

Enfadados con las amigas para elegir una película en el cine o con los padres por no sacar la basura o no hacer la tarea. Doce alumnos de 1º de ESO de las Escuelas Pías (Escolapios) de Tafalla asisten a una extraescolar sobre educación emocional

# La decisión de hablar con el corazón

**SONSOLES ECHAVARREN**

Pamplona

**P**EPE Neira Castro tiene 13 años y en una de sus peleas con su hermano de 11, le dio un empujón y el niño se cayó por las escaleras. “No le pasó nada. Solo se rompió una maceta”, se disculpó. “Mi madre se enfadó mucho conmigo y yo me di cuenta de que había actuado mal. Pedí perdón a mi hermano y ya no lo he vuelto a hacer”. Esta confesión la hace sentado en una mesa larga junto a algunos de sus compañeros de clase. Los que, como él, asisten todos los lunes por la tarde a una actividad extraescolar muy especial; la educación emocional. No se estudia inglés pero se aprende el lenguaje del corazón; ni se hace deporte, aunque sí se entrenan las emociones y las decisiones. *Uptoyou* (decide tú, en inglés) es el nombre de un programa pionero que han impulsado en las Escuelas Pías (Escolapios) de Tafalla. Aunque el próximo curso, podría extenderse a otros centros públicos y concertados de Navarra. Y el responsable de la iniciativa es el sacerdote escolapio **José Víctor Orón Semper**, máster en Neurociencia e investigador del grupo *Mente-Cerebro* del Instituto Cultura y Sociedad de la Universidad de Navarra. Como parte práctica de su tesis doctoral sobre la educación emocional, está impulsando desde el curso pasado esta dinámica, que cuenta con la financiación de la Fundación Caja Navarra. Y que reciben todos los lunes “encantados” doce alumnos de 1º de ESO (12-13 años) de este colegio concertado de la Zona Media.

“No existe la persona aislada sino con sus relaciones interpersonales. Y su crecimiento es el crecimiento de estas relaciones”, explica José Víctor Orón, valenciano de 47 años, ingeniero de caminos, filósofo y teólogo, que ha sido profesor (de Matemáticas, Química, Religión...) en Escolapios. “Queremos ofrecer unas herramientas a los jóvenes que empiezan su adolescencia para que puedan gestionar su situación emocional”, añade. Y mientras, sus alumnos adolescentes traducen este mensaje con sus propias palabras. “Quiere decir que tenemos que conocernos mejor. A mí venir a esta extraescolar me ha ayudado a controlarme mejor y no enfadarme tanto”, dice **Pepe Neira Castro**. “Y a mí a no reñir con los amigos. La última vez que me enfadé fue cuando perdió el Barça”, ríe **Julen Uzquiaga Monente**, de Caparrosos y de 13 años.

## Ayudar en casa

Todos los adolescentes coinciden en que educar sus emociones les ha servido para reflexionar sobre ellos mismos. Y cada noche, antes de acostarse, escriben en una cartilla cómo les ha ido el día; que cosas buenas han tenido y qué tendrían que mejorar. “A mí me ha ayudado a tomar mis propias decisiones, algo que antes no ha-



**ALUMNOS Y PROFESORES.** De izquierda a derecha, sentados, los alumnos de 1º de ESO de las Escuelas Pías (Escolapios) de Tafalla Ane Ayesa Corres, Ianire Armendáriz Ezquerro, Naia Múgica Iso, Pepe Neira Castro, Julen Uzquiaga Monente, Martín Olcoz Díaz, Carlota Gay Esparza, Ainara Torres Acosta y Andrea López Úcar. De pie, el director académico del centro, Javier Gutiérrez Acero (izquierda), y el responsable de 'Uptoyou', José Víctor Orón. J. ANTONIO GOÑI



**Ainara Torres Acosta**, tafallesa de 12 años, y **Julen Uzquiaga Monente**, de Caparrosos y de 13, trabajando en pareja. JOSÉ ANTONIO GOÑI

