



CRIANZA

## Así impacta la educación emocional infantil en el futuro adulto

¿Cómo debe ser esta educación emocional para sentar las bases de una vida plena en la edad adulta?

ELENA VILLEGAS  
25 de marzo de 2025 - 7:30 CET

Cada vez se habla más de **educación emocional** y cada vez más las familias son conscientes de la importancia de este aspecto en la crianza de sus hijos. Lo es en casa, pero también en el colegio o centro escolar porque, “la educación emocional en la infancia debe ser desarrollada como cualquier otra competencia académica”, afirma **Sònia Méndez, mediadora familiar experta en inteligencia emocional** y autora del cuaderno de ejercicios de educación emocional ***El viaje de Berna (Ed. Nadal)***.

“Al igual que a un niño se le enseña **matemáticas**, porque se considera que aunque tenga un talento (o no) innato para ellas, necesita el conocimiento y la técnica para poderlo desarrollar, debemos entender que con las **habilidades sociales** y las **competencias emocionales** pasa lo mismo”, añade.

Si en casa la base de esta educación es el **acompañamiento emocional**, tan necesario para el “buen desarrollo cognitivo y emocional” del niño, el papel de los docentes al respecto debe ser, según Méndez, el de enseñarles “técnicas que les permitan relajarse, controlar sus emociones, saber decir no o, por ejemplo, manifestar lo que necesitan con respeto pero de forma directa”.

### El niño debe poder desarrollarse de forma tranquila, sin estrés y sintiéndose seguro

*Sònia Méndez, educadora emocional*

### ¿Cuál es el papel en la vida adulta de la educación emocional recibida en la infancia?

“Una infancia sin apego y sin el acompañamiento emocional necesario influye de forma decisiva en **el desarrollo del cerebro infantil** y, por tanto, en el adulto del futuro”, señala la educadora emocional. “El niño debe poder desarrollarse de forma tranquila, sin estrés y sintiéndose seguro. Estos son los ingredientes básicos para que pueda crecer adecuadamente y su **rendimiento académico** pueda ser óptimo”.

La experta nos explica que **la relación entre el bienestar emocional y la manera en la que aprendemos, retenemos la información o tomamos nuestras decisiones** está estrechamente vinculada. “De esta manera, un niño que crezca en un ambiente tenso y rígido, vivirá en constante presión. Esto supondrá que su sistema límbico (una parte estructural del cerebro) esté en alerta, impidiendo a este niño poder trabajar mentalmente con la misma rapidez y claridad que lo pueda hacer un compañero que se siente relajado y feliz”.

Sònia Méndez pone de manifiesto, para dar solidez a este argumento, que hay estudios que demuestran la potente **relación que existe entre bienestar infantil y vida adulta funcional**. En concreto, habla de estudios sobre psicopatía que demuestran que las personas que padecen este **trastorno de la personalidad** “pueden gozar de una vida plena y perfectamente alineada con el resto de personas” de su entorno siempre que, desde pequeños, haya recibido el afecto y el acompañamiento emocional necesario, dando pie así a generar en ellos un **apego seguro**.

“Así pues, el amor, **el apego** o la **regulación emocional** son herramientas necesarias para que nuestro organismo funcione correctamente y, por tanto, podamos disfrutar de una **vida adulta plena**”.



### ¿Cómo debe ser la educación emocional que transmitamos a los niños?

“¡Las familias debemos hacer algo histórico!”, dice Méndez con efusividad. “Y es que debemos aprender aquello que nadie nunca nos enseñó y aprender a transmitirlo con nuestro ejemplo y nuestras enseñanzas”. Para ello, la especialista nos revela una fórmula que, como ella misma reconoce, no es sencilla, pero sí muy útil a la hora de aplicarla en casa. Y esta fórmula consiste en la superación de cuatro fases por parte de las familias para poder ofrecer una **coherencia emocional** a sus hijos.

