

Educación emocional: *resolver problemas o favorecer el crecimiento*



José Víctor Orón Semper

Director del programa educativo UpToYou centrado en la educación emocional. Grupo Mente - Cerebro (ICS) Universidad de Navarra, España.



DISPONIBLE EN PDF

<http://santillana.com.co/rutamaestra/edicion-22/educacion-emocional>

Hoy en día encontramos dos formas contrapuestas de entender la educación emocional. La regulación emocional busca controlar las emociones. La integración emocional busca el desarrollo personal a partir de la realidad emocional. Cada una tiene visiones distintas de la realidad emocional y la educación.

Nos encontramos en pleno *boom* de las emociones. En la cultura actual, lo emocional tiene especial interés. En un mundo que busca encontrar éxito cuanto antes mejor, las emociones (ojalá de euforia) se convierten en la “*búsqueda del Dorado*”, por ejemplo, solo hay que fijarse en algunas de las frases de la canción “Euphoria” que ganó el concurso de Eurovisión de 2012. La emoción de *euforia* se convierte en un “chute” de eternidad, libertad, de infinitud y de divinidad (en el texto se repiten varias veces los términos: *eternity*,

everlasting, free, forever, infinity, divinity). Pero si la emoción puede llegar a ser Dios o el cielo, también la emoción puede llegar a ser el demonio o el infierno.

La emoción se convierte en el punto de criterio y juicio de todo, para la propia identidad, para la toma de decisiones. Ya lo dijo un neurocientífico, Descartes se equivocó, pensando que la razón era lo que primero. Hoy en día lo primero, lo del medio y lo último o es emocionante o no es.

Si las emociones son así, ¿cómo entender la educación emocional? Parece que la conclusión es obvia: habrá que promover unas y reducir otras. Esta propuesta se denomina “regulación emocional”, pues se trata de querer afectar sobre la emoción para que se dé un estado emocional concreto que se asocia con la situación de bienestar, ya que parece que estar todo momento eufórico generaría también sus problemas.

Este acercamiento intencional viene dándose desde hace años, sobre los años 90 del siglo pasado, en el ambiente empresarial norteamericano; y desde ahí se ha ido extendiendo a otros países y a otros contextos como el de la educación escolar. Hoy por hoy puede decirse que la propuesta de regulación emocional es la reina y señora de las propuestas educativas emocionales. Fundamentalmente tiene tres formas distintas de presentarse: la autorregulación, la inteligencia emocional y la psicología positiva. Con sus distintas variantes todas coinciden en el propósito: hacer que se dé un estado emocional concreto, bien querido por sí mismo, o bien querido por los efectos del mismo.

Volvamos al origen, al empresario norteamericano en cuestión que tiene un objetivo, ganar dinero, pero se encuentra con diversos problemas: hay días que se encuentra torpe y pesado y otros días que va fluido (*flow* que gusta a algunos); por otro lado, la gente de la empresa si mezcla el trabajo con la vida, los problemas de la vida invaden el trabajo; así que mejor controlar el ambiente (vamos cómo los grandes almacenes o los gallineros controlan la luz para vender más o poner más huevos) y por último si el empresario puede conocer la situación emocional del empleado y aprende a interactuar lo puede llevar (emocionalmente) donde le interese. Así surgen diversos focos de interés de la regulación emocional: el autocontrol, el control del ambiente y el último, un tanto maquiavélico, la manipulación emocional.

Así pues, la educación emocional buscará diversas técnicas de control, control personal, control del ambiente, control del estímulo, control de lo que sea. Para que ocurra lo que uno quiere que ocurra. El control, el autocontrol y el ajeno, se levanta como la garantía de éxito. Y en una sociedad a la cual le encanta el control, este discurso penetra suavemente.

Como se ve la realidad emocional emerge en todo momento en clave de problema. De hecho, en el

ámbito educativo, lo que más se hace notar son los problemas debidos a una mala regulación emocional (hablo asumiendo, de momento, que la regulación es la propuesta educativa adecuada). Así aparecen problemas de drogadicción, de alcoholismo, de violencia de género, de conductas antisociales, de relaciones sexuales prematuras, pornografía, abandono escolar y una lista larga de formas distintas en las que se hace daño a uno mismo y a los demás. También se propone educativamente que el adulto controle al niño y joven hasta que este aprenda a controlarse a sí mismo. Para ello enseñarán técnicas y más técnicas que no enumeramos aquí, pero que con más o menos fortuna encontraremos en muchos videos de YouTube o en conferencias magistrales de grandes *coaches* en las que por ejemplo, saber trabajar la actitud adecuada.

Los problemas de la propuesta reina, la regulación emocional, son muchos, pero vamos a centrarnos simplemente en si esa forma de entender la naturaleza de las emociones es la correcta y si esa mentalidad de entender la educación busca el desarrollo personal. Es decir, ya que hablamos de educación emocional, pensemos un poco sobre qué es la educación y qué son las emociones. A la par que alcancemos una nueva comprensión de las emociones y de la educación haremos una propuesta de educación emocional.