## ¿Cómo me ha ido hoy el día?

¿Cómo me ha ido hoy el día? ¿He discutido con mis amigas por ver a qué jugábamos en el recreo? ¿O he reñido con mis padres porque he seguido viendo la tele cuando me han dicho que hiciera la tarea? Los adolescentes que siguen el programa de educación emocional *Uptoyou* (en inglés, decide tú) utilizan una pequeña cartilla en la que, cada noche, apuntan qué les ha pasado durante el día. “Lo bueno y lo malo. “Nos ayuda a reflexionar y a tomar nuestras propias decisiones”, apunta Ianire Armendáriz Ezquerro, tafallesa de 13 años. Esa cartilla que rellenan semanalmente la comparten al lunes siguiente con sus compañeros de clase. “Pero se respeta mucho la privacidad. Lo que no quiero compartir no lo comparto”, recalca el impulsor de esta iniciativa, el sacerdote escolapio e investigador del instituto *Mente-cerebro* de la Universidad de Navarra, José Víctor Orón Semper. Además del trabajo en grupo, los alumnos se reúnen en parejas o tríos para ayudarse y reflexionar mutuamente; y hacen entrevistas personales con el tutor, que sigue más de cerca la experiencias de los chicos. “Trabajando las emociones se aprende a tomar decisiones y a hablar con el corazón”.

## El programa 'Uptoyou' (decide tú) trabaja las emociones en grupo, en pareja y personalmente

### Se trata de una iniciativa pionera, que en junio se presentará a todos los centros de Navarra

cia. Por ejemplo, ahora tengo más paciencia con los demás y ayudo más en mi casa; a poner la mesa, a recoger, a sacar la basura...”, dice **Ianire Armendáriz Ezquerro**, tafallesa de 13 años.

De un lunes a otro, los chicos se ponen un reto (algo muy concreto), lo que llaman ‘el timón’ y que tienen que cumplir a pesar de los obstáculos que surgen en el camino. ¿Y qué se han propuesto esta semana? “Estudiar más para los exámenes”, dice **Ane Ayesa Corres**, tafallesa de 12 años. “Marcar más goles en mi equipo de balonmano”, recalca **Julen Uzquiaga Monente**. “Ayudar a mi madre con mi hermanito de dos semanas”, añade **Andrea López Úcar**. “Obedecer a la primera cuando me dicen que me vaya a hacer la tarea y no remolonear viendo la tele”, insiste **Ainara Torres Acosta**. Para **Ianire Armendáriz Ezquerro** y **Naia Múgica Iso** sus propósitos son “dar las gracias a los demás por las cosas buenas” y “jugar más” con su hermano de 8 años, res-

pectivamente. **Carlota Gay Esparza** se está esforzando por “mejorar los saltos de equitación”. “Antes me enfadaba mucho con mi padre porque no me salían. Ahora lo hago mejor.”

## El semáforo

El trabajo del día a día en el aula sigue siempre el mismo esquema: diez minutos de juego, de correr por el pasillo... (para que se den cuenta de que no están en clase sino en otra actividad); una reunión de grupo de unos cincuenta minutos (en la que se trabajan temas concretos y se proponen herramientas para lograr los objetivos) y entrevistas con el grupo de apoyo (de dos o tres personas). “Se comparten vivencias personales y surgen diálogos que no se dan en el patio. Así, una chica le puede contar a otra que se ha enfadado con su madre; y la amiga decirle que a ella también le sucedió y cómo lo resolvió”, ejemplifica José Víctor Orón. Además, hay también entrevistas personales con el tutor y un trabajo personal en casa (cartilla, libro en el que escriben qué les ha pasado...).

Una de las herramientas que utilizan es el llamado “semáforo” que consisten en escribir en verde las acciones que van saliendo bien; en amarillo, las que salen bien algunas veces y otras mal; y en rojo, las que van mal. Así, de este modo, los adolescentes aprenden a gestionar mejor sus emociones. Como le ocurrió a **Pepe Neira Castro**, que no ha vuelto a empujar a su hermano.