

Escuela CENS 210

Guía N°8

Docente: Castro, Miguel; Barrera, Noemí y Ortega, Edit.

Curso: 2º 1º, 2º2º, 2º3º y 2º4º

Turno: Noche.

Área Curricular: Filosofía y Psicología.

Contenido: Habilidades socio-emocionales.

Estimados alumnos: les proponemos compartir a continuación, una entrevista, con el Presidente de la Red Internacional de Educación y Bienestar (RIRRB) Dr. Rafael Bisquerra, para recapitular, profundizar e integrar contenidos trabajados durante la primera parte del Ciclo Lectivo.

“El alumnado necesitará competencias emocionales para afrontar su futuro con mayores probabilidades de éxito” Rafael Bisquerra. 27 de Mayo de 2020

Rafael Bisquerra es presidente de la Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar (RIEEB) director del Posgrado en Educación Emocional y Bienestar (PEEB) y del Posgrado en Inteligencia Emocional en las Organizaciones (PIE) de la Universitat de Barcelona. Ha publicado una veintena de libros sobre educación emocional, entre ellos: Política y emoción, Universo de Emociones, Competencias emocionales para un cambio de paradigma en la educación..

¿Qué beneficios aporta la educación emocional al alumnado?

Las investigaciones científicas han aportado evidencias de que la educación emocional produce una disminución de conflictividad, violencia, consumo de drogas, comportamientos de riesgo, etc., así como una mejora en las competencias sociales y emocionales, en la convivencia, clima escolar e incluso una mejora en el rendimiento académico.

¿Cómo cree que está afectando o afectará la alerta sanitaria de COVID-19 al alumnado a nivel emocional? ¿Cree que existe un riesgo unificado por edades o no?

Estamos ante retos que no nos habíamos imaginado hace pocos meses. Los científicos no se

atreven a hacer predicciones sobre lo que puede pasar y como puede evolucionar, no solamente la pandemia, sino sus efectos sobre otros aspectos como la economía, la convivencia, la salud y el bienestar. Creo que nos encontramos en un momento donde, como se sabe, se dicen muchas cosas, de las cuales cerca del 80% no son ciertas. Por honestidad creo que se impone cierta prudencia a la hora de hacer profecías o pronósticos que no tienen fundamentación científica. Considero que una de las aportaciones del coronavirus debería ser pasar de la "opinionitis" facilitadoras de las *fake news*, a argumentaciones y pronósticos basados en datos y evidencias. Desde este principio, que considero que debería estar cada vez más presente en las redes y en la difusión de información, lo primero que hay que decir, es lo siguiente. Mi opinión particular sobre cómo afectará la alerta sanitaria al alumnado no tiene ningún valor, y por esto creo que no interesa a nadie, ya que se basaría en la "opinionitis".

Lo que sí podemos decir con fundamento es que el alumnado necesitará competencias emocionales para afrontar su futuro con mayores probabilidades de éxito. Si no se atiende al desarrollo emocional de forma apropiada, lo más probable es que haya un incremento de ansiedad, estrés, depresión, consumo de sustancias, comportamiento sexual de riesgo, impulsividad descontrolada, violencia, etc. Hay estudios que señalan esto desde antes del coronavirus, y en el contexto actual hay elementos que lo van a incrementar. La conclusión sería tomar conciencia de la importancia de la prevención. Lo cual pasa por una educación emocional que cumpla con los requisitos mínimos señalados por las investigaciones.

¿Cuáles serían sus recomendaciones para que las escuelas reduzcan los efectos del coronavirus en el alumnado a nivel emocional? ¿Y qué les recomendaría a las familias?

