

Anna Carpena: “La educación emocional no es perder el tiempo, sino ganarlo”

Por: Carmen Giró. 09/10/2024

Anna Carpena es maestra especialista en educación especial y educación socioemocional. A lo largo de los años ha estudiado la importancia de la gestión emocional en toda actividad humana, estudios que ha divulgado con numerosas publicaciones y realizando formaciones de profesorado y equipos educativos. Fue pionera en Cataluña en la introducción de programas de educación socioemocional en la escuela, y lamenta que todavía no se acabe de ver la importancia primordial de esta área para el desarrollo global y armónico de cualquier persona.

En la educación, el bienestar emocional es un camino de dos direcciones: la educación es un ámbito crucial para contribuir a la mejora del bienestar emocional y, en la otra dirección, las emociones y la educación emocional condicionan los procesos de aprendizaje.

Condiciona todos los actos que hacemos en la vida. No existe la no emoción. Permanentemente nuestro cerebro emocional está en funcionamiento. Por tanto, interviene en todos los procesos de la vida: en la construcción de valores, en los aprendizajes, en el rendimiento académico, en las relaciones... En el bienestar, o malestar, en todos los ámbitos humanos.

Las personas que educan deben tener empatía, deben ser competentes emocionalmente, para poder ayudar a sus alumnos.

Tienen que ser competentes en empatía y también en la autogestión emocional, porque si tú no has pasado por el proceso de conocerte a ti mismo y saber qué ocurre con tus emociones, como las cambias o modificas su intensidad, no tienes los recursos para después ponerlo en práctica con tus alumnos. Si las personas que educan, tanto profesores como monitores y, por supuesto, las familias, no han pasado por este proceso, no pueden transmitirlo a los niños.

La empatía está de actualidad pero a menudo se queda en el concepto. Tienes que

ser capaz de trabajar tu empatía sin que se te coma, te desgaste. Cuando se hace este trabajo es más fácil ser empático con las criaturas, porque a menudo tienen reacciones que nada tienen que ver con las que haría un adulto. Por ejemplo, las criaturas pueden tener una depresión y la forma de manifestarlo es con agresividad, mientras que un adulto, en general, se muestra debilitado.

¿Qué características personales y profesionales debe tener un profesor para guiar bien en la educación emocional?

Lo primero, el compromiso de trabajarse a uno mismo. Si miras hacia fuera y sólo ves conductas, y quieres cambiarlas a través de sermones y de razonamiento, no eres capaz de ir más allá. Tu autoconocimiento y autogestión ayudará a quienes están contigo a mejorar. Luego, valorar la vocación. Es una palabra que ahora está en desuso, incluso se ridiculiza, diciendo que debe ser profesional. El profesorado, evidentemente, tiene que ser profesional pero también vocacional, y ser muy consciente de que tienes en tus manos seres humanos que dependiendo de lo que hagan ahora harán en su vida adulta.

La educación modifica el cerebro, pero no tenemos conciencia de la importancia que tiene, en el cerebro de nuestros alumnos o de nuestros hijos, la dirección que tomará según nuestra forma de educar. Tenemos un gran impacto, tanto por acción como por omisión. Si quien educa no es capaz de asumir esta gran responsabilidad, que los futuros adultos pasan por sus manos y deja su impronta, le falta no sólo profesionalidad sino humanidad.

La vocación es una palabra en desuso que incluso se ridiculiza

Los niños y niñas están aprendiendo a vivir, y los profesores y maestros pueden enseñarles mucho. Pero no es fácil.

El problema es que existe una gran desorientación. Al profesorado les piden cosas en las que no han sido formados y como los humanos nos movemos en esta dicotomía, que vamos del blanco al negro, llegamos a nuevas creencias como ahora a los niños no se les puede regañar, ni castigar, siempre deben ser felices... Por tanto, el profesorado que no sabe cómo gestionarlo tenderá a darse la espalda renunciando a una parte básica de la educación. La profesionalidad debe estar, y dentro de la profesionalidad hoy en día, donde la neurociencia ha demostrado la

importancia de la gestión de las emociones, todo el profesorado debería tener esta capacidad, con la ayuda de la administración educativa. Aprender a conocerse a sí mismo, a automotivarse, a cambiar las emociones negativas por positivas, a saber regular la ansiedad, la angustia... Esto son aprendizajes esenciales. ¿Qué dicen algunos? ¿Que a la escuela no le toca esto? ¡Por supuesto que le toca! Y además es el lugar óptimo, porque la gestión emocional no sólo es con uno mismo sino en relación a los demás. Te educas adentro y lejos.

Cuando hablamos de escuela, estamos poniendo el foco en aprendizajes académicos, pero en los últimos años se ha dado mucha mayor importancia al desarrollo emocional. Pero hay voces críticas que piensan que las emociones son importantes, pero la base de la escuela debe volver a ser aprender, y que, por la ley del péndulo, la educación emocional ha pasado de ser la gran olvidada en ser la gran protagonista. ¿Cómo se encuentra el punto de equilibrio?

