

PONENCIA 2: EDUCAR LAS EMOCIONES, EDUCAR PARA LA VIDA

Educating the emotions, education for life

Pablo Villanueva Alonso

RESUMEN: *El informe PISA (Programa para la Evaluación Internacional de Alumnos) publicado el pasado año 2012 por la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos) destacó las dificultades de los alumnos españoles de 15 años en la resolución de problemas cotidianos. El salto entre un enfoque de enseñanza que se centra en lo que una persona sabe (conocimiento) frente a un entorno que demanda lo que el alumno puede hacer con lo que sabe (desempeño) parece que se puede resolver con un desarrollo de competencias emocionales. ¿Cuál podría ser una secuencia adecuada para llegar a materializar una educación innovadora que desarrolle adultos emocionalmente inteligentes?*

Palabras clave: *Inteligencia Emocional. Educación Emocional. Emociones. Modelos. Aprendizaje. OCDE. Informe PISA.*

ABSTRACT: *The OECD (Organisation for Economic Co-operation and Development) PISA 2012 survey tested 15-year-olds' competencies in solving problem. Spanish students failed at resolving common life problems. The gap between knowledge-based educational systems and life performance-based learning systems can be deal with an emotional competencies development. How can teachers deploy practically, and in innovative ways, emotional education and learning?*

Keywords: *Emotional intelligence. Emotional Learning. Emotions. Models. Learning. OECD. PISA survey.*

1. INTRODUCCIÓN

El informe PISA de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) puso de manifiesto en 2012 que los alumnos españoles no están adecuadamente preparados para enfrentarse a la vida diaria.

Dicho informe arroja resultados que posicionan a los estudiantes españoles de 15 años a un total de 23 puntos por debajo de la media de los países desarrollados en la resolución de problemas cotidianos. El tipo de problemas propuestos contemplan situaciones como programar un aparato de aire acondicionado o escoger la mejor combinación en transporte público para llegar a un lugar determinado en una ciudad que no conoce.

Es indudable que los tiempos requieren otras destrezas. Andreas Schleicher, responsable de Educación de la OCDE, advierte *“La economía mundial actual no se centra en lo que una persona sabe, sino en lo que se puede hacer con lo que sabe. El siglo XXI requiere un enfoque distinto de la enseñanza”*.

La adaptación a ese nuevo enfoque, cuya necesidad se perfila a través de múltiples evidencias, no siempre es fácil de realizar de manera óptima. Al menos no sin hacer cambios necesarios en ciertos pilares educativos fundamentales. El hecho es que no es necesario tener un cociente intelectual muy alto, o grandes conocimientos, para poder resolver ciertos problemas en los que los quinceañeros participantes en el estudio no son capaces de llegar a aprobar.

Adaptarse a los cambios, gestionar la ansiedad o moderar la sensación de frustración encajan en lo que tipificamos como inteligencia emocional. Ésta presenta el núcleo esencial, desde mi opinión, de una adaptación que, de no producirse, seguirá reportándonos suspensos en el día a día.

Si volvemos la mirada a los clásicos, ya Platón nos advirtió sobre la importancia de las emociones en el aprendizaje. Ubicamos, por tanto, el punto de partida en las emociones y en cómo son un pilar fundamental en el desarrollo y maduración del individuo en las diferentes áreas de la vida. El objetivo de este artículo es plantear un acercamiento divulgativo a ese terreno tan ignorado y desconocido, aunque tan presente en nosotros, como es el mundo de las emociones.

Me centraré, por tanto, en la educación emocional como algo a lo que es aconsejable llegar desde una base de alfabetización emocional. Dicha alfabetización soporta y articula el desarrollo de la inteligencia emocional y contribuye, desde su integración, a poder desplegar una óptima educación emocional. Ver Figura 1.

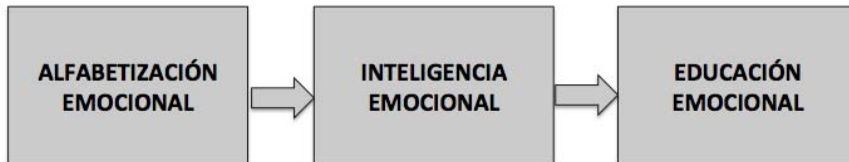


Figura 1. *Secuencia de desarrollo emocional*

2. ENTENDER EL SENTIDO INFORMATIVO DE LAS EMOCIONES

A lo largo de nuestra educación formal escolar recibimos muy poca o muy rudimentaria formación que nos sirva de guía para saber cómo convivir en una relación armónica con nuestras emociones y con las de los demás. Aprender a leer, alfabetizarnos emocionalmente, manejar la nomenclatura, son el firme de un terreno sobre el que comenzar a construir.

