

redes

Título: «El aprendizaje social y emocional: las habilidades para la vida» – emisión 157 (26/05/2013) – temporada 17

Entrevista de Eduard Punset a René Diekstra profesor de Psicología de la Universidad de Utrecht. Barcelona, 8 de abril del 2013.

Vídeo del programa:

<http://www.redesparalaciencia.com/?p=8817>

Estamos privando a niños y jóvenes de un desarrollo óptimo cuando no les damos oportunidades de aprendizaje social y emocional.

René Diekstra

Elsa Punset:

René, dedicamos tanto tiempo, tanto dinero, tantos recursos a las escuelas. ¿Son necesarias? ¿Para qué sirven las escuelas?

René Diekstra:

En primer lugar, las escuelas son necesarias porque forman una comunidad de nuevas generaciones que tienen que vivir juntas y trabajar juntas en el futuro para dirigir una sociedad, y lo cierto es que no hay mejor lugar que la escuela para ayudarlos a descubrirse, a conocerse, a entender cómo lidiar los unos con los otros.

Elsa Punset:

¿Qué modelos de escuelas hemos tenido?

René Diekstra:

Ha habido bastante variedad: escuelas, como las escolásticas, ciertas escuelas latinas que eran ante todo para lo que llamamos *formación del carácter* de los jóvenes, para ayudarles a crear personalidades que a la sociedad le gustaría tener. Pero el énfasis en la formación del carácter o aprender a internalizar ideologías, como las escuelas religiosas, los seminarios, etc. se

redes

Título: «El aprendizaje social y emocional: las habilidades para la vida» – emisión 157 (26/05/2013) – temporada 17

sustituyó, en los siglos XIX y XX por escuelas que, ante todo, querían preparar a los jóvenes para la economía, para el mercado laboral. Y muchas dicen actualmente que su objetivo es el desarrollo general del niño que implica el desarrollo del niño en los aspectos cognitivo, intelectual y social, emocional y ético. Lo curioso es que, si vas a su plan de estudios, los tres últimos no suelen figurar en él como aspecto formal integrante de...

Elsa Punset:

Te refieres a social, emocional y ético.

René Diekstra:

Sí, no tienen clases sobre habilidades sociales, emocionales ni morales o éticas.

En el organismo del niño, esas cosas no pueden separarse. Por ejemplo, si quieres hacer bien tus deberes y tener buenas notas, necesitas un cierto grado de autocontrol. Tienes que ser capaz de aplazar...

Elsa Punset:

Los pequeños placeres.

René Diekstra:

...determinadas satisfacciones y disciplinarte de verdad para hacer los deberes. O necesitas planificar. La necesidad de planificar el aplazamiento de nuestra satisfacción no se consigue aprendiendo aritmética o matemáticas o francés o lo que sea.

Te daré otro ejemplo: es extremadamente importante —de hecho, es la primera habilidad que aprendes en los denominados programas de aprendizaje social y emocional— que un niño perciba y sea capaz de gestionar adecuadamente sus sentimientos. Un niño que conoce las emociones es un niño que funciona mejor porque, si tiene miedo a fracasar, ya no dice: «Los

redes

Título: «El aprendizaje social y emocional: las habilidades para la vida» – emisión 157 (26/05/2013) – temporada 17

deberes son una mierda». No, dice: «Me temo que no soy capaz de terminar mis deberes». Si acude a ti y te dice eso, entonces sabes qué puedes hacer por él.

Elsa Punset:

Sí. Y puede aprender a lidiar con eso.

René Diekstra:

Exacto. Pero lo contrario también es cierto. Enseñar a los niños a interpretar las emociones de otras personas, sobre todo los adolescentes en la pubertad. Durante la pubertad cambia la forma en que los niños decodifican las expresiones de las emociones de otros. Por ejemplo, en la adolescencia, suelen interpretar la preocupación como enfado. Así que, si su madre está preocupada por algo peligroso que hicieron, podrían decirle a su madre: «Mamá, ¿por qué estás siempre tan enfadada?». Y la madre les contesta: «No estoy enfadada, solo preocupada...». Pero el niño, debido al hecho de que decodifica, entre los 12 y los 15 años, las expresiones de las emociones de distinta forma, no lo interpretó así. Y es posible que la madre piense que carece de empatía. Si le enseño a un niño a interpretar bien las emociones de otros, mejorará su capacidad de conectar, de construir relaciones con otros y de empatizar con ellos.

Elsa Punset:

René, ¿son fáciles de entender las emociones?

