



Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

La Psicología Positiva y su influencia en el rendimiento académico y en el comportamiento del alumnado

Juan Antonio Planas Domingo. Presidente de la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía. Jefe del Dto. de Orientación del IES Tiempos Modernos de Zaragoza

El nº 2 de esta revista se presenta públicamente en el 2º Congreso de Inteligencia Emocional y Bienestar en Zaragoza el 24 de mayo de 2015. A lo largo de este Congreso se han dado cita un buen número de expertos sobre la Inteligencia Emocional y se han presentado conferencias y comunicaciones de las últimas investigaciones y experiencias sobre el tema. Buena parte de los expertos que han participado en este Congreso coinciden en destacar que **la psicología positiva y la educación emocional** van a constituir la **verdadera revolución educativa** en los próximos años.

Es urgente poner en marcha un proceso de enseñanza-aprendizaje centrado no sólo en lo cognitivo, sino también en la emocional y social.

Los profesionales de la educación encontramos con frecuencia que el origen de los problemas de aprendizaje hay que buscarlos en situaciones emocionales no resueltas. Por ejemplo, ¿cómo puede un muchacho estar atento a las explicaciones de un profesor cuando sus padres están en un proceso de separación y durante la noche anterior han tenido una fuerte discusión?

Los profesores deberían tener una sólida formación en inteligencia emocional y, lo que es más importante, deberían poseer habilidades sociales y competencias emocionales. El perfil del profesor que se necesita en estos momentos es más el de conductor de la clase, el de la persona que sabe extraer lo mejor de cada alumno, que sabe motivar, que favorece una buena interrelación entre todos los alumnos. Los conocimientos se pueden encontrar en numerosos lugares pero favorecer determinadas actitudes sólo lo pueden hacer este tipo de personas. Esto mismo es extrapolable al profesorado de formación profesional o estudios superiores.

Los profesores deberían tener una sólida formación en inteligencia emocional y, lo que es más importante, deberían poseer habilidades sociales y competencias emocionales. En ese sentido habría que destacar la trayectoria del profesor zaragozano, **César Bona**, el único candidato español a los **“Global Teacher Prize**. Defiende una educación basada en el respeto, la empatía y la sensibilidad. Comenta que puede haber profesores muy inteligentes y con un gran bagaje cultural, pero que no sepa comunicar bien. Recalca que lo importante es la actitud. Según Bona, ser maestro no es sólo abrir el libro, mandar deberes y cobrar. Tiene que ser alguien que inspire porque los alumnos van a estar varias horas al día y para bien o para mal nos van a recordar.

Personas de reconocido prestigio como **Eduardo Punset**, se preguntan del por qué no se ha incorporado la inteligencia socioemocional en los currículums de todas las etapas. Según este experto, diferentes estudios han demostrado que la Inteligencia Emocional previene riesgos como la violencia o consumo de drogas y alcohol en los niños y adolescentes. También incide en su crecimiento positivo y bienestar personal y social, haciendo que sean menos vulnerables.

El profesor de Psicología en la Universidad Loyola de Chicago, **Joseph Durlak**, afirma que atender el crecimiento socioemocional de los adolescentes mejora su rendimiento académico. Según Durlak

promocionar capacidades personales, sociales y emocionales debe ser una prioridad en la formación de niños y jóvenes. Para este experto los componentes del aprendizaje socioemocional, como el desarrollo de la autoestima, al empatía, el autocontrol, la responsabilidad mejoran la capacidad para enfrentarse a los retos, la adecuada gestión de las emociones, el interés hacia los demás, el trabajo en equipo, el establecimiento de relaciones positivas con otros y el rendimiento académico. Apuesta por incorporar el aprendizaje socioemocional en los currículos escolares y cree necesario que la Administración educativa promueva el uso y evaluación de estos programas y por formar al profesorado en su aplicación.

Es preciso que la escuela dé respuesta a las necesidades reales de los alumnos, debe preparar para una sociedad en continuo cambio que ni siquiera somos capaces de prever. Por eso, no tiene sentido seguir con los paradigmas actuales de potenciar la memoria, podando cualquier atisbo de originalidad y de disincronía. Por ejemplo **Albert Einstein** no aprendió a leer hasta los 8 años y despreciaba la memorización que cercenaba la creatividad. El que en todas las etapas educativas y en todos los países el fracaso de los alumnos varones sea significativamente mucho mayor que el de las alumnas algo querrá decir. Tal vez la metodología, planes de estudio, instalaciones escolares, etc. no satisfacen esas necesidades.

