo y al pasar los días lo integraron y, varias veces, se levantaban durante las sesiones de clase para poder consultarlo. Era curioso, se acercaban al cartel con cautela, como sin saber que no era una amenaza, hasta que lo hicieron suyo y entre ellos y ellas se animaban a utilizarlo.

Fue una experiencia muy enriquecedora ver cómo las diferentes actividades que Beatriz proponía se realizaban sin queja alguna, con cierta incertidumbre al principio, y con mucha motivación al final.

Es verdad que tuve suerte al contar con Beatriz en el aula para esta tarea. Como he afirmado antes, me quitó una carga muy importante y todo el tiempo invertido fue, eso mismo, una inversión que facilitó las cosas en el futuro inmediato. Sin embargo, tampoco quiero mentiros, no fue magia, fue mucho trabajo y esfuerzo por parte de docentes y alumnado, aunque algunos, los cuento con los dedos de una mano, no quisieron aprovecharlo. Esto último también está bien, no era su momento y no

quisieron profundizar más; tampoco hubiera tenido sentido trabajar la IE forzando las cosas e imponiendo férrea disciplina; informar de los límites y trabajar para respetarlos fue más que suficiente.

Durante todas las sesiones nos enfocamos el trabajo para la convivencia en el aula, así que el trabajo destinado a entender por qué las personas hacen lo que hacen, comprender las motivaciones de los demás (incluso les explicamos lo que era la lógica privada) y que las emociones las construimos en base a nuestra necesidad última de pertenecer, fueron muy útiles para su convivencia entre iguales y para su autoconocimiento; todavía recordamos especialmente con cariño a una de las alumnas que quería ser matrona y nos dijo que todo lo aprendido iba a ser útil para su futura profesión.

Quizás, de todos los aprendizajes que se llevaron, el más valioso fue que la rabia no era una emoción negativa como habían podido pensar hasta ese momento, sino que tenía la función de poner límites y luchar contra lo que consideramos injusto. Y que también, otras emociones como la calma y la curiosidad pueden ayudarnos más a conseguir ese objetivo.

Un juego muy divertido que hemos hecho también con adultos es trabajar la asimilación emocional a través de una mini *scape-room*. Les pedimos que imaginaran que viajan en avión, hay un accidente, el fuselaje se rompe en dos y cada parte cae en un extremo de la isla desierta (para construir la narrativa nos inspiramos en la isla de la serie *Péridos* y añadimos al personaje de Marvel Loki, que les había robado la mitad de las emociones). Al final, como imaginareis, sin ciertas emociones, acababan tomando decisiones no muy adaptativas para la supervivencia y, en última instancia, lograban sobrevivir gracias al otro grupo con el que completaban las emociones que les faltaban.

Todo lo que les explicamos a nivel cognitivo, necesitamos que lo integren también en sus cuerpos y en sus mentes, para lo primero nos valemos de ejercicios relacionados con el movimiento, inspirados en *BrainGym*; para lo segundo, el aprendizaje basado en juegos es nuestra mejor baza.

## Comprensión emocional

Nos dedicamos a trabajar principalmente con adolescentes, que suele ser la capa de la sociedad que más animadversión despierta, no son tan entrañables como los infantes, ni tan manejables como los niños y niñas de primaria, y todavía no son productivos ni tienen derecho a votar. Tenemos un montón de expresiones del tipo “tiene un pavo que no se aguanta ni él” que solo demuestran nuestras carencias como sociedad.

Desde el punto de vista montessoriano, la etapa de los doce a los dieciocho años es el momento de nuestra vida en el que el objetivo no es tanto hincar codos como adaptarse a la vida adulta. Y no se me ocurre nada más alejado de la vida adulta que las cuatro paredes de una clase. En Montessori, la expresión emocional es muy tenida en cuenta y, no solo a través de la palabra, sino de las diferentes artes (pintura, poesía, música, artesanía...).

Nuestras aulas están muy alejadas de lo que los adolescentes realmente necesitan y además ni siquiera les permitimos expresar ese malestar y les metemos miedo con la prueba de la EVAU desde que ponen un pie en secundaria.

La comprensión emocional es importante en todas las etapas de la vida y dependiendo de la edad se puede afrontar de una u otra forma, pero trabajar con las necesidades, es una buena idea en las tres etapas educativas. El problema es que normalmente, salvo honrosas excepciones, esto queda fuera del currículum y los niños y niñas terminan primaria sin una adecuada comprensión de sus necesidades, qué indicios corporales pueden darles pistas de que están necesitando algo y, sobre todo, cómo cubrir sus necesidades sin dañar a otros.

