

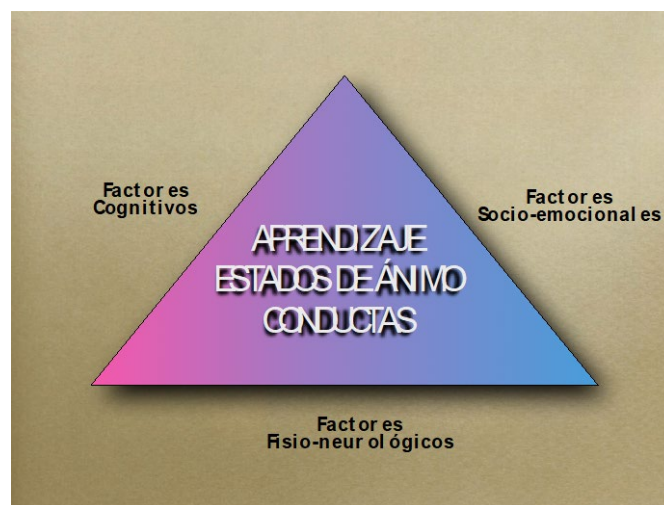
El Bienestar Emocional

Cómo gestionar el miedo y otras emociones en tiempo de confinamiento.

Isauro Blanco, experto en neuroeducación.

El cerebro humano funciona como unidad compleja interrelacionada y no en compartimentos estancos. La inteligencia no está exenta de la influencia directa de las emociones o de las reacciones orgánicas, así como el impacto constante entre las diferentes dimensiones humanas. El respeto a este diseño natural es la base para lograr resultados educativos de largo alcance.

El “Triángulo del Aprendizaje, conductas y estados de ánimo” propuesto en “El Universo de la Inteligencia” (I. Blanco, 3ª Edición, 2013) es la representación gráfica de este principio integrador e interdependiente.

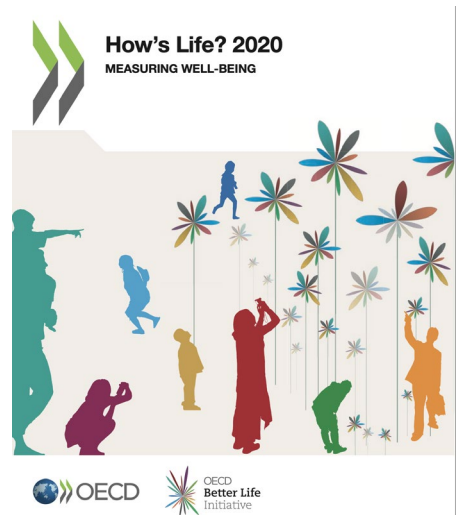


Todas las dimensiones humanas funcionan con el efecto de los vasos comunicantes: el ascenso o disminución de cualquiera de los factores contagia a los demás en proporción directa. Al resultado final de esta interconexión se le llama *Bienestar*, concepto que en inglés equivale a *Well-being* (bien ser, bien estar) y que en muchos medios también se conoce como *Felicidad*.

La OCDE ha realizado recientemente una investigación internacional sobre el bienestar de los niños y adolescentes, llamado *How's life 2020. Measuring well-being*.

En este estudio, incluye elementos cognitivos, socio emocionales y físico-neurológicos, que proyectan unos resultados preocupantes para los países latinoamericanos incluidos en ese documento: Brasil, Colombia, México y Chile.

La tarea para la familia y la escuela es grande, pues de su eficacia educativa se deduce el futuro de las siguientes generaciones. Y hasta ahora, vamos obteniendo una reprobación en varias áreas.



Por esta razón, el esfuerzo de Santillana y Habilmind para generar una herramienta de apoyo a las familias y escuelas, es de gran utilidad dado que el fin último de la educación es la felicidad de los niños y adolescentes.

El Screening de Bienestar Emocional está compuesto por tres bloques:

1. Emociones causales: en este conjunto se analiza: la gestión del miedo, la gestión de la tristeza, la gestión de la ira y la gestión del estrés/ansiedad.
2. Factores de protección: el segundo bloque considera: el optimismo, la autoestima, la motivación y la expresividad emocional
3. Manifestaciones conductuales: alteración de la alimentación, alteración del sueño, abuso de diversiones de pantalla, disruptividad/agresividad y aislamiento social.

SCREENING DE BIENESTAR EMOCIONAL



Uno de los focos de aprendizaje fundamental es la gestión de las emociones, sobre todo cuando éstas desembocan en el estrés/ansiedad. Las situaciones difíciles de la vida están marcadas por problemas, crisis e incertidumbre: la pandemia y el confinamiento han servido de pretexto para revisar la educación emocional en la familia y en la escuela y las metodologías para que los niños y adolescentes adquieran la fuerza interior necesaria para hacer frente al dolor, las crisis y la incertidumbre.