La nueva corriente psicopedagógica plantea que el profesorado se preocupe de que sus alumnos tengan buen rendimiento en las áreas instrumentales, y además posean habilidades sociales: empatía, expresión y comprensión de los sentimientos, independencia, capacidad de adaptación, cordialidad, amabilidad y respeto. Posiblemente, el modelo actual de escuela, centrada en los contenidos, puede estar fracasando.

Por lo general la escuela ha sido un ámbito muy rígido centrado más en el profesorado y en los contenidos que en los ritmos de aprendizaje del alumnado. Sin embargo, los objetivos de la enseñanza tal y como la conocemos hasta ahora quizás no hayan dado respuesta a todas las posibilidades y talentos que pueden desarrollar los escolares. En otras palabras, más de uno cree que no se han hecho del todo los deberes y no se prepara a los chicos y chicas lo suficiente para desenvolverse por el mundo con éxito y equilibrio personal.

María Pilar Teruel Melero, profesora de la Facultad de Educación de la Universidad de Zaragoza, indica que estas lagunas son el déficit de materiales aplicables en el aula, el vacío en la formación del profesorado y la necesidad de que los profesores se resitúen profesional y personalmente frente a estas nuevas demandas educativas. Lo que apunta esta especialista en uno de sus artículos es que con una adecuada alfabetización emocional los profesores pueden influir en su alumnado en aspectos tales como el aumento de la autoestima y la empatía; la mejora de las habilidades comunicativas; el incremento del autocontrol emocional; la superación de situaciones estresantes o la mejora de las relaciones interpersonales. Afirma que uno de los retos de la educación del siglo XXI se basa en cuatro pilares básicos: “Aprender a conocer”, “aprender a hacer”, “aprender a convivir” y “aprender a ser”, algo ya recogido en el famoso informe de **Jacques Delors** *La educación encierra un tesoro*. “Y teniendo en cuenta estos cuatro tipos de aprendizaje se puede observar que un alto porcentaje de los mismos está emparentado con el mundo emocional” (2000).

La ventaja de la psicología positiva y de la educación socioemocional es que se centra sobre el individuo, facilitándole herramientas para ser cada día mejor persona. Además, como “habilidad” que es, se puede enseñar y aprender y, una vez aprendida, su práctica mejora considerablemente. Gracias a la psicología positiva el profesorado tiende a mejorar las expectativas de sus alumnos y, al final, tal como ocurre con la autoprofecía cumplida, éstas se cumplen.

De igual manera ocurre con las familias, es preciso transmitirles la necesidad de que haya una correcta interrelación personal entre todos los miembros. Que se favorezca el conocimiento de las propias emociones y que se sepan canalizar las frustraciones. Los límites educativos, el favorecimiento de la autoestima, la curiosidad tienen que ver con la psicología positiva. También existen otras cualidades no

menos importantes que se deben trabajar desde la propia familia: la empatía (ponerse en la piel del otro) y la resiliencia (capacidad para sobreponerse en las adversidades).

Hay muchos alumnos con una capacidad intelectual normal o alta que manifiestan bajo rendimiento académico y problemas de conducta. En muchas ocasiones, el origen de estos problemas se encuentra en un conflicto afectivo que puede estar originado entre sus compañeros de clase o amigos, o en la propia familia. En estos momentos hay demasiadas situaciones de escolares con padres en crisis o en proceso de separación, sometidos a presión por parte de sus compañeros por diferentes razones, o bien alumnos provenientes de ambientes familiares donde alguna emoción natural está censurada, lo que impide al menor su vivencia, expresión y el aprendizaje de su manejo. Sería necesario la implantación de programas didácticos en los centros debidamente diseñados, evaluables y bien fundamentados teóricamente, supervisados por profesionales con formación pedagógica. Estos programas deben ser incorporados al centro por el equipo directivo como parte de su compromiso con la formación integral del niño.

Hasta ahora la tendencia arraigada ha sido la de manejar y, hasta cierto punto, controlar el comportamiento del alumnado sin atender a sus emociones. Por eso, bajando al terreno de lo concreto, el catedrático **Rafael Bisquerra**, de la Universidad de Barcelona, señala que existen muchas estrategias para poner en práctica en el aula conceptos de inteligencia emocional. Una de ellas gira en torno a la tutoría, otra a través de su integración en ciertas áreas académicas y, si es posible, por medio de la transversalidad: en todas las áreas y a lo largo de todo el currículum. (2011).