En Secundaria se junta, como dirían nuestros abuelos “el hambre con las ganas de comer”, y es que no hay tiempo en la planificación de la programación didáctica para estas actividades y, a la vez, la intensidad emocional es mucho más elevada en la adolescencia que, por ejemplo, en primaria. Los docentes en secundaria solemos quejarnos de que los “chavales suben a secundaria sin saber...” y creo que, como sociedad, deberíamos plantearnos cómo se puede llegar a la casi mayoría de edad sin haber podido tener espacios donde desarrollar la comprensión emocional.

La Comunicación No Violenta es clave en este camino del descubrimiento de las necesidades y con ello las palabras mágicas para cualquier edad, “¿Qué necesitas y cómo puedo ayudarte?”

Algo tan sencillo puede marcar la diferencia.

De nuevo, el ejemplo puede ser muy poderoso, si tengo un mal día, estoy cansado, va a ser más fácil que mi cerebro construya la emoción de rabia que la emoción de calma o curiosidad. Poder pausar la clase, expresar cómo me siento y qué necesito, no con el objetivo de culpabilizar sino con el de solicitar cooperación, es una forma de demostrar que la vulnerabilidad es también fortaleza, apelando al altruismo y no a la manipulación emocional, podemos demostrar que hay otra forma de hacer las cosas a como lo han vivido hasta ahora.

## Regulación emocional

La dimensión de la regulación emocional la absorbimos, de alguno modo, de nuestros docentes; con su “salte fuera a que te un poco el aire” estaban sembrando en nosotros las semillas de este proceso, sobre todo, cuando no lo hacían desde el castigo sino con una sonrisa comprensiva, como haciéndote entender que necesitabas un descanso.

Por desgracia, esto no era lo habitual y lo que recibimos de los adultos de referencia es que, cuando tienes una emoción intensa, lo mejor que puedes hacer es tragarla.

En el aula, como alumna (y profe) no siempre podía parar mi vida y poner a Shakira, así que tenía otros sistemas como un collar y ahora unos anillos que me ayudan a regularme y estar más calmada y concentrada. Miguel dibuja para prestar más atención en contextos dónde moverse está mal visto y yo he sido testigo de como nuestros profes le reñían por no prestar atención, cuando estaba haciendo un esfuerzo titánico por hacerlo. Como profe, se mueve mucho por todo el espacio. En el caso del alumnado, los bostezos se califican como síntoma de que te estás aburriendo, pero en el fondo son una forma de reactivar el sistema nervioso, igual que los suspiros nos permiten regularlo.

Y es que, años después, las aulas siguen sin ser espacios donde poder expresar emociones, me explico, en un espacio de convivencia es necesario que las necesidades de todos estén cubiertas y eso a veces genera incompatibilidades (por ejemplo, que un niño quiera leer o trabajar concentrado y otro esté gritando o soltando energía desde el movimiento), lo que no es de recibo es que las emociones que provocan dichos comportamientos sean enjuiciadas.

Por supuesto que habrá que poner límites, algunas pautas consensuadas en el aula y otras que sean del centro educativo, pero siempre podemos validar y legitimar las emociones que provocan las acciones.

De un tiempo a esta parte, se está sustituyendo la silla de pensar o la expulsión del aula por el rincón de la calma, al que además añadimos la etiqueta Montessori, como si, por arte de magia, solo por nombrar esta palabra ya se convirtiera en respetuoso.

Sin embargo, en nuestra experiencia estamos, de una forma más sutil, reprimiendo emociones como la ira o la frustración, presionando para que los niños y niñas experimenten la calma.

Por eso, más que del concepto rincón de la calma, nos gusta hablar de un rincón o espacio seguro, donde las personas (docentes incluidos) puedan tener objetos o

recuerdos visuales de estrategias que les permitan experimentar, sentir y regular su emoción. No podemos olvidar que para que esto pueda darse, necesitan, especialmente en los cursos inferiores, la presencia de su persona adulta de referencia.

Es decir que no sirve con poner un rincón de la calma en el aula y pensar que por arte de magia vas a tener una aula tranquila y motivada (normalizada, en terminología Montessori) sino que el espacio seguro es un reflejo, un espacio concreto y cocreado, que refleja que todo el aula es un lugar donde las expresiones emocionales están permitidas y al que acudir cuando necesitan ser correguladas con la presencia de un adulto.

Y para poder dar presencia, la persona adulta tiene que estar tranquila y centrada. Para ello, es necesario que nuestro sistema nervioso esté en modo conexión y no supervivencia. Por lo tanto, priorizar nuestro propio autocuidado y autoconocimiento de aquellas circunstancias que nos activan es importante.

Todo lo que tiene que ver con el movimiento y la respiración son estrategias importantes que facilitan la correulación, pero ambas nacen de la calma de la persona adulta. Con los más pequeños se pueden hacer además muchos juegos y tener materiales que ayuden en su regulación. Con los adolescentes, las dinámicas también serán útiles, pero sobre todo, somos las figuras adultas las que propiciamos esta regulación.

