

## Programas de educación emocional con evidencia

Roger Muñoz Navarro

Universidad de Zaragoza

La premisa presentada, en primer lugar, era llamar la atención hacia un problema grave como es el impacto de los problemas de salud mental en la población. Así pues, un reciente estudio muestra que los trastornos mentales nos cuestan 46 000 millones €/año (4,6 % del PIB). Solo los trastornos emocionales nos cuestan 23 000 (2,3 % del PIB) y generan un gran impacto en la calidad de vida y el malestar de las personas que lo sufren. En esta línea, algunas organizaciones estatales como la Confederación de Salud Mental, proponen como medida de prevención la inserción de la asignatura o de programas de educación emocional basados en la evidencia para intervenir en la infancia y la adolescencia, ya que estos muestran que reducen este impacto a corto plazo y previenen su aparición en el largo plazo.

Para ello, realizó una revisión de artículos revisados por pares, tanto de carácter nacional como internacional. Inició mostrando un artículo de la *Revista Participación Educativa*, revista del Consejo Escolar del Estado, titulado «La educación emocional en la infancia y la adolescencia», por Maite Garaigordobil, Catedrática de Psicología de la Universidad del País Vasco. En este artículo se recogen programas validados experimentalmente en España. Los resultados muestran que estos programas tienen grandes beneficios en las siguientes áreas: mejoran las conductas sociales positivas, como la cooperación, la empatía y las conductas prosociales; mejoran las habilidades sociales, la comunicación, así como las redes de amigos y apoyo social; mejoran el autocontrol, la sociabilidad, la automotivación y la adaptabilidad; mejoran la resolución de conflictos de manera constructiva, así como el control de la ira y promueven un mejor ajuste psicológico; asimismo, mejoran todos los problemas emocionales internalizantes como la ansiedad, la depresión y la hostilidad, así como problemas externalizantes como la conducta antisocial, la agresividad física y verbal y las conductas disruptivas. Así pues, se mostraron también artículos publicados a nivel in-

ternacional que mostraban que todos estos beneficios se replican en otros países.

Por tanto, existe suficiente evidencia científica a nivel nacional e internacional para asegurar que estos programas son eficaces y seguros, por lo que pueden ser implementados en las escuelas de nuestro entorno. Para ello, se invitó a ver este problema sin totalitarismos y absolutismos, a promover un pensamiento crítico, basándonos en la evidencia existente. Negarlo sería un acto de negacionismo científico más propio de intereses ideológicos y partidistas que de propuestas basadas en criterios racionales.

### Atención a la atención

Pablo Duque San Juan

INEURO, Sevilla

Decía McLeod que todo el mundo sabía lo que era la inhibición y eso resultaba un gran problema. Esto mismo pasa con la atención, la inteligencia u otros constructos cognitivos. La atención es un hecho diferenciado de otros, pero con tantos modelos y tantas definiciones que es difícil un medio consenso entre los propios profesionales. Sin embargo, sea como fuere, la atención es clave para el trabajo «en la mente».

La atención tiene dos hechos clave: *foco* y *mantenimiento*. El foco no es el perceptivo. Por ejemplo, puedo atender a una conversación sin estar mirando al interlocutor: se trata, sin más, de que mi foco de atención esté en lo que habla. El mantenimiento supone una doble cosa: el control de estar en el foco y el control de la interferencia (externa o interna) que quiere llevar a la atención a otro foco. Esto último se llama *inhibición*, y es esencial para el mantenimiento atencional. Los niños con TDAH (aunque este sea un nombre pésimo lo mantengo así por razón de que todos lo entendamos) tienen grandes déficit de inhibición y, por tanto, del mantenimiento atencional secundariamente.

Por otro lado, ¿cuánto tiempo puedo estar en algo con mi atención? Quién sabe. No hay datos claros. Cuando se dan datos cuantitativos del estilo de «lo máximo que debe estar concentrada una persona es tanto», lo que se quiere decir, probablemente, es que

Una tablilla cuneiforme del primer milenio antes de Cristo recoge una carta del equivalente a nuestros actuales profesores universitarios dirigida al rey para protestar por el exceso de trabajo burocrático