Las emociones

Actualmente hay varias formas de entender las emociones. Una de ellas es que las emociones ocurren en uno mismo, pero en verdad no tiene que ver con uno mismo. Digamos que el objeto emocional contemplado es lo que causa la emoción. Por ejemplo, ver una serpiente despierta la emoción de susto o miedo. La emoción ocurre en uno, pero no tiene que ver con uno. Una variante un poco más refinada de esta propuesta se suele argumentar desde la neurociencia. En este caso, se argumenta que la reacción se produce en una parte del cerebro muy básica y evolutivamente muy antigua que compartiríamos con muchos animales. En tal caso, la emoción ya sería un poco más nuestra, pero parece que también es ajena, pues la parte del cerebro “más humana” no estaría implicada en ese procesamiento. Esta visión además estaría dando sustento biológico a la regulación emocional, pues la parte cognitiva del cerebro es la que se encargaría de poner bajo control esa parte más emocional primitiva.

Si unimos estas dos propuestas, o sea, la carga emocional está en el objeto o la carga emocional está en una parte antigua de nuestro cerebro, estaríamos como en un lado del péndulo. En ambos casos, las emociones parecen que no hablan de uno mismo, aunque ocurren en uno mismo.

Si nos vamos al otro extremo del péndulo, las emociones pasan a ser 100% dependientes de la elaboración subjetiva. Y por tanto, uno podría generar casi cualquier estado emocional según decida dirigir la atención y la comprensión del mismo evento. Esto permitiría por ejemplo, que uno se auto-sugestionara (o le sugestionaran otros) para sentir y ver la realidad con un estilo emocional o actitud concreta.

Como todo péndulo admite muchos puntos intermedios, incluso habrá quien quiera tomar una postura de equilibrio equidistante. No obstante, desde UpToYou proponemos salirnos del péndulo. Es decir, no se trata de obtener un porcentaje entre las dos variables, sino de dejar de lado la comprensión como variables. La persona no está hecha de variables.

Lo que proponemos es que la emoción procede de un proceso de elaboración donde todos los elementos del ser humano interactúan de forma muy dinámica. Por tanto, en cada emoción, se condensa la historia personal de un sujeto en su relación con el medio social y físico. Para entender esta propuesta habría también que desechar esa idea de que existen los individuos. La persona no es individuo. Llamar a alguien individuo es un ejercicio cognitivo que solo ve parte de la realidad, de una realidad que no puede ser dividida en partes. La persona es social no por opción sino por constitu-

ción y siempre nos comprendemos a nosotros mismos de un nosotros colectivo. El nosotros es mucho anterior al yo. En esta visión la emoción no es causa sino efecto. Es decir, depende del recorrido vivido donde entra en juego desde lo más biológico (la conmoción corporal) a lo más subjetivo (como las creencias personales) para definir un estado emocional. Así pues, **la emoción/sentimiento es una información sobre la conveniencia de la complejidad de la vida de una persona en un evento concreto.** Tener una serie de relaciones interpersonales determinadas, unos objetivos en la vida y en relación al momento concreto, unas tendencias interiores a la par que se desarrollan unas acciones concretas y de una forma determinada es lo que explica que uno sienta como sienta. Luego detrás de cada sentimiento se esconde la complejidad de nuestra vida en un complejísimo mundo de relaciones. En UpToYou, ofrecemos una imagen, la de un cometa, para comprender lo que se está diciendo. Un punto de luz de la estela que deja el cometa en su paso sería la emoción. Ese punto es lógico, aunque uno no sepa a qué se debe. El hecho de que el cometa tenga una masa, volumen, trayectoria, forma, velocidad, aceleración y de que el medio sea de una forma determinada junto con otras variables más es lo que explica que exista ese punto de luz. Pero ese punto de luz no se debe a ninguna variable en concreto, sino a la forma de encontrarse (de converger) todos esos elementos. Si esto ya es difícil de entender y eso que en el caso del cometa las variables son independientes entre ellas, ¿cómo será en el ser humano cuando todas las variables son intrínsecamente dependientes y además ni siquiera sabemos bien cuáles son todas? Muchas veces no encontramos una palabra para definir nuestro sentimiento, pero esto no se explica solo porque nos falte vocabulario, sino porque no exista en verdad la palabra que represente ese estado personal, son experiencias inefables.

De manera que la emoción, sí que habla de uno mismo, pero su formación no es a voluntad del individuo. Tampoco es un porcentaje de cada componente, pues la formación de la emoción se debe a la integración de todos los elementos (llamarles elementos es ya un ejercicio cognitivo) que se hacen presentes en la vida de la persona. No se puede explicar por % de participaciones sino por interrelaciones. Si habláramos de porcentajes diríamos que el punto de luz de la estela del cometa (la emoción) se debe en un 100% al peso, en un 100% a la aceleración, en un 100% al medio... Todo



elemento se hace presente al 100% y ninguno explica el punto de luz, sino la conveniencia de todos ellos. Y eso solo para explicar el cometa, imagínate al ser humano.