Por último, la regulación emocional también implica la reparación de las rupturas en la relación. En este sentido, todavía recuerdo una clase de 3º de ESO particularmente movida; entre la tutora y yo probamos mil sistemas en busca de la tecla correcta, ensayo y error, como la vida misma.

Durante ese tiempo cometí errores, y los chicos acabaron confesando que todos los profesores les tenían etiquetados; esto fue un punto de inflexión y no olvidaré sus caras cuando les pedí perdón por no saber todavía cómo acompañarlos y les enumeré todos los errores que asumía haber cometido con ellos, los llevaba bien apuntados en la agenda porque había sido fruto de una profunda reflexión.

Nunca mi intención fue manipular ni culpabilizar, me hice cargo de lo que sentía y de mis errores y empecé a reparar desde la humildad. Sin pretenderlo, el ejemplo cuajó en sus mentes y la relación se fortaleció.

Y pudimos empezar a construir un aula nueva.

Si esto se puede hacer en Tercero de ESO o Segundo de Bachillerato, por supuesto puede hacerse en infantil y en primaria, con la salvedad de que en estas edades todavía necesitan más una figura adulta para poder regular sus emociones,



necesitan autorregularse dentro de la correulación (en determinados casos, en secundaria, también puede ser necesario nuestra presencia durante todo el proceso).

Sí, es totalmente factible y necesario que esto suceda también en infantil y primaria (de hecho creo que debería ser el objetivo prioritario y principal en infantil y uno de los más importantes en primaria).

En las aulas Montessori a veces se tienen grupos muy numerosos, pero llevados entre dos docentes, un guía Montessori y un asistente. Entre los dos pueden cuidar del ambiente emocional y del ambiente de aprendizaje a un tiempo.

Siempre he pensado, más si cabe desde mi experiencia con Beatriz de prácticas, que tener dos docentes por aula, aunque sean más alumnos, mejora significativamente la calidad educativa en secundaria. Sin embargo, la realidad es otra, la falta de apoyos pueden hacernos sentir desaliento, de ahí la necesidad de que las leyes educativas realmente apuesten por la inteligencia emocional y no tanto por la inteligencia artificial que, aunque importante, no es tan urgente.

A fin de cuentas, lo que queremos decir es que si las pantallas o cualquier innovación tecnológica en el aula son un tren al que nuestros hijos y alumnos pueden subirse en cualquier momento (sobre todo, por como está diseñado el sistema nervioso de los seres humanos), es mucho más fácil, útil y urgente desarrollar las habilidades de Inteligencia Emocional en la infancia y adolescencia que en la vida adulta, porque son nuestras emociones lo que nos ayudan o dificultan para desarrollar vínculos más sanos con las personas que tenemos cerca.

Es un tren al que si te subes en la infancia, te lleva como un *Shinkansen*, pero si te subes en la vida adulta tendrás que hacer numerosos transbordos, perdiendo tiempo, energía y siendo doloroso en algunos momentos.

Eso sí, como hemos reflexionado otras veces, nunca es tarde.

- Expresión emocional
  - Lámina de las expresiones emocionales
  - Moodmeter (Método RULER)
  - Modelado honestidad emocional del docente
  - Juego mímica de las emociones (adaptado a la edad)
  
- Asimilación emocional
  - Juego "Perdidos con las emociones"
  - Juego "La mejor emoción para... es..."
  - Reuniones de aula
  - Juego tabú de las emociones (adaptado a la edad)
  
- Comprensión emocional
  - Trabajo con necesidades de la CNV
  - Clasificar emociones según si la necesidad está o no satisfecha
  - Distinguir sentimientos y falsos sentimientos
  - Dinámica Molestias y deseos
  
- Regulación emocional
  - Creación de un espacio seguro en el aula
  - Rutina diaria de movimiento y respiración
  - Ruedas de opciones personalizadas o comunes.
  - Reparación del vínculo, dar ejemplo.

**Miguel Ángel (Madrid, 1983)** lleva desde 2006 disfrutando el privilegio de enseñar y aprender en el aula. Licenciado en Historia, Máster en Historia contemporánea, también es asistente Montessori en la etapa de primaria y secundaria, técnico en neurodesarrollo y está formado en Disciplina Positiva, Gestalt, Escucha Activa, Comunicación no violenta, Círculo de Seguridad para el aula y Psicología Individual. Y en estos momentos está cursando un Máster sobre Ludificación y juegos de mesa. Es padre de cuatro niñas, a las que también tiene el privilegio de enseñar y aprender de y con ellas sobre Inteligencia Emocional.