En los planteles educativos actuales, y en los descriptores de estudios académicos oficiales para ser educador, siguen existiendo grandes vacíos de conocimiento respecto a aspectos emocionales. Aún estamos en fase de prueba para adecuar las metodologías que permitan mejorar la asimilación y desempeño desde un rol docente orientado al apoyo y al desarrollo integral del alumno.

Aunque son múltiples las funciones que cumplen nuestras emociones, lejos de estar ahí para incordiarlos, su labor informativa es fundamental para operar en las diferentes situaciones que nos propone la vida. Es en este punto donde quiero centrarme en primer lugar.

Imaginémonos conduciendo un coche. Cuando conduzco un automóvil, dispongo de una serie de pilotos tras el volante, numéricos o simbólicos, que me ayudan a guiar el vehículo (aceite, nivel de gasolina, velocidad y otra serie de parámetros que me avisan del su estado general). En un vehículo sabemos interpretar cada uno de

dichos testigos, pero ¿y en nuestra vida? ¿sabemos leer el significado de los pilotos y avisos de nuestro “coche vital”?

Es muy común que, por desconocimiento, cuando una emoción nos visita (piloto de nuestro “coche” vital parpadeando en rojo), en vez de prestar atención busquemos la manera de ignorar o atenuar la información que nos aporta, demasiado pendientes de llegar a nuestro destino. No obstante, si esta situación se diera con el testigo real que indica que el aceite está bajo, sabríamos cómo operar y los riesgos que supone no actuar sobre dicha carencia (daños en el motor, aumento del riesgo de accidente de tráfico, etc.).

Cuando hace 40 años, Paul Ekman comenzó a estudiar la expresión facial de las emociones, estaba convencido de que éstas tenían un origen cultural. Después de investigar más de veinte culturas en todo el mundo, arrojó resultados objetivos sobre algo que ya había señalado Charles Darwin¹, pero que nadie creía verdadero: las emociones básicas –y su expresión– son innatas y producto de la evolución. Investigaciones como la mencionada posicionaron a Paul Ekman en el ranking de los psicólogos más influyentes del siglo XX², fruto del análisis de méritos realizado en el año 2002.

Con esa información se llegó a la conclusión de que algunas expresiones son básicas o biológicamente universales en la especie humana³. La que enumero a continuación es la lista de las seis emociones humanas básicas elaborada en 1972 por Ekman: alegría, enfado, miedo, asco, sorpresa, tristeza.

Estas son emociones que pueden ser fácilmente reconocidas, a modo de lenguaje común espontáneo, en los rostros de bebés de cualquier procedencia étnico-cultural. Por decirlo de algún modo,

1 DARWIN, CHARLES. *La expresión de las emociones en el hombre y en los animales*. Madrid: Alianza Editorial, 1998. ISBN 9788420600116.

2 HAGGBLOOM, S. J. et al. The 100 Most Eminent Psychologists of the 20th Century. *Review of General Psychology*. 2002 6(2), 139-145.

Nota: Ekman fue el psicólogo que ocupó el número 59 dentro de la lista. El ranking se elaboró con tres variables cualitativas, que se transformaron en puntuaciones cuantitativas: la pertenencia a la Academia Nacional de Ciencias de Estados Unidos (NAS, en inglés), la presidencia de la Asociación Norteamericana de Psicología (APA) y/o la recepción del APA Distinguished Scientific Contributions Award (Premio de la APA por Contribuciones Científicas Destacadas), y el uso de su nombre como epónimo.

3 EKMAN, P. & FRIESEN, W. V. The repertoire of nonverbal behavior: Categories, origins, usage, and encoding. *Semiotica*, 1969, nº 1, p. 49-98.

estas emociones conforman un programa pre-instalado en los seres humanos al nacer. Sería algo así como un software de base integrado, con el que todos venimos a este mundo.