Es un tema de concepto. ¿Qué es la educación? Si preparas a un individuo para la vida, no sólo debe tener conocimientos académicos sino también saber qué hacer con su persona y con su relación con los demás. Yo lo comparo con el lenguaje: las criaturas aprenden solas a hablar. Y, por eso, ¿no se trabaja la lengua en la escuela? ¡Enseñamos a hablar bien, a leer ya escribir! ¡Es increíble cuántas cosas les enseñamos por una capacidad que es natural, como el lenguaje! Con las emociones ocurre lo mismo: son naturales, pero dependiendo de los entornos en los que vives, tu cerebro emocional se desarrollará de una forma u otra. Por tanto, sí que es necesario y no es perder el tiempo. Es ganar tiempo para cuando te lleguen situaciones inevitables de la vida, como la frustración, la angustia, el miedo. Si se practica en momentos de paz emocional, podrás utilizarlo cuando te llegue el momento de necesidad.

La escuela es el lugar óptimo para aprender gestión emocional

Por tanto, ¿el aprendizaje de estas técnicas por parte de los profesores es también un buen camino hacia un buen estado emocional?

Si entendemos que las emociones están permanentemente actuando en todo lo que hacemos, y que si no las gestionamos mandan ellas y no somos libres, debemos saber qué hacemos para que vayan a nuestro favor. Ponemos recursos y

practiquemos. Es necesario sistematizar esta enseñanza para saber estrategias, actividades para aplicar a los objetivos que queremos conseguir, realizar un seguimiento. Un buen ambiente de bienestar emocional ayuda, pero es necesario reforzarlo con un aprendizaje riguroso y sistematizado, porque no todas las criaturas aprenden igual. Si el profesorado lo ha podido practicar personalmente, después no se niega a hacerlo en el aula. Si se niega es porque está a la defensiva, con cosas que vienen impuestas y con las que no se sienten cómodas porque las desconocen.

Se corre el riesgo de caer en el simplismo aquel de corregir en color verde para que no se frustren.

Desde Educación se dice: “Hay que trabajar el bienestar emocional”. Pero, ¿qué significa esto? Si no te lo enseñan, acabas mirando a otro lado cuando se producen comportamientos disruptivos porque no puedes castigarlos ni reñirlos... No es eso. Habría que trabajar el bienestar emocional con todo el profesorado, a fondo, para que pudieran traspasarlo a la escuela. Es como si dijeran al profesorado: a partir de mañana debe enseñar en japonés. ¿Y qué hago yo, si no sé? ¿Cómo educo emocionalmente a los alumnos, si a mí no me han educado emocionalmente? Entonces busco estrategias como corregir en verde, algún sermón... Busco algunas formas de hacer diferentes porque, además, tengo la presión de las familias y de la administración.

¿Consideras que es especialmente difícil la educación emocional en esta sociedad donde el individualismo prevalece?

Es difícil la parte de interrelación. En la sociedad actual donde lo que importa es el dinero y el prestigio, cuesta más, pero cuesta aún más si no se trabaja, si no se da a los jóvenes y a los niños la oportunidad de ver el placer que proporciona estar bien con los demás, poder ayudar, poder colaborar. Las emociones están ligadas a los neuroconectores ya las hormonas. Podemos hacer que se activen estos conectores y hormonas que nos dan bienestar por tener emociones positivas. Hay que conectar a los jóvenes con el placer y el bienestar que da cumplir con la responsabilidad humana de atender a los demás como a ti te gustaría ser atendido, es decir, la empatía. Los jóvenes comprueban que comportarse como un ser humano colaborativo y compasivo les satisface. Por ejemplo, cuando los ponen en contextos como el aprendizaje y servicio les enseña muchísimo, es muy positivo y este compromiso es en sí un aprendizaje.

Los jóvenes comprueban que ser colaborativo y compasivo les satisface

Quizás porque hay jóvenes que no han oído ni experimentado la palabra “servicio”.

Aquí entramos en el tema familias. Hay muchas que se lo proponen, que quieren mejorar cómo tratan las emociones, cómo trabajan los límites... Pero ya sabemos que el síndrome del emperador está a la orden del día, y muchas familias han pasado del autoritarismo a pasar de todo.

¿Cómo puede ayudar la educación emocional en un medio aparentemente tan difícil como la educación especial, donde puede que haya más estrés emocional?

Como cualquier otro aprendizaje que se realiza en educación especial. Depende de cada criatura, del grado de afectación, pero debe trabajarse igualmente. No se renuncia, en todo caso se adapta. He escrito un libro, titulado “Recortes de vida emocional”, en el que se reúnen experiencias de educación emocional por parte de familias y de profesorado. Existen tres historias que son experiencias en educación especial. Recuerdo la de un niño que respondía de forma muy agresiva y un día, persiguiendo al patio a alguien para pegarle, de repente, se sentó en postura de yoga y se puso a respirar. Le había quedado grabado que si hacía esto era posible calmarse. Al volver a clase, le dijo a la maestra: “Es que hoy no nos habías relajado”. Sintiendo estas experiencias te das cuenta de que sí, que es posible, que funciona y que tiene unos efectos positivos en la persona.

Los niños no tienen todavía las contenciones y la dureza de los adultos. ¿Trabajar con ellos la educación emocional es una maravilla?

Sí, en todas las etapas, desde pequeños a mayores. Es una maravilla y es una grave carencia si los que están ante las criaturas no lo practican y desde la administración tampoco lo acaban de creer.

Entrevista publicada originalmente en el [Blog de l'educació local](#) del [Diari de l'Educació](#)

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: El diario de la educación

Fecha de creación

2024/10/09