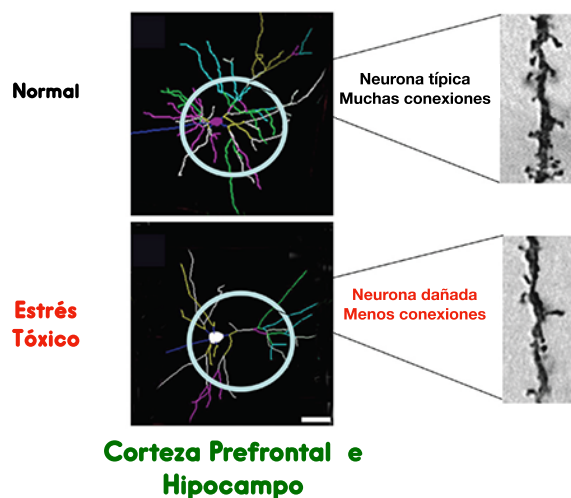
Las emociones no son la primera respuesta ante los estímulos ambientales, sino el sistema de creencias -ideas que somos- que se instala en la mente: antes de sentir, pensamos positiva o negativamente de tales estímulos y según este filtro, se activan las emociones consecuentes y respuestas conductuales o corporales. El esquema es como sigue:

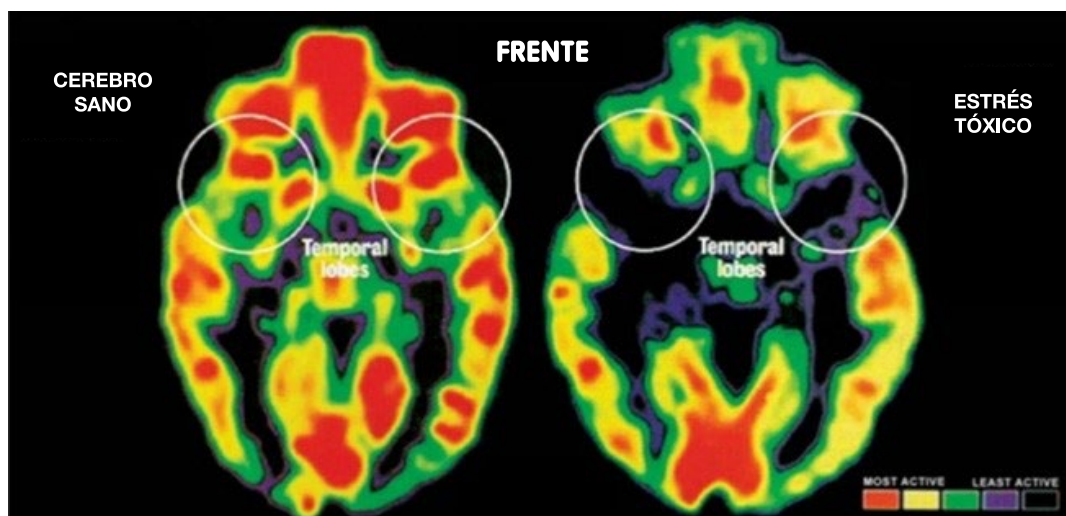


“Enseñar a pensar” a los niños y adolescentes no solo tiene por objetivo el aprendizaje académico exitoso, sino -y sobre todo- orientar la percepción saludable de los estímulos de la vida (sobre todo los dolorosos, difíciles y conflictivos) e interpretarlos sabiamente. La generación de emociones es automática según el filtro intelectual utilizado; la ventaja es que el filtro no es genético, sino aprendido y reforzado por los adultos. A este respecto, sugerimos la utilización de metodologías cognitivas, como las propuestas por Albert Ellis y Aaron T. Beck, enfocadas a lograr un equilibrio racional-emotivo.

Cuando las emociones son tóxicas por su intensidad o su frecuencia y los niños/adolescentes no han aprendido a gestionarlas adecuadamente, se puede comprometer la salud de estructura cerebral y, en esta peligrosa situación, deteriorar el aprendizaje en forma definitiva, según lo comprueban los estudios neurológicos, expuestos a continuación.

El estrés tóxico cambia la estructura del cerebro





Esta breve síntesis del Proyecto *Hacia Delante* es una propuesta para regresar a los orígenes de la educación y atender a los niños y adolescentes en forma integral. ¿Es una utopía? Si. Pero una “utopía necesaria” (*La educación encierra un tesoro*, 1999).