



### Entrevista realizada a Carmen Boix.



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](mailto:cboix@xtec.cat)

#### 1.- ¿Cómo influyen las emociones en nuestro desarrollo personal?

Las emociones forman parte de nosotros, forman parte de nuestra realidad integral como personas. Nos influyen y participan en el proceso de nuestro desarrollo personal y digo participan porque para incidir en nuestro desarrollo personal, de un modo consciente, resulta importante, necesario y diría incluso imprescindible incidir en la gestión inteligente de nuestro propio universo emocional porque forma parte de nuestra realidad.

Olvidarnos durante este proceso de las emociones es olvidarnos de un elemento que fundamenta nuestra realidad. Sería como si nos preguntáramos si la yema influye en la creación del polluelo. Evidentemente que influye porque forma parte del polluelo, lo constituye como elemento esencial, al igual que las emociones a la persona y por tanto a su desarrollo personal.

#### 2.- ¿Qué papel juega actualmente la educación emocional en las escuelas?

A nivel general poco aún. Hay algunos centros donde empiezan a crearse programas de educación emocional e incluso hay materiales editados para ello y empieza a haber voluntad e interés.

Sin embargo lo más importante, a mi parecer, a fin de influir positivamente en la educación emocional de una persona es el hecho de que la persona que imparte el

programa o que esté relacionándose con los alumnos tenga previamente una buena educación emocional y goce de un buen nivel de inteligencia emocional.

La capacitación que más se necesita, a mi modo de ver, no es teórica sino vivencial y experiencial. Necesitamos que nuestros maestros sean competentes emocionalmente. Eso es mucho más importante, desde mi experiencia, que no que se esté haciendo una asignatura de educación emocional.

Por ejemplo un elemento importante para la educación emocional del profesorado es la de educar su capacidad de responsabilidad de su propio mundo emocional. Muy a menudo oímos profesorado que manifiesta que un alumno le ha hecho enfadar o rabiar, es decir que se sienten víctimas de un alumno. Una persona competente emocionalmente sabe que ella es la responsable de las emociones que se le generan en sus relaciones con los demás y que para ser emocionalmente competente es necesario que sepa vivir este tipo de situaciones responsabilizándose de sus propias emociones y no buscando culpables al respecto, ya que esto genera climas emocionales difíciles y tóxicos. Que el profesor sea capaz de gestionar con inteligencia emocional este tipo de situaciones es para mí mucho más importante (teniendo en cuenta la consecuencias que genera) que no que los alumnos estén haciendo tres fichas que hablen de emociones y estemos diciendo que tal escuela o la otra está haciendo un programa de educación emocional. Sin embargo esto aunque mucho más eficaz es mucho más difícil de implementar, y espero que poco a poco lo vayamos consiguiendo porque es muy importante.

Por supuesto que reflexionar es importante y teorizar también y que para ello pueden servir actividades y fichas, pero creo que hay que potenciar mucho más el buscar propiciar en el currículo oculto la educación emocional como un eje transversal a todas las asignaturas a través de buscar propiciar la educación e inteligencia emocional de los profesores y maestros.

### **3.- ¿Podrías compartir con nosotros algún proyecto concreto en el que hayas colaborado en relación a la Educación Emocional?**

He trabajado y formo parte del Programa de Emocions i Desenvolupament Personal del Departament d'Educació. En él hemos impartido talleres de formación y capacitación en competencias a maestros y profesores interesados en dar formación en esta materia a otros docentes a través de los ICE (Instituto de Ciencias de la Educación) y de los CRP (Centro de Recursos Pedagógicos) que son los encargados de gestionar la formación continuada del profesorado de primaria y secundaria. También he colaborado en la elaboración de un material interno de formación para maestros y he impartido e imparto formación y asesoramientos a centros que nos lo piden. Creo que se está haciendo un esfuerzo pero ojalá se pudiera invertir muchos más recursos al respecto porque tiene una gran repercusión en la bajada del nivel de conflictos y en el incremento del nivel de aprendizaje.

A nivel privado he trabajado y trabajo con maestros a nivel personal lo cual ha incidido e incide positivamente en un cambio sustancial de su relación con los alumnos y también con los compañeros de profesión. Eso se consigue a través de incidir en un cambio de patrones emocionales que les han afectado emocionalmente en su vida personal y/o profesional. Todo está relacionado en nosotros, lo personal y lo profesional. Trabajar a nivel personal en nosotros incide

en una mejora profesional. En el 2000 elaboramos un programa que hemos ido impartiendo que se llama: Creixement Personal para una millor tasca docent (crecimiento personal para un mejor trabajo docente). Cuando más crecemos en inteligencia emocional a nivel personal más competentes somos también en el ámbito laboral. De todos modos este ámbito de transformación profunda creo que es interesante dejarlo a nivel privado. Trabajar a un nivel emocional y por lo tanto en una esfera de intimidad corresponde más a un ámbito personal y privado y es bueno trabajar en ese ámbito. A nivel profesional cuando doy talleres por el Departament trabajo más a nivel de dar información, propiciar la reflexión, el que cada uno vaya comprendiendo donde está a nivel de gestión de su propio mundo emocional y a partir de aquí que cada uno tome la responsabilidad personal de ir más lejos en sus competencias emocionales.