“Esta coherencia se basaría en que **aquello que piensen** (nivel cognitivo), **aquello que sientan** (nivel emocional) y **aquello que hagan o digan** (nivel motor) esté alienado y sea coherente”, detalla. “Esa es la clave de la serenidad con uno mismo, ¡pero conseguir esta coherencia no es nada fácil! ¡Eso lo sabemos bien los adultos!”.

**Las cuatro fases** que indica Méndez son las siguientes:

- Ofrecer a nuestros hijos un vocabulario rico en emociones.** “Que puedan disponer de diferentes palabras que consigan expresar aquello que sienten, más allá de la alegría, tristeza o enfado. Así pues, palabras como decepción, **frustración**, ilusión, motivación, envidia, asco ... les permitirán ser mucho más precisos en su autoconocimiento y en la manera como expresan a los otros cómo se sienten”.
- Validar sus emociones.** La clave para ello es que, como adultos, aceptemos aquello que sienten nuestros niños pero sin juicios de valor. “Debemos partir de la premisa que toda emoción es válida”, subraya. “Donde debemos ayudarles o limitarlos es en su conducta a partir de la emoción”. La especialista en educación emocional pone como ejemplo que, si nuestro hijo está ofuscado y nos dice que odia a un compañero, evitemos cambiar esta expresión por una emoción *más suave*, como: “no lo odias, simplemente estás enfadado”... “El hecho de **corregir emociones** supone invalidar lo que el niño está diciendo y esto no quiere decir que deje de sentirlo, sino que, simplemente, aprenderá a no decirlo”.
- Conexión.** “Conseguir empatizar con el niño o la niña para poder entender, comprender y aceptar lo que está viviendo y lo que nos está expresando. Parece sencillo pero no lo es”. El hecho de aceptar realmente lo que son, sin miedos ni prejuicios nos lleva a la cuarta fase, la de sostener el sentimiento ajeno.
- Sostener el sentimiento ajeno.** “Sostener supone poder soportar la reacción que nos invade ante la emoción que pueda vivir nuestro hijo”, aclara Méndez que pone como ejemplo a un niño que llega del colegio muy triste porque sus amigos se han reído de él. “Su dolor, es nuestro dolor, por supuesto, pero debemos tener la capacidad para poder sostenerlo y **reaccionar de la mejor manera**”, propone, al tiempo que explica que la mejor manera siempre va a ser aquella que sea más beneficiosa para nuestro hijo. “Y no hay una sola opción; cada niño necesita una respuesta diferente según su personalidad, el momento en el que se encuentre o el contexto en el que esté viviendo”.

De ahí que la experta haga hincapié en la necesidad de que nosotros, como adultos, midamos muy bien la respuesta que damos, pues “si nos enfadamos en exceso, el niño puede agobiarse aún más o asustarse por las consecuencias. Por el contrario, si ignoramos su dolor, puede pensar que no nos importa”. Por eso es tan importante **disponer de conocimiento, de técnicas y recursos** que, en momentos críticos, nos ayuden a reconducir la situación.

Esto es lo que ha motivado a Sònia Méndez a crear el cuaderno de ejercicios de educación emocional *El viaje de Berna*, orientado a trabajar las habilidades que hemos citado hasta ahora. “Este cuaderno está creado con el objetivo de que **el niño pueda mejorar su autoestima**, pueda expresar cómo se siente ante los conflictos o con las relaciones con sus amigos y pueda aprender maneras de **comunicarse de forma asertiva**”, nos comenta. “Una herramienta que trabaja la empatía, la gestión del conflicto, la comunicación y el autoconocimiento”.

