

Educación emocional y lengua

RAFAEL BISQUERRA ALZINA - grop@ub.edu
UNIVERSITAT DE BARCELONA

1. Objetivos

- Conocer las características esenciales de la educación emocional
- Conocer los grandes bloques de las competencias emocionales
- Analizar las posibilidades de las emociones en las clases de lengua

2. Nivel: Todos

3. Tiempo: 60 minutos, aproximadamente

4. Materiales: programa en power point

5. Dinámica: exposición con breves ejercicios sobre alguna de las competencias emocionales. Coloquio final

6. Desarrollo

Educación emocional y lenguaje

Emociones y lenguaje

Probablemente sea en la literatura, en sus diversos géneros, donde haya un mayor volumen de páginas dedicadas a las emociones. El amor en primer lugar, pero también la ira, miedo, angustia, etc., han estado presentes en la literatura desde los tiempos de Esquilo, Sófocles y Eurípides, pasando por Shakespeare, Molière, Goethe y toda la tradición literaria universal hasta nuestros días.

La riqueza del lenguaje se manifiesta particularmente variada al referirse a las emociones. En una investigación en lengua inglesa se seleccionaron 558 palabras referida a estados emocionales. Esto ha sido utilizado inteligentemente por los escritores de ficción, los cuales a lo largo de la historia han ido creando y utilizando palabras que suponen matices sutiles dentro de una misma familia de emociones. Así, por ejemplo, en la literatura española del siglo XVIII aparece una emoción que no se había etiquetado antes y que dio lugar a la expresión *vergüenza ajena*; hoy en día, todo el mundo sabe lo que significa. El lenguaje dispone de cientos de palabras relacionadas con las emociones.

Cuando se comparan los términos emocionales utilizados en diversas lenguas se constata la complejidad de los fenómenos emocionales. Las traducciones de términos emocionales siempre son conflictivas y criticables. Así, por ejemplo, la traducción de vergüenza ajena a otras lenguas no está exenta de dificultad. Al traducir del inglés al español se producen algunas dificultades con palabras como "embarrassment", "hubris"; no siempre quedan claros los matices entre "joy", "merry", "happiness", "cheerful"; es fácil confundir "disgust" con disgusto, cuando en realidad significa asco; "content" significa contento, pero "contempt" significa desprecio. Pero todo esto no es nada en comparación con las traducciones a lenguas distintas de las indoeuropeas. Por ejemplo, si en las lenguas europeas hay como mínimo 500 palabras para describir emociones, en la lengua malaya, que se habla en Indonesia, sólo hay unas 230 (menos de la mitad); pero en la lengua *ifaluk*, que se habla en un atolón del Oeste del Pacífico, solo hay unas 50. Es decir, hay una gran variedad cultural en el número de palabras sobre emociones que se utilizan en distintos grupos sociales. Esto es un argumento que ha inspirado al construccionismo social en el estudio de las emociones, tal como se expone más adelante.

De todas las palabras referidas a emociones, casi los dos tercios se refieren a emociones negativas. Este último dato podría llevar a la conclusión errónea de que la cantidad implica mayor uso. Como hemos señalado, son el amor y el humor las emociones más utilizadas en la literatura, lo cual contrasta con el mayor número de palabras sobre emociones negativas. La enorme variedad de palabras sobre emociones negativas sólo significa que los matices y distinciones entre éstas son mucho más sutiles de lo que puedan ser las distinciones entre las emociones positivas. Estos matices literarios obligan a agrupar las emociones (sobre todo las negativas) en familias de cara a la investigación científica.

La literatura nos enseña que la frustración es la regla en la vida. No siempre es posible lograr los objetivos que nos proponemos. Y una vez logrados es como si perdieran su valor, lo cual nos impulsa a nuevos objetivos, de los cuales probablemente no todos se puedan alcanzar. Esto nos enseña la necesidad de aprender la tolerancia a la frustración.

Un análisis detallado del contenido de las obras literarias deja claro que las emociones juegan un papel primordial en la vida de las personas. De ellas, hay una clara predilección por las emociones positivas. Lo cual contrasta con la escasa atención que se le ha prestado en psicología y educación. De forma modesta, esta obra se propone contribuir a aminorar este déficit, al poner un énfasis especial en el bienestar emocional.

Es interesante comparar el tratamiento de las emociones en la literatura de ficción respecto de los textos científicos de carácter psicológico. En estos últimos, el énfasis ha estado más en las emociones negativas o disfóricas (ansiedad, depresión, miedo, etc.), mientras en los primeros son las emociones positivas o eufóricas las que predominan. En un análisis de contenido de numerosas novelas, poemas y otros textos literarios se observó que virtualmente las tres cuartas partes de las referencias literarias a las emociones eran placenteras. De éstas, el amor encabeza la lista, estando presente en un 25 % de todas las referencias a experiencias emocionales. Otras emociones positivas que han atraído la atención literaria son: humor (2º lugar), felicidad (4º lugar), confianza (6º lugar). Las únicas emociones negativas que ocupan los primeros lugares de esta clasificación son: miedo (3º lugar) y horror (5º lugar). Por consiguiente, los seis primeros lugares del ranking literario queda así: amor, humor, miedo, felicidad, horror, confianza.