Volvamos a la metáfora del “coche vital” y de los testigos indicadores para comprender la información que nos aporta cada emoción:

- Alegría: Sensación de logro. Necesidades presentes satisfechas en un momento dado.
- Enfadado: Puede tener dos lecturas, en función de la madurez emocional. Podemos sentir enfado cuando una expectativa propia no se cumple o cuando alguien se salta nuestros límites.
- Miedo: Percepción de insuficiencia de recursos para afrontar determinada situación.
- Asco: Rechazo.
- Sorpresa: Asombro ante algo que no esperamos o que no tenemos contemplado en nuestros archivos o preferencias.
- Tristeza: Pérdida de algo/alguien con valor emocional.

El hecho de no atender estas emociones, y de no comprender la información que proveen, nos impide poderlas gestionar. Huelga decir que esto tiene efectos en nuestro “coche vital”. Un coche, en el que por cierto, vamos cada uno de nosotros.

Es importante resaltar que las emociones, en sí mismas, carecen de signo. En términos matemáticos podríamos decir que su valor es absoluto, ni positivo ni negativo. Cada una de las seis emociones cumplen su función y nos acompañan, evolutivamente hablando, con la mejor de sus intenciones. Imaginemos, por ejemplo, que el miedo no existiese. Probablemente no estaríamos hoy aquí. En nuestros antepasados primitivos, un determinado estímulo externo disparaba una emoción de miedo que, a su vez, activaba alguna de las conductas típicas instintivas ante situaciones de amenaza: ataque, huida o bloqueo. Visto así podemos reconocer gran utilidad en sentir miedo.

Asumamos entonces que las emociones son neutras en esencia. La dificultad surge con respecto a lo que hagamos con las emociones. Merece la pena notar cómo nosotros las dotamos de signo y las enfocamos haciendo que tomen un sentido potenciador o limitante.

Hasta aquí sabemos que las emociones son seis en su formato básico, que son neutras, espontáneas y que vienen preinstaladas en

nuestro software de base. ¿Qué es entonces un sentimiento? Un sentimiento es un constructo personal fruto de adherir a nuestra emoción un pensamiento. Un sentimiento es una emoción conceptualizada que determina nuestro estado de ánimo. Son los pensamientos con los que aderezamos nuestras emociones los que nos hacen generar esquemas de conducta y patrones de respuesta adaptativos/saludables o, por el contrario, no adaptativos/enfermizos.

Esa incompreensión o analfabetismo, a la hora de leer, interpretar o canalizar nuestras emociones básicas, y la consecuente generación de sentimientos como fruto de los pensamientos asociados, puede llegar a cristalizar en lo que denominaremos cargas emocionales.

Veamos qué cargas emocionales aparecen a partir de cada emoción básica:

- Alegría no gestionada: Cristaliza en un estado de euforia.
- Enfado no gestionado: Toma forma de carga emocional y se transforma en ira.
- Miedo no gestionado: El estrés es un estado que surge como resultado de la acumulación del miedo no adecuadamente canalizado.
- Asco no gestionado: Degenera en intolerancia
- Sorpresa no gestionado: La obnubilación es el resultado de la sorpresa acumulada y sostenida en el tiempo.
- Tristeza no gestionada: Cuando nos instalamos en la tristeza, se cronifica en un estado de depresión.

A la vista de lo anterior y en consecuencia de lo dicho, podemos concluir este apartado afirmando que se trata de una cuestión de fino equilibrio. David Caruso, profesor en la Universidad Yale, lo reafirma de este modo: “*Es muy importante entender que la inteligencia emocional no es lo opuesto a la inteligencia racional, no es el triunfo del corazón sobre la cabeza, es la intersección entre ambas*”⁴.

4 MAYER, J.D., SALOVEY, P. & CARUSO, D.R. Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 2004, 15, 197-215.

3. INTELIGENCIA EMOCIONAL

Existen múltiples definiciones de inteligencia emocional, tantas como autores se han acercado y escrito sobre el tema tratado. Peter Salovey (Universidad de Yale) y John D. Mayer (Universidad de New Hampshire) fueron quienes acuñaron el término por primera vez en 1990, realizando investigaciones pioneras en torno a la inteligencia emocional. La aproximación al nuevo término que propusieron entonces fue: “*La habilidad para manejar los sentimientos y emociones propios y de los demás, de discriminar entre ellos y de utilizar esta información para guiar el pensamiento y la acción –pensamiento y comportamiento– de uno mismo y la de los demás*”⁵.