EDUCACIÓN &gt;

## Por qué la educación emocional no es una moda ni un lujo para nuestros hijos

Esta pedagogía, que se puede aplicar tanto en el aula como en casa, se centra en conocer y gestionar los sentimientos para formar niños con criterio propio, resilientes y con recursos para sostenerse



La empatía emocional comienza a desarrollarse hacia los cuatro o cinco años, aunque en la adolescencia también se requiere un acompañamiento especial. 10'000 HOURS (GETTY IMAGES)



MAYTE AMETLLA

Madrid · 09 MAY 2025 · 05:30 CEST

📷 f X 📧 in 📧 10

Un niño que estalla en gritos cada mañana porque no encuentra su sudadera. Un alumno de Primaria [que no soporta perder](#) en un juego, y otro que parece desconectado de todo lo que sucede a su alrededor. Estas son algunas escenas habituales en casa y en las escuelas que muchas veces [se interpretan como mal comportamiento](#), falta de disciplina o simple inmadurez. Pero detrás de esas reacciones “puede estar ocurriendo algo que pasa inadvertido”, advierte [Sònia Méndez, abogada y mediadora especializada en educación emocional](#) y gestión de conflictos. “Lo que nosotros catalogamos como desproporcionado o exagerado no siempre responde a una causa evidente”, asegura.

Méndez sostiene que la [enseñanza emocional](#) ha dejado de ser un concepto reservado a expertos o terapeutas para convertirse en una preocupación creciente en familias y escuelas: “En un contexto en el que niños y adolescentes se enfrentan a más estímulos, más exigencias y menos espacios para gestionar lo que sienten, contar con herramientas para comprender y [expresar sus emociones](#) puede marcar la diferencia”. Pero, ¿sabemos realmente en qué consiste la educación emocional? ¿Cómo se trabaja en casa? ¿Están preparados los docentes para abordarla en el aula?

[Esta metodología](#) busca dar herramientas a los adultos para entender los sentimientos de los menores y que estos puedan convivir con las emociones sanamente. “No basta con decirles que se calmen”, explica Méndez, también autora de *El viaje de Berna* (Ed. Edeba 2025), cuaderno pedagógico en el que se trabaja la aplicación práctica de las emociones. “Es un proceso educativo continuo que tiene como objetivo promover el bienestar físico y cognitivo, y que se consigue potenciando el autoconocimiento, la autoestima y las habilidades sociales, a partir del conocimiento teórico y el entrenamiento práctico”, detalla. Además, defiende que [esta forma de educar](#) no surge únicamente de la voluntad o la actitud, sino que tiene más que ver con una habilidad que se entrena desde la infancia. “Los niños van moldeando sus aptitudes en función del entorno, los referentes que tengan y las experiencias vividas”, añade Méndez.

[La pedagoga Leticia Garcés](#), orientadora familiar y fundadora del centro Padres Formados —centro de formación y orientación familiar que ofrece asesoramiento a padres y madres sobre crianza—, advierte de una creciente confusión en torno al concepto. “En muchos hogares, se ha pasado [del autoritarismo a una sobreprotección](#) que, aunque revestida de afecto, también limita el desarrollo saludable”, sostiene. Parte del problema, explica, “es que los propios adultos no fuimos educados en estas competencias y nos cuesta aplicarlas con coherencia”. Entre los errores más comunes Garcés señala tres: evitar cualquier molestar creyendo que así se frena el sufrimiento; rechazar los límites por miedo a reproducir modelos autoritarios del pasado; y desconfiar del profesorado, interfiriendo [en decisiones necesarias](#) para el crecimiento de los hijos.

Por su parte, Méndez, recuerda que la [empatía emocional](#) comienza a desarrollarse hacia los cuatro o cinco años, aunque en la adolescencia también se requiere un acompañamiento especial. Y señala la importancia de ayudar a los menores a identificar las emociones más básicas como la alegría, la tristeza, el miedo o la vergüenza, y facilitar su regulación.

### ¿Cómo pueden las familias educar emocionalmente en casa?

Méndez plantea que no existen fórmulas universales, pero sí etapas comunes que pueden servir como guía: diálogo, conexión, aceptación y sostén: “El primer paso es crear un espacio de conversación libre, sin prejuicios y con escucha real. Después, conectar con el menor más allá de lo que uno cree que debería sentir, y tratar de comprender lo que necesita realmente”. Y añade: [“Aceptar al hijo tal como es](#), sin proyectar en él expectativas ajenas”. Y, por último, “sostener su malestar cuando aparece, sin anularlo ni evitarlo”, reconoce la abogada, quien considera que probablemente es la parte más difícil, porque interpela de lleno a las propias heridas internas de los adultos.