René Diekstra:

Sí y no. Hasta cierto punto son fáciles de entender porque sabemos cuándo una persona o nosotros mismos disfrutamos o estamos nerviosos o tristes o celosos o lo que sea. Por otra parte, también son siempre complejas porque casi siempre tenemos emociones mezcladas,

redes

Título: «El aprendizaje social y emocional: las habilidades para la vida» – emisión 157 (26/05/2013) – temporada 17

varias. Pero algunas las expresamos más fácilmente hacia otros que hacia nosotros mismos. Por ejemplo, la mayoría de la gente no tiene demasiados problemas para decir: «Estoy muy enfadado contigo». Pero podría ser, si lo analizas un poco más, que no se trate solo de enfado, sino de la ansiedad que surge en muchas relaciones... Una chica y un chico discuten, ella se enfada y, si le preguntas: «¿Cómo te sientes?». Contesta: «Estoy muy enfadada contigo». Pero al mismo tiempo, es posible que esté muy preocupada...

Elsa Punset:

...porque la relación no va bien.

René Diekstra:

Sí. Exacto. O por si él la deja o lo que sea. Así que es muy importante, si estás en una situación concreta con emociones que realmente te agobian, aclarar qué emociones intervienen.

Elsa Punset:

...por eso es importante aprender a interpretarlas. ¿Cómo podemos hacerlo?

René Diekstra:

Por ejemplo, me cuentas que eres muy infeliz. Pero ¿qué narices significa *infeliz*? Y lo que hago es decirte: «Dime, Elsa, ¿qué quieres decir con *infeliz*? ¿Estás triste? ¿Estás avergonzada? ¿Te sientes culpable? ¿Celosa? ¿Cuál de ellas?». Y entonces tienes que pensarlo. Y entonces es probable que en un determinado momento digas: «Sabes, estoy muy avergonzada». Ahora puedo hablar contigo (y tú conmigo), porque puedo preguntarte: «¿Quieres contarme de qué te avergüenzas?». Y cuando te hago esas preguntas y tú las

redes

Título: «El aprendizaje social y emocional: las habilidades para la vida» – emisión 157 (26/05/2013) – temporada 17

verbalizas, de repente las ves claramente. Y, en cuanto las ves claramente, puedes adoptar una postura al respecto.

Elsa Punset:

¿Cuándo podemos empezar a enseñarles a los niños acerca de sus emociones?

René Diekstra:

Yo diría que empieces alrededor de los 2 o 3 años y sigas hasta que terminen el instituto, alrededor de los 17-18 años, basándote en las distintas etapas de desarrollo. Con tres años, un niño o una niña se acerca a otro y coge un juguete. Si estás cerca, como adulto, y el juguete no es del niño que lo cogió, sino del otro, uno de los papeles que tienes como padre es parar a tu hijo y decirle: «Espera un minuto. Míralo. ¿Qué estás haciendo? Está llorando. ¿Y por qué llora? ¿Qué tienes en la mano? Es su juguete. ¿Podría estar llorando porque cogiste su juguete sin pedirselo?». Así le estás ayudando a tu hijo ya a los tres años a desarrollarse emocionalmente...

Elsa Punset:

Y ser consciente.

René Diekstra:

Sí. A desarrollarse y ser consciente. Y, si lo vas reforzando, de acuerdo con las fases de desarrollo del niño, le ayudas enormemente.

Las emociones son la esencia, el núcleo sobre el que se construyen las relaciones y se toman las decisiones.

redes

Título: «El aprendizaje social y emocional: las habilidades para la vida» – emisión 157 (26/05/2013) – temporada 17

Elsa Punset:

No son un lujo biológico.

René Diekstra:

Al contrario.

Elsa Punset:

Y podemos educar las emociones, no son simplemente algo natural que traes contigo al nacer.

René Diekstra:

No. Podemos educar las emociones de dos formas: aprender a percibir las, a indicarlas adecuadamente, expresarlas, pero también a gestionarlas.

Elsa Punset:

Entonces, si tantos datos confirman que las habilidades sociales y emocionales son importantísimas para los niños en todos los ámbitos: el empleo, sus relaciones con otros, su salud mental y física, ¿por qué todas las escuelas no los ponen en práctica de la misma forma que enseñan matemáticas?, ¿por qué no enseñan otras habilidades?

René Diekstra:

La mayoría de las escuelas no lo hacen de forma sistemática. No tienen tiempo ni apoyo ni financiación, pero lo más importante es que no saben cómo hacerlo. No se les ha asesorado respecto a cómo hacerlo de la mejor forma posible.

Elsa Punset:

¿Quién asesora? ¿Cómo se hace?

redes

Título: «El aprendizaje social y emocional: las habilidades para la vida» – emisión 157 (26/05/2013) – temporada 17

René Diekstra:

Hay un montón de bibliografía y estudios al respecto. Una de las cosas que indican dichos estudios suele ser tan sencilla como tener clases —y sé que algunos de los directores me dirían: «¿Se te ha ido la olla?»— sobre habilidades sociales, emocionales y éticas. Clases como las de matemáticas, lengua, etc. Cada semana les enseñas determinadas cosas.

