

El Portal de Inteligencia Emocional



Autora: Carmen Boix i Casas



Maestra con 30 años de experiencia docente, dos de ellos como cooperante internacional en Guatemala y Nepal.

Master (universitario) en Neuropsicopedagogía.

Diplomada en Pedagogía Sistémica.

Formadora del Programa “Emocions i Desenvolupament Personal” del Departamento de Educación de la Generalitat de Cataluña.

Profesional de Constelaciones Familiares y Sistémicas y Renacimiento en sesiones individuales y de grupo.

Autora del libro: “Educar para ser feliz”, ed. CEAC-Planeta. Su e-mail: cboix@xtec.cat

LA EDUCACIÓN EMOCIONAL: UN RETO Y UN APORTE DE SOLUCIONES

El ser humano es un ser emocional. Nuestras emociones biológicamente hablando, son el motor de nuestro funcionamiento, de nuestro hacer cotidiano. Así de directo y claro se expresa Humberto Maturana¹ (1996).

A las emociones a lo largo de nuestra vida, e incluso podríamos estar hablando de la historia, no se les ha dado toda la importancia que tienen en la realidad personal y social. A menudo han sido silenciadas, ocultadas y también reprimidas. Repetidamente hemos oído decir o incluso podemos reconocer que hemos dicho: “ ¡no llores!, eso es de pequeños o de niñas,... o no se llora, o... “. Sin embargo todos nosotros y también todos los niños y niñas con los que interactuamos en el quehacer cotidiano y con los que contribuimos, queramos o no, de manera consciente o inconsciente a su educación, tenemos y tienen una emocionalidad. Una emocionalidad que se expresa en el día a día y que sin duda es fruto de nuestra propia historia emocional.

La historia emocional de una persona se inicia ya en el momento de su concepción (Verny, 2 1991) y se continua modulando a partir de las vivencias emocionales que uno vive a lo largo de su gestación, nacimiento, primera infancia y el resto de los momentos de la propia vida. Pero el inicio de la propia vida emocional (concepción, gestación, nacimiento y primera infancia) es la base de los primeros patrones emocionales de la persona. Los patrones personales más profundos y a menudo no conscientes sin embargo esos patrones emocionales pueden ser modificados, podemos intervenir en ellos. En el pasado, a menudo existía la creencia popular de que uno no podía experimentar cambios en estos ámbitos: "yo soy así, soy tímido y no voy a cambiar... o no confío, o a menudo me siento muy culpable,..." La realidad es que a través de un trabajo personal consciente quizás a veces terapéutico y en otros casos educativos, se puede hacer mucho para cambiar muchos de estos patrones emocionales que a través de la interrelación con nuestro entorno fuimos adquiriendo. Como es posible una intervención desde el ámbito educativo, entonces es necesario que tanto padres como educadores lo consideren como algo importante y se formen para poder intervenir positivamente en los niños y niñas o también adolescentes con los que están en contacto.

La educación del ser humano no puede continuar de espaldas al mundo emocional como muy a menudo se ha hecho hasta ahora. Es necesario dotar a los padres y a los educadores (maestros, profesores de secundaria, monitores de actividades escolares y demás personas que intervienen en el ámbito educativo de las personas ya sean niños, adolescentes o adultos) de formación e información emocional.

Venimos de una educación formal intelectual que mayormente ha ido dirigida a la instrucción a través de la razón y el intelecto. Lo importante era la instrucción y también el educar en cierto modo para una conducta social a través del trabajo de los hábitos y de la conducta e incluso de valores morales. Pero no se pretendía, ni se buscaba una educación emocional.

La educación emocional propicia en primer lugar una mirada al mundo emocional propio, es decir busca fomentar la propia conciencia emocional, para poder propiciar una gestión consciente e inteligente de las propias emociones. También busca propiciar una conciencia emocional a través del fomento de la empatía. Es decir un fomento de la percepción emocional del otro, la comprensión de lo que le ocurre al otro a nivel emocional, para poder fomentar una relación que le permita a la persona relacionarse desde el propio sentir emocional, al tiempo que se respeta el sentir emocional del otro, es decir el fomento de unas relaciones desde la asertividad.

Hoy sabemos, fruto de investigaciones en el ámbito emocional, que la emoción crea realidad por sí misma al margen del discurso intelectual. Es decir una persona puede estar dando un discurso a nivel mental, y al mismo tiempo estar dando uno muy distinto a nivel vivencial y emocional. Es decir que un profesional de la educación puede estar hablando de integración social, puede estar acudiendo a talleres y cursos de integración social, puede estar por la integración social pero en realidad estar propiciando la exclusión de una

alumna. ¿Cómo puede ocurrir eso? Pues por el solo hecho de no estar aceptando emocionalmente a esa niña. Emocionalmente hablando querer no es necesariamente poder. Puedo a nivel intelectual pretenderlo porque creo en ello, pero a nivel emocional no estarlo haciendo, pretenderlo porque no soy consciente de mi sentir emocional o no estoy mirando o viendo las emociones, no estoy mirando o viendo que es lo que estoy creando o propiciando en el sentir emocional de los demás. Las emociones crean realidad, crean mucha más realidad que el discurso mental e intelectual.