“Un niño no se siente valioso por lo que se le dice, sino por cómo lo tratan”, recuerda Garcés, autora de varios libros como *Infancia bien tratada, adolescencia bien encaminada* (Ed. Desclee de Brouwer, 2024). Para ella, la clave está en [cómo los adultos](#) manejan sus propias emociones y en el tipo de entorno que crean en casa. “No se trata de educar hijos obedientes, sino personas con criterio propio, resilientes y con recursos para sostenerse”. Añade que el amor, por sí solo, no basta: “Educar no es solo querer mucho, sino hacerlo bien”. Pone un ejemplo concreto: “Cuando un niño tiene que estudiar para un examen, [se enfrenta al conflicto](#) entre el deseo de jugar y la obligación de concentrarse. Para elegir lo que le conviene, como sentarse a tiempo y no dejarlo para el final del día, necesita una voluntad entrenada y competencias emocionales: [identificar lo que siente](#), regular la pereza o la ansiedad y posponer el placer inmediato”. Además, según explica, si el menor visualiza el resultado, puede ayudar a rebajar la presión: “Por eso no basta con buscar buen comportamiento, hay que prepararle para tomar decisiones, sostener el esfuerzo y madurar”.



La escuela no puede ofrecer una formación emocional dependiendo solo de las inquietudes del equipo directivo o de las familias. HILL STREET STUDIOS (GETTY IMAGES)

### ¿Y qué puede hacer la escuela?

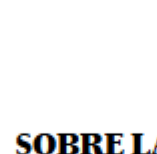
“La escuela no puede ofrecer una formación emocional dependiendo solo de las inquietudes del equipo directivo o de las acciones promovidas por las familias”, advierte Méndez. A su juicio, [debería existir una formación específica para el profesorado y programas accesibles](#), universales y con base científica: “Debería ser de calidad, basada en técnicas y herramientas y accesible a todo el alumnado”. Garcés recuerda que quienes presentan dificultades de comportamiento: “Cuando se expulsa a un alumno por mala conducta, el foco se pone en su supuesta mala intención, pero en la mayoría de los casos esa medida no corrige nada y solo alimenta el fracaso escolar”.

Garcés reconoce que se espera demasiado del profesorado: “Les pedimos que hagan de psicólogos, enfermeros, educadores y maestros, y no pueden con todo”. Por eso insiste en que no se trata solo de formar a los docentes, [sino de fortalecer a los centros con más recursos humanos](#): “En un momento en que la tecnología avanza y muchas tareas se automatizan, es más necesario que nunca que haya personas presentes en las aulas, capaces de ofrecer apoyo emocional, educación y vínculos reales”.

Méndez asegura que [existen recursos útiles](#) que ya se están aplicando en muchos centros. En Educación Infantil, por ejemplo, pueden usarse dinámicas como el semáforo (verde para indicar que están bien, naranja para expresar inquietud y rojo cuando se sienten nerviosos o enfadados) o medallas que representan [distintos estados de ánimo](#). También recomienda pequeñas rutinas de respiración y relajación. En Primaria, propone el juego cooperativo, los espacios de diálogo y herramientas como el ajedrez: “Permite trabajar la atención, la empatía, la estrategia, la disciplina y [la gestión de la frustración](#)”. Otra de las prácticas que está ganando terreno en las aulas son las restaurativas, que “abordan los conflictos de forma preventiva y promueven el diálogo del grupo, más allá de la culpabilidad o la victimización”, argumenta.

“Educar emocionalmente no es una moda ni un lujo. Es un recurso necesario para que los niños, y también un lujo. Es un acompañamiento que les ayuda a aprender a reconocer, comprender y canalizar lo que sienten”, prosigue Méndez, “porque solo desde ahí podrán construir relaciones más sanas, entornos más empáticos y, tal vez, una vida más equilibrada”.

