

HACIA UNA EDUCACIÓN DE LAS EMOCIONES

*Eleana Kosoy*¹

Título sugestivo e interesante para saber si las personas somos capaces de educar nuestro sistema emocional, o más bien si somos capaces de identificar o reconocer si somos agentes de cambio en nuestro entorno.

Sería interesante entonces preguntarnos ¿tenemos algún grado de influencia en la vida de los demás? ¿Podemos enseñar a los demás a manejar sus emociones?

La tecnología en este siglo XXI está dando pasos agigantados a nuevos sistemas de aprendizaje, comunicación y de relación. La consigna es «quien no ingresa a la tecnología, no va acorde con la realidad del momento». Esta consigna nos coloca frente a una disyuntiva digna de analizar, entender y opinar.

Años atrás se concebía que las personas analfabetas eran aquellas que no sabían leer ni escribir y cuya consecuencia era estar alejadas o separadas de la educación y del acceso a la cultura en general; hoy en día,

¹ Coordinadora del Área de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UCSS.

la no utilización de la tecnología como medio y herramienta de trabajo, aprendizaje y comunicación nos coloca dentro del argot denominado «analfabetismo tecnológico». ¿Quién nos coloca frente a esta situación? Analicemos lo que está aconteciendo.

Cuando una persona de edad media se remonta a sus años de escolar (hace aproximadamente 30 años atrás), no estaba dentro de su mente aprender de otra forma que no fuese con pizarra, tizas, colores, libros, cuadernos y la figura del maestro como mediador de los conocimientos. Las tareas en la casa eran sobre la base de lecturas, recortes de revistas, diarios y plantillas de trabajo. Esta situación era el común denominador en el medio.

La aplicación de la tecnología en forma masiva y cotidiana en la actividad educacional, familiar y profesional comenzó hace 15 ó 20 años. Este avance ha dado la apertura a la rapidez en la comunicación así como a un conocimiento más globalizado o a la posibilidad de explorar otros campos y visualizar realidades distintas con solo conectarse a un instrumento, *la computadora*.

Es interesante escuchar y observar a las nuevas generaciones con respecto a lo que piensan de la situación actual y pareciera que no pueden concebir otro tipo de sistemas de comunicación y de relacionarse que no fuese a través de la computadora y, por ende, prescindir de la alta tecnología, como parte de este proceso.

Consideran obsoleto y antiguo lo que es común en los seres humanos por «la importancia de las relaciones y la convivencia entre las personas».

Nos estamos alejando tanto de este principio tan básico que hoy en día tenemos que enseñar a las generaciones actuales a rescatar a aquello que siempre estuvo allí. Esto puede sonar a que «todo tiempo pasado fue mejor, ni que lo que hoy vemos, sentimos y vivimos no tiene importancia

ni interés», pero no es así, se hace necesario volver a los orígenes de todo ser humano, enseñar el adecuado manejo de nuestras relaciones interpersonales, utilizar la empatía y ser miembros activos y constructivos desde nuestros grupos sociales, actuando desde nuestro propio lugar, la familia, la escuela, la universidad y la comunidad en sí.

¿Estamos tan lejos los seres humanos de alcanzar un ideal de vida?, o estamos sumergidos en «¿el camino del aburrimiento?». Massimo Borghesi en su libro *El sujeto ausente* dice: «El aburrimiento está todavía lejos, hasta que aquel que nos molesta es este libro o aquel espectáculo, aquella ocupación o esta ociosidad. El aburrimiento profundo, se insinúa serpenteando en las profundidades de nuestra existencia como niebla silenciosa, oprime al mismo tiempo a todas las cosas, a los hombres y al individuo mismo con ellas, en una singular indiferencia» (2005: 128).

Si miramos a nuestro pasado, haciendo una retrospectiva, pero vivimos nuestro presente, podremos ver cómo las generaciones han ido evolucionando, cambiando e innovando las formas de percibir, de comunicarse, de relacionarnos y por ende de sentir. ¿Tendríamos que cambiar nuestros paradigmas y entender que la vida y la realidad de hoy son distintas y que nos está llevando por otros caminos diferentes, algunas veces peligrosos, cambiantes; y otras veces, interesantes y dignos de aprender?

Este análisis, aunque pareciese disonante, es de suma importancia para transmitirlo a las generaciones actuales, generaciones que son y serán las encargadas de ser las protagonistas de cambio. Estamos viviendo en un mundo, en el cual se están atravesando situaciones de crisis en muchos ámbitos, con pérdida de algunos valores fundamentales como son la convivencia, el asumir compromisos de tipo colectivo, la lucha por un ideal, la dignidad, la igualdad y en muchas ocasiones con una visión dura frente al futuro, y a lo que de él se puede esperar y alcanzar.