A veces puede extrañar que eso se dé pero muy a menudo lo podemos ver en alguna que otra aula. Por eso es necesario poner la mirada en la auto percepción emocional. Y, pretender esto, es un trabajo nuevo para muchas personas porque no están acostumbradas a hacer eso, no se ha educado en el pasado teniendo en cuenta nuestro sentir emocional, no se nos ha educado para saber conocer nuestro mundo emocional y menos se nos ha enseñado a gestionarlo con destreza para que contribuyan a nuestros objetivos.

Nuestro hacer emocional estemos o no consciente de ellos se comunica siempre con las personas de nuestro entorno, estén ellas conscientes o no de ello. De hecho la comunicación publicitaria es tan efectiva porque la mayor parte de los anuncios usan y con mucha habilidad la comunicación emocional. Buscan crear emociones en un auditorio que no es consciente de su mundo emocional y no es diestro en manejarse con todo eso, es decir utilizan del saber hacer emocional y la ignorancia que las personas tienen en estos ámbitos para que se compren los productos que publicitan. Es importante y urgente que comencemos a integrar en la formación de nuestros educadores el trabajo emocional. Porque tener educadores emocionalmente más inteligentes va a contribuir a que los alumnos sean también emocionalmente más inteligentes.

La capacidad de percepción que tienen las personas en la edad infantil y juvenil es muy grande, somos capaces de llegar a hablar a partir del escuchar y percibir, podemos comprobar como muchos pequeños son capaces de emular, copiar, modelar a los adultos a la perfección. Solo tenemos que pasar un rato observando como juegan los niños en edades comprendidas entre los 3 y los 6 años para ver la gran destreza que muestran de esta capacidad a través de su juego simbólico. En esa edad son como esponjas súper absorbentes que se quedan con el buen y mal hacer emocional de los adultos. Y todo eso pasa casi siempre más allá del mental, más allá de pretensiones, más allá de palabras. Es pura imitación no consciente. Puro modelaje, puro copiar de manera no consciente maneras de hacer del adulto. En esa época de nuestras vidas se ha dado la mayor parte del aprendizaje emocional de la persona, más allá de la conciencia mental de todo eso.

Para un educador resulta muy importante poder tener una buena conciencia de su emocionalidad y una buena gestión de la misma porque su emocionalidad va estar en interrelación con la emocionalidad de sus educandos. Nuestros circuitos emocionales están siempre en comunicación emocional con los demás. El sistema circulatorio empieza y termina en un individuo, pero el

sistema emocional está en comunicación permanente con las emociones de los demás y crea realidad con o sin la conciencia de uno mismo. Es decir un líder de un grupo social, un profesor puede estar pidiendo tranquilidad desde la palabra o puede estar pidiendo motivación a nivel verbal, pero a nivel de comunicación emocional, como el circuito emocional está siempre en comunicación con los otros y por lo tanto les influye, puede que este contribuyendo a crear nerviosismo y apatía o desgana.

Aunque solamente fuera por esa razón resultaría imprescindible la formación emocional de los educadores porque la habilidad de percepción y gestión emocional da mucha más eficiencia a la hora de la interrelación con los otros y un saber hacer mucho más eficiente en el manejo de los conflictos que a menudo surgen de la interacción cotidiana. Juan Casassus³ que dirigió una investigación (2001) a cargo de la Unesco en Centroamérica concluye en su informe que lo que más contribuye al aprendizaje, por encima de recursos técnicos y dinero, es el clima emocional que se vive en el aula.

Es importante que todas las personas que intervienen en la educación de otros, tengan habilidades para poder propiciar un buen clima emocional, un clima de seguridad, respeto, confianza y bienestar de las personas y también un buen nivel de motivación por el estudio en el caso de un medio escolar o de trabajo en un medio deportivo.

Notas de autor:

- 1.- Humberto Maturana, Biólogo y pedagogo chileno, profesor en la Universidad de Harvard de Estados Unidos
- 2.- Tomas Verny, psiquiatra estadounidense y presidente de la Asociación Norteamericana de Psicología Prenatal y Perinatal.

Bibliografía:

- Maturana, Humberto, *Biología del emocionar y alba emoting*. Dolmen ediciones. Chile 1996.
- Verny, Thomas, *La vida secreta del niño antes de nacer*. Ediciones Urano. Barcelona 1988.
- Casassus, J. Primer Estudio Internacional Comparativo sobre lenguaje, Matemáticas y factores asociadores, para alumnos de tercer y cuarto grado de educación básica. Informe Técnico 2001. UNESCO
- Boix, Carmen, *Educación para ser feliz*. Ediciones CEAC. 2007