SOBRE LA FIRMA



Mayte Ametlla

VER BIOGRAFÍA

ESPECIAL SEMANA DE LA EDUCACIÓN

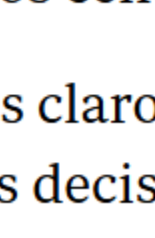
## Un viaje de descubrimiento para sentar las bases del destino profesional

Encontrar el equilibrio entre los gustos personales y las salidas laborales a la hora de elegir estudios implica un complejo ejercicio de autoconocimiento en el que no caben fórmulas ni existen decisiones irremediables

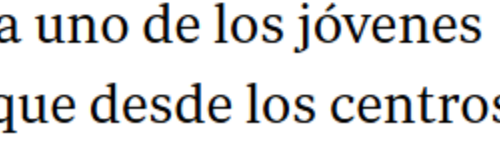


BELÉN RODRIGO

23/03/2025 a las 10:30h.



SEGUIR AUTOR



Del 26 al 30 de marzo se celebra en Madrid una nueva edición de la Educación, el **salón internacional del estudiante** y la oferta educativa y de formación continua. Uno de los objetivos de esta cita es que los alumnos accedan a un servicio de orientación que les ayude a analizar sus opciones de **itinerario educativo**. Cada año son muchos los estudiantes que se enfrentan a esa difícil tarea de elegir por dónde seguir sus estudios, especialmente cuando no existe una vocación clara o no conocen bien la oferta existente. Y aparece siempre una pregunta retórica, si elegir según los gustos de cada uno o la empleabilidad de los estudios. Por eso la orientación tiene un papel tan importante en los jóvenes y se está potenciando su presencia en los centros educativos.

«Desde la orientación tenemos claro que cada uno de los jóvenes debe ser el protagonista de sus decisiones, y que desde los centros educativos tenemos que facilitar que desarrollen todos los recursos personales para ir tomando decisiones libres y maduras», afirma Sara Lozano, orientadora en Secundaria y miembro de la Junta Directiva de la **Asociación Española de Orientación y Psicopedagogía (AEOP)**. Según esta experta, para vayan descubriendo su vocación o vocaciones hay que facilitarles recursos que les permitan conocerse a ellos mismos, como intereses, valores, competencias, inquietudes, personalidad, ocio... y «facilitar un entorno rico en experiencias de aprendizaje, ámbitos de conocimiento tanto académico como personal (experimentarse en diferentes facetas)», resalta. Además, es importante prestar atención y tiempo a la reflexión e introspección sobre estos aspectos. Por otro lado, la orientadora habla de enseñar a realizar una exploración de calidad y fiable sobre el mundo profesional, de perfiles profesionales y de itinerarios académicos y formativos. Por último, hay que acercarlos también a la toma de decisiones, «comprendiendo que existen diferentes formas de decidir, que cada uno tiene su propio estilo de decisión y que existen numerosos factores tanto personales (inseguridades, indecisión, creencias sobre profesiones o sobre uno mismo que pueden resultar en ocasiones falsas o irracionales...), como externos (amistades, familiares...) que influyen en nuestras decisiones y que debemos conocerlos para ser conscientes de nuestras elecciones», resalta Sara Lozano. E indica también que todo esto no se tiene que abordar de forma escalonada, dado que son elementos en los procesos de orientación que se pueden dar al mismo tiempo, «lo único condición es que debemos adaptar esta exploración al momento evolutivo y académico del alumnado», puntualiza.

Desde la AEOP creen que asegurar que a lo largo de su escolarización hayan tenido numerosas experiencias de aprendizaje sobre sí mismos, sobre cómo se toman decisiones y que hayan podido explorar de diferentes maneras en función de la edad profesiones y carreras «puede ser un buen criterio para garantizar un enfoque de calidad del proceso de orientación de nuestro alumnado». Desde el ámbito de la **orientación**, además de liderar este tipo de actividades y dinámicas, «también podemos apoyar en la formación tutorial y acompañar de forma personalizada al alumnado en momentos críticos de la decisión académica profesional y vocacional».