El transmitir a los demás la belleza de las cosas, por más simple que sea, el buen conversar, el contacto humano, percibir lo que le sucede al otro, es una experiencia interesante y enriquecedora para promover y llevar a cabo.

Sin querer caer en una posición banal ni en el simple cliché de que «todo tiempo pasado fue mejor» la experiencia de vida, las cosas cotidianas, el aprender, el sentir y dar, pasa por procesos internos de análisis, de índole netamente personal, en donde el propio sujeto es «agente del cambio».

¿Qué les podríamos dejar a las nuevas generaciones? Una propuesta interesante y optimista para que se acerquen al cambio, sería recomendarles que conozcan, manejen y expresen sus afectos y sentimientos.

Para que esta propuesta sea posible se debe hacer un uso adecuado de la inteligencia emocional de cada uno de nosotros, como un nuevo concepto del hombre moderno frente a las vicisitudes de la vida cotidiana, la educación y el trabajo.

¿Qué es la inteligencia emocional? Según Salovey y Mayers en su libro *Inteligencia emocional*. La inteligencia emocional, llamada también inteligencia social, es aquella que engloba la habilidad para dirigir y controlar nuestras propias emociones y la de los demás, así como de discriminar entre ellas y utilizar la información que nos proporciona para guiar nuestros pensamientos y acciones, de tal manera que resulten beneficiosos para sí mismo y la cultura a la que pertenece (cf. Salovey y Mayers 1990: 189).

Años atrás Howard Gardner en su libro *La inteligencia múltiple la teoría en la práctica* denominó a las inteligencias múltiples como un tipo de inteligencia donde las habilidades eran la base para el desarrollo, definiendo a la inteligencia como la capacidad de resolver problemas o elaborar productos que sean valiosos en una o más culturas, para ello es importante la brillantez,

las destrezas que uno puede desarrollar, las potencialidades con las cuales nacemos marcados por la genética y aquellas que se irán desarrollando e irán dependiendo del medio ambiente, como son nuestras experiencias y la educación recibida (cf. Gardner 1983).

Es así que va cobrando vida la idea de trabajar nuestras potencialidades, aquellas que posiblemente heredamos, pero también aquellas que poseemos como un tesoro único y que nos hacen ser diferentes, especiales, con el poder de transformar y cambiar nuestras vidas.

Por otro lado, retomando estos conceptos, el psicólogo e investigador David Goleman, de la Universidad de Harvard, nos introduce a un nuevo término dentro de la inteligencia emocional como aquella habilidad para motivarse y persistir frente a las frustraciones, controlar impulsos y postergar gratificaciones, regular estados de humor, evitando que las desgracias obstaculicen la habilidad para pensar, desarrollar empatía y optimismo (cf. David Goleman 1995).

Al analizar estos conceptos, podríamos pensar, que tenemos una gran responsabilidad y al mismo tiempo identificar si todas las personas poseemos gran parte de estas características y requisitos mencionados.

Uno de los ámbitos donde se ha trabajado más todo lo expuesto es en el terreno educativo, base fundamental de la formación del individuo.

Es por ello que podríamos preguntarnos si podemos educar las emociones o como algunos teóricos indican la presencia del factor neurológico como parte importante del proceso «el factor genético en el uso de las emociones». ¿Tenemos la capacidad de activar ciertas áreas del cerebro emocional para poder dar respuestas emocionales?; una simple respuesta podría decir que «sí» ya que todos nuestros procesos pasan por el cerebro; sin embargo, educar los afectos, contar con un entorno social

favorable y nuestra voluntad nos impulsará a conseguir los objetivos que deseamos alcanzar y, por ende, la capacidad de transformar las situaciones que suscitan en el día a día.

BIBLIOGRAFÍA

BORGHESI, Massimo

2007 *El sujeto ausente. Educación y escuela entre el nihilismo y la memoria*. Lima: Fondo Editorial Universidad Católica Sedes Sapientiae/Encuentro.

GARDNER, Howard

1944 *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Buenos Aires: Ediciones Paidós/Ibérica S. A.

GOLEMAN, David

1997 *Emotional Intelligence*. Nueva York: Bantam Books.

MAYER, J.D. y SALOVEY P.

1990 «Emotional Intelligence». *Imagination, cognition and personality*, vol. 9, pp. 185-211.

REALIZACIÓN EDITORIAL

2006 *La inteligencia emocional*. 3 Tomos. México: Letrarte S. A.