Elsa Punset:

¿Cuánto tiempo?

René Diekstra:

Depende un poco de tus metas, pero yo diría que al menos una hora a la semana.

Elsa Punset:

¿Cuáles son esas habilidades?

René Diekstra:

Ya hablamos de eso un poco: una es aprender a percibir y gestionar tus propias emociones. Esa es una importante. La segunda es cómo construir y mantener relaciones. La tercera es cómo tomar decisiones responsables y éticas. Y la cuarta es tal vez es la más importante: es cómo ponerse en el lugar del otro, preocuparte por los demás que se encuentran en situaciones menos favorables que tú, como el acosado de tu clase u otra gente que te rodea.

Elsa Punset:

redes

Título: «El aprendizaje social y emocional: las habilidades para la vida» – emisión 157 (26/05/2013) – temporada 17

René, ¿por qué eso es importante si algunos padres creen que lo verdaderamente importante es enseñar a los niños a ser competitivos y ganar. Y temen que, si le enseñas a un niño a ser amable y compasivo con otros, va a ser vulnerable, más vulnerable y tendrá menos éxito.

René Diekstra:

No estoy de acuerdo. Muchos, muchos padres valoran muchísimo que sus hijos sean defensores o partidarios de esos valores sociales que acabamos de mencionar.

Elsa Punset:

Pero de hecho, tenemos una sociedad en la que se paga mucho mejor a los banqueros que a quienes ayudan a otros, que forma a las personas para...

René Diekstra:

No, no, no. Te pondré un ejemplo de una experiencia reciente. Hace unos dos años visité a Derek Bok, antiguo rector de Harvard. Una noche tuvimos una cena muy agradable. A la mañana siguiente proseguimos nuestra reunión. Cuando nos encontramos, estaba muy estresado y casi deprimido. Le pregunté: «Derek, ¿qué ha ocurrido? Y me dijo: «Lo que ocurre es que anoche estaba viendo la tele y estaban poniendo una comisión de investigación del senado y estaba allí Blankfein, el consejero delegado de Goldman Sachs, y el presidente de la comisión del senado le preguntó: “Sabía que su empresa vendió hipotecas basura por 800 millones de dólares a un banco holandés? ¿Era consciente de que les vendía basura?”. Y Blankfein dijo: “Señor presidente, no es ilegal”. Y le dijo: “Esa no es mi pregunta. ¿Cree que lo que hizo es moralmente aceptable?”. Y le dijo: “Señor presidente, no era ilegal”. Entonces el presidente cogió dos correos electrónicos y dijo: “Uno de sus propios trabajadores le escribió a otro que usted los había felicitado por vender esas hipotecas basura”». Y Derek Bok, el antiguo rector de Harvard, dijo: «Lo que me entristece tanto es que, cuando Blankfein

redes

Título: «El aprendizaje social y emocional: las habilidades para la vida» – emisión 157 (26/05/2013) – temporada 17

se enfadó, comentó que se había licenciado en la Facultad de Derecho de Harvard. En Harvard hicimos algo mal si personas así son el producto de nuestra educación». Y creo que eso lo dice todo.

Elsa Punset:

¿Se puede tener éxito y tener habilidades sociales y emocionales?

René Diekstra:

Hacer la pregunta es responderla. No tengo que dar la respuesta: claro.

Elsa Punset:

¿Podrías hacerme un perfil de un niño sin las habilidades y de uno con las habilidades? ¿En qué se diferenciarían?

René Diekstra:

La cuarta habilidad que no mencionamos de forma demasiado exhaustiva es que enseñamos a los niños a enfrentarse de forma ética y eficaz a los conflictos. Es una habilidad muy importante. A los conflictos con sus iguales, con adultos, con futuros clientes... Pero hay algunos conflictos con otras personas que no pueden resolverse. Así que tenemos que aprender a aceptar que disintamos y que nunca uniremos fuerzas. Los niños que no han asistido a un programa de estos normalmente no saben enfrentarse a eso.

Elsa Punset:

No saben distinguir entre conflictos con solución y los que no la tienen.

redes

Título: «El aprendizaje social y emocional: las habilidades para la vida» – emisión 157 (26/05/2013) – temporada 17

René Diekstra:

Y cuando un conflicto simplemente está ahí, el enfado, la frustración, la agresividad, etc. siguen formando parte del repertorio de comportamientos de esos niños, lo que es triste. Para los niños y para la gente que los rodea. Los niños que han asistido a esos programas aprenden a distinguir entre lo que puede resolverse o lo que no, cuándo puedes hacer algo y cuándo no puedes, lo que es tremendamente importante. Por poner un ejemplo, si tus padres riñen en casa, entre ellos, sobre su relación, como niño, difícilmente puedes hacer algo. Pero algunos niños no pueden abstenerse. No pueden porque no han aprendido a distinguir entre ambos, así que toman partido y la cosa empeora.