### Momento decisivo

Es difícil definir un momento exacto en el que la orientación puede ser decisiva ya que cualquier periodo puede serlo. «Cada alumno tiene su proceso personal de descubrimiento y sus tiempos. Si bien es verdad que en 3º y 4º de la ESO y aún más en Bachillerato, la madurez de los alumnos facilita el itinerario hacia el futuro profesional», afirma José Pedro Martínez, jefe de Estudios del Colegio CEU Jesús María Alicante. «Toda la etapa de **Secundaria es una ventana de oportunidad** para ayudar a los alumnos a tomar buenas decisiones y a encaminarse, poco a poco, a aquello a lo que están llamados», añade. Entiende que desde los colegios deben acompañar a los estudiantes «introduciéndoles en la realidad que se van a encontrar. Esto supone, en primer lugar, darles a conocer cómo es el mundo laboral y cuáles son los campos del saber a los que pueden orientarse». Martínez recuerda que es importante el conocimiento de la realidad que se abre ante ellos, «pues les estamos invitando a elegir, y uno sólo puede elegir aquello que conoce».

Por otro lado, también resalta la necesidad de que se conozcan a ellos mismos, «descubriendo cuáles son sus fortalezas e intereses naturales y también, por supuesto, cuáles son sus limitaciones. Esto último es muy importante para no generarles futuras frustraciones», resalta. Los dos conocimientos, el propio y el de la realidad, son igualmente necesarios, «pues ambos sitúan a los alumnos en el terreno de lo posible y, por tanto, en la posibilidad de acertar en sus decisiones», matiza el jefe de Estudios.

La orientadora Sara Lozano recuerda que sentirse indeciso y con cierta inseguridad forma parte natural del proceso de elección. Por eso hay que ser conscientes de que es necesario estar abiertos, tolerar cierto nivel de incertidumbre, y saber que «investigar es descubrir lo que antes no sabía con certeza». En este sentido, recuerda que también hay personas con menos motivación por tomar de decisiones o con inseguridades «lo que puede incidir en que sean personas que tiendan a delegar su decisión en otros (amistades, familia, modas...) o a evitarlas y dilatarlas sin afrontarlas». Cuando esto ocurre, cree que es clave que desde los centros, «facilemos los recursos que ayuden a tomar decisiones maduras, es decir, decisiones en las que han contado con información fiable y suficiente, que combine datos objetivos, con experiencias personales y vocacionales diversas, autoconocimiento y que puedan combinar esta información en momentos críticos de forma que puedan elegir».

## Hay que hablar a los alumnos en términos de sentido y responsabilidad no de éxito y eficacia

¿Empleo o vocación? «Este es el eterno dilema. Nosotros, como educadores, tenemos el deber de hablar a nuestros alumnos, no en términos de éxito y eficacia, sino, sobre todo, en los de sentido y responsabilidad, con uno mismo y con los demás», comienza por referir José Pedro Martínez. «El futuro laboral será una realidad importante en sus vidas, «consideramos que este futuro tiene que ser personal, no solo profesional», añade. Desean acompañar a sus alumnos a encontrar sentido a su orientación laboral, del mismo modo que al resto de dimensiones de su vida. «Eso sí, trabajaremos con ellos todo lo necesario para que sean buenos profesionales: trabajadores, constantes, pacientes, personas al servicio... y las habilidades necesarias para hacer rendir su trabajo de modo que vocación y empleabilidad se acerquen en oportunidades laborales reales».

Para Sara Lozano, lo importante es tratar de educar en la búsqueda de información fiable (sobre lo que los jóvenes y sí mismos), en un espíritu crítico y contribuir a que nuestro alumnado se sientan eficaces en sus tomas de decisión, debe ser el criterio que prime en los procesos de orientación. «Si lo conseguimos será la mejor herramienta con la que puedan contar para que cuando reflexionen sobre datos sobre empleabilidad, salidas profesionales, estudios y sobre ellos mismos, decidan qué es lo que quieren hacer primar en el ejercicio de su libertad».