La definición más sucinta es que la inteligencia emocional es el uso inteligente de las emociones (Weisinger, 1998⁶). En otra línea, más reciente, Gardner⁷ propone que la inteligencia emocional es “*El potencia biopsicológico para procesar información que puede generarse en el contexto cultural para resolver los problemas*”. En posteriores revisiones, Mayer et al. (2000⁸) concluyeron que la inteligencia emocional es la capacidad de procesar la información emocional con exactitud y eficacia, incluyéndose la capacidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones.

No obstante, fue Daniel Goleman quien, desde su trabajo como redactor de la sección de ciencias de la conducta y del cerebro del periódico *The New York Times*, realizó una labor de síntesis y difusión de información y teorías relacionadas con la inteligencia emocional. Fruto de todo ello, en 1995 publicó el libro titulado *Inteligencia Emocional*⁹ que se mantuvo durante un año y medio en la lista de los libros más vendidos según *The New York Times*. El texto ha sido traducido a treinta idiomas y se ha convertido en un *best seller* en muchos países.

5 SALOVEY, P. & MAYER, J. D. Emotional Intelligence. *Imagination, cognition and personality*. 1990 n°9 (185-211).

6 WEISINGER, H. *Emocional intelligence at work: The untapped edge for success*, 1988. Josey-Bass, San Francisco.

7 GARDNER, H. *La inteligencia reformulada: Las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. 2010. Madrid. Paidós Ibérica. ISBN: 9788449324185

8 MAYER, J.D., SALOVEY, P. & CARUSO, D.R. Models of emotional intelligence, In R.J. Sternberg (Ed.), *Handbook of intelligence*, 2000 (pp.396-420). Cambridge: Cambridge University Press.

9 GOLEMAN, D. *Inteligencia Emocional*. Barcelona. Kairos, 1996. ISBN: 9788472453715

El modelo de Goleman se sitúa dentro de los llamados “modelos mixtos” e incluye rasgos de personalidad como el control del impulso, la motivación, la tolerancia a la frustración, el manejo del estrés, la ansiedad, la asertividad, la confianza o la perseverancia. Establece la existencia de un Cociente Emocional (CE) que no se opone al Cociente Intelectual (CI) clásico sino que ambos se complementan. Esta complementariedad se pone de manifiesto en las correlaciones que el autor propone.

Me centro en este modelo por su operatividad y sencillez, advirtiéndome sobre la existencia de muchos más modelos, igual o más válidos que este, que quedan determinados por la aproximación que deseemos hacer a la inteligencia emocional. La Figura 2 plasma el esquema sintetizado y secuencial de los componentes de la inteligencia emocional según Daniel Goleman.

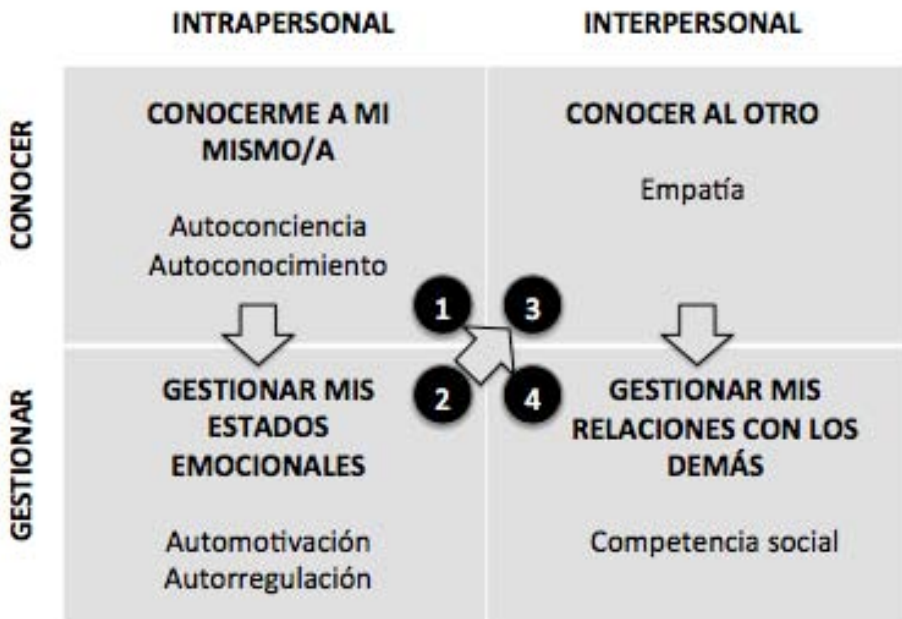


Figura 2. Modelo mixto de Daniel Goleman (1995)