Este próximo curso precisamente vamos a comenzar a ofrecer grupos de formación a profesionales de la educación en educación emocional a nivel privado. Talleres para profesionales que quieren implicarse e ir un poco más lejos a nivel de autoconocimiento y gestión del propio mundo emocional del que se puede ofrecer desde una institución pública. Estamos incidiendo en un ámbito de intimidad y una buena autogestión emocional a veces tiene que pasar por remover viejas heridas profundas del pasado personal y ese es un marco de trabajo que a mi modo de entender, tiene que ser trabajado a nivel privado. A nivel público podemos buscar dar competencias y aquí nos tenemos que quedar. A nivel privado podemos trabajar en esos muros emocionales que no nos dejan “aprender” esas competencias y eso significa mirar y gestionar bolsas de dolor a veces muy grandes y eso requiere de un trabajo más profundo y específico.

#### **4.- ¿Qué tipo de resistencias o limitaciones se encuentra cuando inicia un programa de formación en Educación Emocional?**

Sí, un programa de formación en educación emocional puede poner en movimiento resistencias personales. Siguiendo con la metáfora que he utilizado, puede toparse con esos “muros o paredes” que a uno le han permitido mantenerse con un cierto grado de alexitimia personal que le ha propiciado ir haciendo su vida. Seguramente con conflictos emocionales varios en su vida personal y profesional sin embargo pero le han permitido a la persona encontrar una cierta homeostasis o equilibrio personal.

Al recibir un programa de formación en educación emocional puede que una persona se sienta cuestionada o por decir-lo en otro lenguaje puede sentir que se le tocan esos “muros o paredes” y entonces se le pueden generar resistencias hacia el programa o la persona que lo está impartiendo.

Los movimientos sistémicos que provienen de las constelaciones aplicadas en el ámbito de las organizaciones son a mí entender unas grandes maestras para el aprendizaje de cómo trabajar buscando incidir en profundidad sin que se sientan tocados y se levanten los muros de las resistencias. Milton Erickson fue el gran maestro de la utilización de las metáforas e imágenes interiores que hablan al ámbito más profundo de la persona y van incidiendo en ir generando cambios y soluciones.

A menudo el ser humano tiene la actitud de poner su cabeza debajo del ala, son actitudes de protección que a veces pasan por el autoengaño del que ya hablaba Freud. El ser humano, a veces, prefiere no poner-se en contacto con nada que

pueda cuestionarle su actuar, sobretodo si su nivel de seguridad personal y de autoestima es bajo.

Profesionalmente cuando damos un taller debemos conocer todo esto y tenemos que saberlo manejar. Por eso resulta normalmente mucho más fácil dar este tipo de cursos a grupos homogéneos. En grupos heterogéneos, donde hay niveles de inteligencia y educación emocional muy variados es mucho más difícil y el formador necesita estar mucho más capacitado o bien impartir un taller de modo mucho más superficial a fin de que nadie se sienta cuestionado a riesgo de que a muchos les sirva de poco. Cuando más heterogéneo es un grupo, y los grupos de formación en educación emocional de maestros y profesores lo es muchísimo, más complejo resulta formar y por tanto se necesita un mayor nivel de competencias personales en educación emocional.

### **5.- ¿Cómo se educa mejor en emociones, en sesiones grupales o individuales? ¿Por qué motivos?**

Para mí, desde mi experiencia, no depende tanto de que sean grupales o individuales sino del grado de implicación que la persona o grupo permite. Tanto en sesiones individuales como grupales puede llegarse a un buen nivel de profundidad. La ventaja de las individuales, es que al ser privadas e individuales puede hacerse un seguimiento más personalizado dirigido a que la persona pueda conseguir sus metas emocionales y personales.

Normalmente, si el grupo viene a nivel privado, hay un buen grado de ganas de implicación personal ya en un inicio. Y el grupo mismo va generando una sinergia que permite un gran trabajo.

En un grupo subvencionado a partir de una institución pública el nivel de implicación, a menudo por miedos y resistencias, es menor. Y, esto es así porque el grupo está formado por compañeros de profesión a los que se ve en una interrelación cotidiana. Y es lógico y humano que sea así, no lo estoy diciendo como crítica, solo lo estoy constatando. Cada uno de estas intervenciones tiene, por lo tanto, su sentido y razón de ser.

### **6.- Haciendo alusión al título de su libro “Educar para ser Feliz”, ¿cuáles son las bases de la educación para la felicidad?**

En el libro he querido hacer hincapié de la importancia de la educación emocional para llegar a un estado de bienestar y felicidad personal. Para llegar ahí necesariamente tenemos que pasar por la gestión inteligente de nuestro mundo emocional, porque la felicidad es un estado emocional y mental de la persona. Pero la persona además de un ser individual es también un ser social así que educar para la felicidad comporta más cosas.

Educar para la felicidad además de educar en la autogestión emocional comporta educar para ser capaces de mantener buenas relaciones con el entorno relacional y social así como contribuir a que la persona consiga un nivel de seguridad personal y autoestima que le permita implicarse con responsabilidad en la construcción positiva de su entorno personal y social. Y eso a menudo implica encontrar un sentido personal o transpersonal a la existencia humana.

La felicidad no es una cosa que alcanzamos desde la casualidad, necesitamos implicación personal en ello. Yo digo que es un “resultado”, un resultado de muchos elementos distintos, elementos que a menudo nos implican días, meses y años de trabajo. A veces se ha visto la felicidad como algo banal y ni mucho menos es eso. La felicidad es fruto de un orden compuesto de muchos elementos en armonía y equilibrio: autoestima, conocimiento, autogestión emocional, comprensión de la vida, habilidades para manejarnos en las distintas situaciones, implicación personal en el entorno social y responsabilidad entre otras.

A mi modo de ver es un viaje interesante y apasionante de emprender y vivir!