### Fructífera conexión

Precisamente para conectar el sistema educativo con el mundo laboral la Comunidad de Madrid puso en marcha el **programa 4ºESO+Empresa**, que ya lleva 16 ediciones. Con él se pretende ayudar a los alumnos a la elección del itinerario educativo más acorde a sus intereses y al desarrollo de habilidades que, finalmente, les permitan acceder al mercado de trabajo. «El principal objetivo del programa es acercar el sistema educativo y el mundo laboral, facilitando estancias educativas en empresas e instituciones a los jóvenes, con la finalidad de que estén mejor preparados para elegir su futuro profesional, motivándoles y dotándoles de las necesarias destrezas sociales y conocimientos», explican desde la Consejería de Educación. Es una actividad voluntaria y los alumnos asisten entre 3 y 5 días consecutivos a las instalaciones de una empresa u organización como se trabaja, enfatizando los aspectos educativos y pedagógicos de todo el proceso.

## Una acompañamiento imprescindible

Los orientadores forman parte del sistema educativo en una proporción de entre 700-1000 alumnos por orientador cuando se estima que la ratio, según la Unesco, debería ser de al menos un orientador por cada 250 estudiante. La AEOP cree que la figura del orientador está ganando protagonismo y es urgente que siga siendo así. Y lo es no solo porque en algunas ocasiones en estos procesos de decisión ayuda a un acompañamiento personal o la divulgación de cierta información para la orientación, «sino porque también es clave la función de facilitar y dinamizar a nivel centro todas las experiencias necesarias para estos procesos a través de profesores, tutores, sector laboral, organismos de educación posobligatoria y familias para una orientación académico-profesional y vocacional de calidad».

Tal y como recuerdan fuentes de la Consejería, «un factor clave para enriquecer la orientación académica y profesional de los alumnos es crear puntos de conexión entre el tejido empresarial y el sistema educativo que aporten información de primera mano de sectores profesionales y el mundo laboral. Estas experiencias prácticas ayudan a los estudiantes a comprender mejor el entorno laboral y trabajar habilidades relevantes para su futuro profesional».

«El programa 4ºESO+Empresa utiliza una metodología experiencial que sitúa al alumno en el centro, como protagonista, en un entorno real donde debe poner en práctica habilidades sociales y profesionales fundamentales en el ámbito laboral como la empatía, el asertividad, el trabajo en equipo, la gestión de los conflictos, la frustración o la gestión del tiempo».

### Educación emocional

La educación emocional está cada vez más presente en los centros educativos y va a estar muy relacionada con todo el proceso de orientación y de elección de los alumnos. «Nos da dos pilares fundamentales, como son el autoconocimiento y autoestima y las habilidades sociales. Son transversales y lo necesitamos siempre, en el mundo, trabajo, en las relaciones. Cuanta más educación emocional hay en los colegios y en las familias, mejor sabe el joven cómo es y qué le interesa», afirma Sònia Méndez, abogada y criminóloga, especializada en educación emocional y resolución de conflictos. «Y si dispone de este espacio, de cuidados hacia las personas, saben mejor qué futuro quieren y qué capacidades tiene cada uno», añade.

## Hay 700 alumnos de media por cada orientador en España

Recuerda que al orientar a un joven lo importante es la escucha activa así como tener en cuenta cómo es él y su contexto social, económico, educativo... «Es importante saber la costumbre de los recursos que tienen a mano, si sus padres puedan costear los estudios en caso de desplazamientos, etc...». La educación emocional en la escuela «ayuda a definir la personalidad de esa persona, cómo es y que se acepte así mismo, que fomente su autoestima y que, por encima de modas, tenga un pensamiento crítico», subraya Méndez. Tiene claro que «**educación emocional** y orientación deben ir de la mano» y asegura que cuando hay un trabajo de educación emocional los estudiantes «son más honestos consigo mismos porque tienen el espacio de poder ser quienes son».