Carlos Hué, psicólogo y asesor del Departamento de Educación del Gobierno de Aragón, apuesta porque los colegios e institutos sean cada vez más centros de educación que de enseñanza. “Enseñar supone transmitir conocimientos, mientras que educar significa ayudar al alumno a hacerse una persona, culta, capaz y solidaria. Se hace imprescindible que la educación ayude a nuestros alumnos a encontrar e interpretar con espíritu crítico la información que les circunda y a aprender a relacionarse consigo mismos y con los demás de un modo positivo”. (2008)

Hay que potenciar mucho más la creatividad, la innovación y la originalidad en nuestros alumnos. Todos nacemos diferentes pero la escuela tiende a hacernos muy parecidos. Tal como plantea la experta canadiense **Catherine L'Ecuyer**, en su reciente obra: “**Educación en el asombro**” El papel del profesorado, debe ser más de facilitador, de conductor de la clase que de un mero transmisor de conocimientos. Es decir, la educación debe estar totalmente centrada en los alumnos y no tanto en el profesorado o en los conocimientos. Aboga por educar en el sentido de extraer lo mejor de cada alumno en lugar de inculcar.

Es necesario reseñar la referencia que sobre esto hace la prestigiosa revista “**Harvard Educational Review**” en un artículo de 2011 donde se destaca la curiosidad como motor de desarrollo intelectual. Se pondera el disfrute de la tarea y el desarrollo de la creatividad en contraposición con el aburrimiento y la ansiedad.

Es preciso incorporar en el aula, **experiencias e investigaciones en relación con la neurociencia**. El funcionamiento de nuestro cerebro nos da pautas del estilo de aprendizaje del alumnado así como de su procesamiento de la información. Todos tenemos una gran plasticidad cerebral. Por eso es tan importante una adecuada estimulación temprana (sin embargo una sobreestimulación podría ser contraproducente). Nuestro cerebro posee esa gran plasticidad durante toda la vida. Por ese motivo es tan importante conocer su funcionamiento y las posibilidades de desarrollo. En ese sentido el prof. **Francisco Mora Teruel** insiste en la necesaria estimulación a tiempo. “La neurociencia cognitiva nos demuestra que sólo puede ser verdaderamente aprendido aquello que llama la atención y genera emoción. Aquello que es diferente y sobresale de la monotonía. Y la neuroeducación, basándose en los datos que aporta la investigación científica, analiza cómo interactúa el cerebro con el medio que le rodea en su vertiente específica de la enseñanza y el aprendizaje” (2013)

De igual manera, habría que extrapolar muchas de estas consideraciones al ámbito laboral. Especialmente en el caso de los jóvenes que buscan su primer trabajo. Es fundamental desarrollar habilidades sociales y comunicativas, tolerancia a la frustración, confianza en sí mismo, perseverancia en la tarea, alto nivel de automotivación y expectativas de éxito. En estos momentos de crisis económica, con pocas posibilidades laborales quienes tienen más capacidades emocionales como las anteriormente mencionadas, son quienes van a tener más expectativas de trabajo. Incluso me atrevería a decir que incluso de promocionarse una vez lo hayan encontrado.

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA SOBRE PSICOLOGÍA POSITIVA E INTELIGENCIA SOCIOEMOCIONAL

- Bisquerra, R. (Coord.). (2011). *Inteligencia socioemocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Bisquerra, R., (2013). *Cuestiones sobre bienestar*. Madrid: Síntesis
- Bisquerra, R., Pérez-González, J. C., y García Navarro, E. (2015). *Inteligencia emocional en la educación*. Madrid: Síntesis.
- Bou, J.F. (2013). *Coaching educativo*. Valencia: LID
- Cebolla, A, García-Campayo, J. y Demarzo, M. (2014). *Mindfulness y Ciencia. De la tradición a la modernidad*. Madrid: Alianza
- Conangla, M. y Soler, J. (2014). *Ecología emocional para el nuevo milenio*. Barcelona: Amat
- Damasio, A. (2010). *Y el cerebro creó al hombre*. Barcelona: Destino.
- Hué García, C. (2008). *Bienestar docente y pensamiento emocional*. Madrid: Praxis.
- L'Ecuyer, C. (2013). *Educación en el asombro*. Barcelona: Plataforma editorial
- Planas Domingo, J.A. (coord.) Cobos Cedillo, A. y Gutiérrez-Crespo Ortiz, E. (2012). *Manual de asesoramiento y orientación vocacional*. Madrid: Síntesis
- Mora Teruel, F. (2013). *Neuroeducación*. Madrid: Alianza Editorial
- Teruel Melero, P. (2000). *La inteligencia emocional en el currículo de la formación inicial de los maestros*. Zaragoza.