4. EDUCACIÓN EMOCIONAL

La Fundación Telefónica, en la presentación de su informe “20 claves Educativas para el 2020. ¿Cómo debe ser la educación del siglo XXI?” (Encuentro Internacional de Educación 2012- 2013), contempló la importancia de la educación emocional dentro de los veinte puntos fundamentales. Según dicho informe: “*La finalidad principal de la Educación es que cada sujeto pueda alcanzar un grado óptimo de bienestar social y emocional, por lo que la educación emocional debe ocupar un lugar privilegiado en los sistemas educativos. Para ello, los programas de formación docente deben dedicar una mayor atención a tales competencias*”.

Todo apunta a que la educación emocional de los individuos debería iniciarse desde el nacimiento y estar presente a lo largo de la vida. Para ello los programas formativos han de desplegar la práctica, y no la explicación cognitiva, en cada uno de los niveles educativos obligatorios: educación infantil, primaria y secundaria.

En palabras de Rafael Bisquerra¹⁰ es clave la interacción entre la acción tutorial, la educación para la ciudadanía y la educación emocional. Adecuar las estrategias para poner en práctica la educación emocional en función de las posibilidades del contexto es otra de las claves pues mejora la integración de las competencias transversales.

La educación emocional se perfila como una innovación educativa esencial que responde a necesidades sociales no atendidas en las materias académicas ordinarias. Como venimos argumentando, su fundamentación bebe de algunas de las fuentes y disciplinas que venimos tratando y de otras relacionadas: emoción y teorías de la emoción, inteligencia emocional, neurociencia, psiconeuroinmunología, la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner, la sensación/estado de *flow* (flow), los movimientos de renovación pedagógica, la educación psicológica, la educación para la salud, las habilidades sociales, investigaciones sobre bienestar subjetivo, etc.

Huelga decir que las familias juegan un papel esencial en la educación emocional. Es importante que padres y madres hayan adquiri-

10 BISQUERRA, R. *Educación emocional: Propuestas para educadores y familias*. Bilbao. Desclee De Brouwer. 2013. ISBN: 9788433025104.

do las competencias emocionales necesarias para poder contribuir a la educación emocional de sus hijos. Hay que sensibilizar y motivar la formación de madres y padres para que éstos puedan educar mejor a sus hijos e hijas en la dimensión emocional.

Esta es una de las claves fundamentales, pues en palabras de Alfred Bandura: *“La mayoría de las conductas humanas se transmiten socialmente a través de los ejemplos que proporcionan las personas influyentes para un sujeto, el cual las observa y reproduce”*.

Las personas aprendemos cómo gestionar nuestras emociones a través de la observación de nuestros referentes. Tomemos conciencia de que, en ciertos rangos de edad, el profesor o profesora es un referente tanto o más importante que los progenitores. Actualmente es frecuente que un niño pase en la escuela un número de horas igual o mayor que el tiempo que pasa con sus padres.

El maestro es, sin duda, un referente fundamental para los alumnos y para que éstos aprendan inteligencia emocional es preciso que el docente tenga integradas y debidamente desarrolladas las competencias de las diferentes esferas que componen dicha inteligencia. Hilo esta premisa personalista con la importancia de desarrollar con una metodología adecuada la inteligencia emocional. Desde mi experiencia la didáctica fundamental en la que soportar estos enfoques se debe desplegar a través de entornos eminentemente vivenciales y experienciales. De este modo logramos dejar en reposo la parte cognitiva y analítica, hipertrofiada en nuestra formación, para poder nutrir y atender la parte más emocional de cada uno de nosotros.

Termino esta colaboración apostando por la importancia de que profesor se fortalezca en su propia gestión emocional pues, si esto está presente, ya estará influyendo positivamente en el desarrollo de la inteligencia emocional de los niños. Como afirmaba Albert Einstein: *“El ejemplo no es la mejor manera de influir en las personas; es la única”*.