Recomendaría educación emocional, desarrollo de competencias emocionales a través de prácticas sistemáticas y bien fundamentadas; práctica de *remind* (relajación, respiración, meditación, mindfulness), desarrollo de la consciencia emocional, regulación emocional, autoestima, competencias sociales, asertividad, habilidades de vida, bienestar consciente, aumentar la tolerancia a la frustración, control de la impulsividad, resiliencia, reestructuración cognitiva, atribución causal consciente, pensamiento alternativo, etc., etc. Esto es lo que se desarrolla en el Posgrado de Educación Emocional en la Universidad de Barcelona y en otras.

¿Qué presencia tiene actualmente la educación emocional en el currículum de las distintas etapas educativas? ¿Considera que es suficiente?

No hay ninguna investigación que aporte evidencias de la implantación de la educación

emocional en nuestro país. Lo que se está haciendo es gracias al voluntariado del profesorado. A veces sin la formación necesaria, ya que el profesorado interesado tiene que buscarse la formación en educación emocional por su cuenta y pagarla de su bolsillo. Lo que sí sabemos es que la implantación de la educación emocional es claramente insuficiente (cuando no totalmente ausente), tanto en cantidad como en calidad.

¿La alerta sanitaria es una oportunidad para que la educación emocional cobre mayor importancia? ¿Por qué? ¿Cuáles pueden ser las evidencias que la justifiquen?

Me gustaría que la alerta sanitaria fuera un acicate para sensibilizar al profesorado, las familias, la sociedad en general, y la clase política en particular, de la importancia y necesidad de la educación emocional. Hay evidencias sobre la importancia del ROI (*Return of Investment*) en el sentido de que el gasto económico en educación emocional debe interpretarse como una inversión de futuro. Hay evidencias claras sobre los grandes costos del analfabetismo emocional en conflictividad, violencia de todo tipo (de género, escolar, ciudadana), destrucción del mobiliario urbano, incremento de atención sanitaria, etc.

"Me gustaría que la alerta sanitaria fuera un acicate para sensibilizar al profesorado, las familias, la sociedad en general, y la clase política en particular, de la importancia y necesidad de la educación emocional".

¿Qué buenas prácticas nacionales e internacionales conoce que contribuyan a apoyar emocionalmente al alumnado en tiempos de coronavirus?

Las experiencias de centros educativos y de profesorado que lo pone en práctica con los requisitos señalados anteriormente son más bien escasos. Creo que enumerar los centros que así lo hacen se podría interpretar como publicidad y creo que es preferible subrayar que cuando se cumplen estos requisitos, los resultados son espectaculares. Pero, insisto, esto requiere tiempo, implicación, sensibilización, motivación, formación, trabajo en equipo, implicación de la familia, insistencia... Considerar que la educación emocional va más allá de las cuatro paredes del aula; incluso más allá de un tema transversal para adoptar un modelo comprensivo, que está presente en el pasillo, el patio, el comedor, la biblioteca, la calle, la familia, con los amigos, etc. No se trata de adquirir unos conocimientos para superar un examen. Se trata de desarrollar unas competencias que se manifiestan en el comportamiento habitual durante las 24 horas del día. Este es el reto. Pero cuando se pone en práctica con calidad, los resultados son sorprendentemente positivos en la mejora de la

convivencia, del rendimiento y del bienestar personal y social (alumnado, profesorado, familias). Es un horizonte de esperanza hacia el que merece la pena orientarse.

Actividades

Realice una lectura comprensiva del texto para responder las siguientes preguntas:

- 1- ¿La temática de la entrevista, con qué actividades trabajadas los puede relacionar?
- 2- ¿Cuál es el tema principal de la entrevista?
- 3- ¿Cree que la Educación Emocional, como parte de la Psicología, es importante en la formación académica? ¿Por qué?
- 4- ¿Durante el tiempo de “¿Aislamiento Social”, que habilidades o capacidades emocionales, necesitó para superarlo? Nómbrelas.
- 5- Realice un listado de prácticas reconocidas por el entrevistado y que apoyen su estado emocional.



“todo va a estar bien” ... #quédateencasa

Directora: Prof. Adriana Simone