La educación

Otro término a explicar sería qué se entiende por *educación*. La visión de “regulación emocional” entiende la educación como una forma de subsanar deficiencias, porque el modelo es ser como un adulto y parece que el niño o el joven viven una carencia de competencias y tal deficiencia hay que subsanarla. El niño y joven deben integrarse en la sociedad y para ello tienen que saber encajar en esa realidad para atender lo que la sociedad adulta necesita. Esa aproximación podría calificarse de perversa y despótica, aunque se haga con la mejor intención. Pero con la mejor intención también se puede matar a alguien. Es perversa, porque se pervierte el fin de la educación que en lugar de desarrollar personas busca remediar deficiencias. Es despótica porque impone la forma al niño y al joven de lo que él o ella deben ser.

Hay otra visión de la educación que sabe que necesita que el niño sea niño y que el joven sea joven y no se trata de ser como el adulto, sino de desarrollarse y afrontar los retos que cada época de la vida plantea. No se trata de ser como el adulto, pues en ese caso se habrá “domesticado” al niño y al joven; y no aportarán ninguna novedad al mundo de hoy



y la singularidad de cada persona quedará desdibujada. Esta forma de educar, plantea que no se busca desarrollar competencias, sino ayudar a que sepamos vivir juntos mejor. No estudiamos matemáticas para hacer grandes las matemáticas, sino porque las matemáticas nos ayudan a vivir mejor juntos. Toda competencia tendrá un valor instrumental junto con otros medios que no tienen que ver con las competencias.

Poner la competencia como el centro de la educación, es como poner un jarrón delante de la nariz de uno. Al final se acaba aborreciendo la competencia (y acaba surgiendo el mundo competitivo que todos queremos evitar), pero si dejamos el jarrón en su sitio, cada vez que entremos en casa y lo veamos lo disfrutaremos.



UpToYou, una propuesta alternativa

Un hombre va de Madrid a Pamplona y cuando lleva cuatro horas conduciendo ve un cartel que pone “Bienvenido a Córdoba”. El hombre podrá bajar del coche y con un grafiti quitar “Córdoba” y poner “Pamplona”, podrá regular la emoción. Pero eso no cambia que esté en Córdoba. La emoción es información, como el cartel “Bienvenido a Córdoba” es información. La información no se debe manipular, hay que dejarla como está y, eso sí, estudiarla. ¿Por qué siento lo que siento? ¿Por qué aparece este punto de luz (siguiendo la imagen del cometa)? Lo que procede es hacer un camino de investigación que conduce a crecer en el autoconocimiento. Hace falta descubrir la complejidad de la vida de una persona para saber por qué siente lo que siente.

a las cosas, de los rasgos de personalidad, de las convenciones sociales...

Y una vez conocido todo eso, el resultado es asombroso: nos acabamos conociendo (en parte, siempre en parte). Pero al conocernos, la misma emoción nos está sugiriendo que hace falta moverse. Pero la emoción, aporta mucha información, pero aún así muy limitada, pues no nos informa de los elementos que entran en relación, sino de la relación de los elementos entre sí. Por ejemplo, cuando un alumno dice: “me aburro” de forma ordinaria se suele echar la culpa a la asignatura, al profesor, al colegio, a estudiar... Pero en verdad, lo que aburre no es nada de eso, sino unir todo eso de la forma como se está uniendo. Así pues, aunque la emoción informa de mucho, necesitamos conocer más cosas para poder atender la misma sugerencia de la emoción. ¿Qué hacer? Esa es la pregunta que también tiene que ser atendida en todo buen programa de educación emocional. ¿Cómo atender las sugerencias de las emociones? Cuando esa pregunta se atiende con todo su peso, uno descubre que la pregunta debe plantearse de otra forma, no se trata de qué hacer sino de qué tipo de persona ser o más en concreto ¿qué tipo de relación interpersonal tener? Sabiendo que no existe el individuo, toda respuesta posible que podamos darle solo puede tener por objetivo intensificar las mismas relaciones interpersonales.

Estos dos pasos educativos, conocer la información y atender las sugerencias de la emoción, es lo que hace UpToYou un programa de educación emocional que plantea otra forma de educar y pensar. Ciertamente, se plantea otra forma de pensar, puesto que no se trata de resolver problemas, sino de desarrollar personas. Incluso más aún, se trata de darse cuenta de que no hay problemas sino oportunidades. Además incluso las realidades más dolorosas señaladas antes en la lista de conductas disruptivas habría que plantearse si se deben a esa “deficiencia de la naturaleza” o a que el mundo adulto no sabe hacer buenas propuestas a los adolescentes.

Podríamos decir que tener una emoción u otra depende del tipo de relación entre las personas, de cómo uno se posiciona en su vida, de los objetivos conscientes e inconscientes presentes en la acción realizada, de los medios que se usaron, de las circunstancias de la acción, del hecho en sí, de la historia personal, de la forma de dar significado

Acabamos con un consejo: no te fijes en el problema, sino en la persona que tiene el problema y descubrirás que hay alguien que pide ser tratado humanamente. **RM**

Te esperamos en nuestra web.