Elsa Punset:

¿Qué otra cosa haría mejor un niño con habilidades sociales y emocionales?

René Diekstra:

Deja que te ponga un ejemplo impresionante. Una parte del programa de habilidades para la vida es que también enseñas a los niños a enfrentarse a problemas afectivos graves e incluso tus propias tendencias suicidas, sobre todo en alumnos de secundaria. En una de las clases se pide que los niños se reúnan y piensen qué tipos de dolencias o síntomas tiene una persona que padece depresión, y son muy capaces de hacerlo en grupo, saben lo que es.

Elsa Punset:

Cómo es una persona triste.

redes

Título: «El aprendizaje social y emocional: las habilidades para la vida» – emisión 157 (26/05/2013) – temporada 17

René Diekstra:

Sí. Cómo es una persona triste y deprimida. Y una de las preguntas que les hacemos a esos niños es: «Imaginad que estáis en ese estado, durante mucho tiempo. ¿Qué podríais hacer para aliviarlo, para salir de él, o qué podrías hacer para ayudar a uno de vuestros compañeros a salir de ese estado triste o depresivo?». Y, con otros, piensan todo tipo de formas de hacerlo. Evaluamos los efectos de esa intervención sobre, por ejemplo, la frecuencia de pensamientos suicidas, de acabar con tu vida, o intentos de suicidio, y mostraron que aquellos niños que asistieron a los programas, incluso un año tras la conclusión del programa, padecían menos problemas depresivos o pensamientos suicidas y tenían conductas suicidas con menos frecuencia, lo que demuestra que también en lo que se refiere a la salud mental y las enfermedades mentales peligrosas los programas merecen mucho la pena. Hacemos lo mismo en uno de los módulos sobre problemas de ansiedad, miedo al fracaso en la escuela, ansiedad social. Todos los tipos de ansiedades que puedes tener... Lo que vemos es que un año después de la finalización de los programas, los niños que han asistido se enfrentan mejor a la ansiedad, suelen estar más predispuestos a pedir ayuda o simplemente sufren menos.

Elsa Punset:

¿Alguna otra cosa que distinga a los niños que reciben estos programas?

René Diekstra:

Sí. Otro rasgo distintivo muy claro es que los niños que siguen estos programas son capaces de distinguir mejor lo que les gustaría ser en el futuro o lo que tienes que hacer para conseguirlo y lo que te gusta, lo que disfrutas a corto plazo, así que son más capaces, por así decirlo, de negociar con sí mismos...

redes

Título: «El aprendizaje social y emocional: las habilidades para la vida» – emisión 157 (26/05/2013) – temporada 17

Elsa Punset:

Trabajar por sus metas. Tener metas y trabajar para conseguirlas. ¿Cuánto tiempo lleva formar a buenos formadores emocionales y sociales?

René Diekstra:

Los formamos durante tres días consecutivos y ya en el primer día y medio les reprogramamos el cerebro, por así decirlo. Porque les enseñamos lo que queremos que enseñen a sus alumnos y les ayudamos a internalizarlo ellos mismos. Y luego les damos dos clases de seguimiento de forma que empiecen sus clases y puedan tratar cualquier cuestión que surja mientras están ocupados con sus niños. Uno de los principios... casi diría los trucos... que enseñamos tanto a alumnos como a profesores es que, si estás enfadado, por ejemplo, con un alumno, antes de decidir cómo actuar, echando del aula al alumno, por ejemplo, utilices el principio del semáforo: contar hasta diez. Lo que suelo hacer es enfadar a los profesores y, lógicamente, empiezan a protestar y a gritar y entonces digo: «Parad el carro. Utilizad el principio del semáforo...».

Elsa Punset:

Entonces pueden ser muy sencillas...

René Diekstra:

Es muy sencillo.

Elsa Punset:

...las habilidades.

redes

Título: «El aprendizaje social y emocional: las habilidades para la vida» – emisión 157 (26/05/2013) – temporada 17

René Diekstra:

Algunas de estas habilidades son muy sencillas.

Elsa Punset:

¿Algunos alumnos se benefician más de esos programas que otros?

René Diekstra:

Esa es una cuestión sumamente importante. Sabemos por nuestro programa, la evaluación de quince años, una serie de estudios de control experimental, pero también por otros, que se benefician más aquellos alumnos más necesitados. Allí donde se encuentran los mayores problemas es también donde se consiguen los mayores avances o éxitos, lo que implica que, cuando no se proporciona a los alumnos este tipo de programas, los privas todavía de más cosas.