### Carreras STEM

Otro de los temas que cada año surgen en la Semana de la Educación es el de cómo potenciar el estudio de carreras STEM. «Existe una creencia bastante extendida de que unos estudios de física, ingeniería o matemáticas son conceptos fríos y abstractos que conducen, exclusivamente a la docencia o a investigar en un laboratorio», indica Mar Angulo, matemática y coordinadora académica del doble grado en Matemáticas computacional e ingeniería del software en el Centro Universitario U-tad. «La idea de frialdad y abstracción que muchas veces se atribuye a las carreras científicas y técnicas que muchas veces se atribuye a las carreras científicas y tecnológicas es profunda y radicalmente social porque «en conceptos que pueden resultar ajenos, como las matrices, las integrales o la topología, está la base de las soluciones a cualquier problema, no exclusivamente tecnológico, sino problemas muy reales que van desde el estudio de la astronomía o la investigación contra el cáncer a la predicción o a la descripción de cualquier sistema físico o meteorológico, por complejo que sea».

Mar Angulo recuerda que las matemáticas «resuelven todo tipo de problemas en la vida real y forman parte de nuestra vida desde siempre». El conocimiento y el reconocimiento de los estudios STEM como un instrumento que ofrece respuestas y soluciones a problemas complejos, «no sólo tecnológicos, sino de cualquier ámbito, es absolutamente necesario si queremos involucrar y contagiar ilusión a nuestros jóvenes para formarse en esta materia imprescindible para acceder a los empleos más demandados del mercado».

### Áreas desconocidas

Hay sectores que por un motivo u otro resultan menos conocidos por los estudiantes, aunque cuenten con muchas salidas profesionales. Un ejemplo es el de la **economía azul**, que se centra en el papel de los mares como fuente económica. Por ello el **Clúster Marítimo Español (CME)** va a participar por primera vez en Aula con el objetivo de impulsar el conocimiento del mar y su entorno desde edades tempranas para sembrar el germen de las vocaciones marítimas. «El CME, como organización que agrupa todas las industrias, servicios y actividades económicas de España relacionadas con el mar, quiere destacar la gran importancia que este sector representa y transmitir sus objetivos y fines, así como la relevancia e influencia del Sector Marítimo en todo el territorio español», afirma Javier Garat, presidente del clúster. «Se trata de una acción de concienciación social para despertar la conciencia marina entre la ciudadanía y mostrar las diversas oportunidades profesionales que ofrece la economía azul a los futuros profesionales», puntualiza.

## Reivindicar el lado social de la ciencia y la tecnología es clave para despertar las vocaciones STEM

Cree que los jóvenes no conocen las salidas profesionales de este sector por varios motivos. Entre ellos, por razones históricas porque «España ha olvidado su importancia y dejado de lado su historia vinculada a la mar. Esto sugiere una falta general de cultura marítima en la sociedad española, lo que dificulta que los jóvenes consideren profesiones en este ámbito», resalta Garat. Habla también de la falta de información y la percepción de que las actividades de la mar son muy tradicionales, duras o poco innovadoras, por lo que fomentan la falta de interés en los jóvenes. «Debemos por ello mostrarles la realidad de un sector altamente competitivo y muy innovador, que, además ofrece salarios por encima de la media y grandes posibilidades de desarrollo», puntualiza.

Desde el CME aseguran que hace falta más técnicos formados en todas las áreas de la economía azul, a nivel europeo, tanto para reemplazar a los que se jubilan como para atender las necesidades de crecimiento del sector. «En el contexto español, algunas áreas donde se podría necesitar más mano de obra serían la flota marítima española; la construcción y reparación naval; el turismo marítimo y costero; las actividades portuarias y otras actividades más novedosas o menos conocidas para el gran público, como en la acuicultura, la biotecnología marina o la implantación de energías renovables marinas».