Si consideramos que los literatos se dirigen a los intereses de las personas, que son su potencial audiencia, hemos de concluir que la gente está más interesada en el amor y el humor que no en la tragedia o el drama.

La importancia del amor en la literatura induce a algunas reflexiones. Por una parte recordar que, el amor tal como se entiende en el mundo occidental tiene sus orígenes en el siglo XII, con la poesía de los trovadores provenzales. En principio fue un “amor cortés”, propio de la corte y la aristocracia. Progresivamente se fue extendiendo a otras capas de la sociedad. Pero no es hasta el siglo XIX cuando llega a las masas populares, en el marco de la novela romántica. De ahí la denominación actual de amor romántico. El hecho de que la literatura haya jugado un papel tan importante en la difusión del amor romántico en la sociedad es un acicate para la educación emocional. Es decir, el amor se puede aprender y por tanto todas las demás emociones. Esto nos lleva a la educación emocional.

Concepto de educación emocional

La educación emocional es un *proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social* (Bisquerra, 2000).

La educación emocional se propone optimizar el desarrollo humano. Es decir, el desarrollo integral de la persona (desarrollo físico, intelectual, moral, social, emocional, etc.). Es por tanto una educación para la vida.

A título de ejemplo se citan a continuación algunos de los objetivos de la educación emocional:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Denominar a las emociones correctamente.
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- Subir el umbral de tolerancia a la frustración.
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a fluir.
- Etc.

Los contenidos de la educación emocional

En primer lugar se trata de dominar el *marco conceptual de las emociones*, que incluiría el concepto de emoción, los fenómenos afectivos (emoción, sentimiento, afecto, estado de ánimo, perturbaciones emocionales, etc.), tipos de emociones (emociones positivas y negativas, emociones básicas y derivadas, emociones ambiguas, emociones estéticas, etc.). Conocer las características (causas, predisposición a la acción, estrategias de regulación, competencias de afrontamiento, etc.) de las emociones principales: miedo, ira, ansiedad, tristeza, vergüenza, aversión, alegría, amor, humor, felicidad, etc. La naturaleza de la *inteligencia emocional* es un aspecto importante, con múltiples aplicaciones para la práctica.

La educación emocional sigue una metodología eminentemente práctica (dinámica de grupos, autoreflexión, razón dialógica, juegos, etc.) con objeto de favorecer el desarrollo de competencias emocionales como las siguientes.

La *conciencia emocional* consiste en conocer las propias emociones y las emociones de los demás. Esto se consigue a través de la autoobservación y de la observación del comportamiento de las personas que nos rodean. Esto supone la comprensión de la diferencia entre pensamientos, acciones y emociones; la comprensión de las causas y consecuencias de las emociones; evaluar la intensidad de las emociones; reconocer y utilizar el lenguaje de las emociones, tanto en comunicación verbal como no verbal.

La *regulación de las emociones* probablemente sea el elemento esencial de la educación emocional. Conviene no confundir la regulación (y otros términos afines: control, manejo de las emociones) con la represión. La tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, las habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo (inducción al consumo de drogas, violencia, etc.), el desarrollo de la empatía, etc., son componentes importantes de la habilidad de autorregulación. Algunas técnicas concretas son: diálogo interno, control del estrés (relajación, meditación, respiración), autoafirmaciones positivas; asertividad; reestructuración cognitiva, imaginación emotiva, atribución causal, etc.

El desarrollo de competencias emocionales consiste en una práctica continuada. Una posible sistemática para esta práctica puede consistir en abordar las cinco categorías de las competencias emocionales (conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencias sociales, habilidades de vida y bienestar) para aplicarlo a las diversas emociones. Se recomienda empezar por las básicas y pasar después a las sociales: ira, miedo, tristeza, vergüenza, timidez, culpabilidad, envidia, alegría, amor, etc. La automatización de respuestas emocionales apropiadas en las diversas circunstancias de la vida requiere una práctica continuada.

Tener buenas competencias emocionales, y en concreto una inteligencia emocional desarrollada, no garantiza que sean utilizadas para hacer el bien y no el mal. Hay que prevenir que las competencias emocionales sean utilizadas para propósitos explotadores o deshonestos. Por esto es muy importante que los programas de educación emocional vayan siempre acompañados de unos *principios éticos*. La educación emocional y la *educación moral* tienden a confluir. Un posible punto de convergencia sea en la *tutoría* y en la *educación para la ciudadanía*. La dimensión ética y moral debe estar presente en el desarrollo de competencias emocionales.

La *motivación* está íntimamente relacionada con la emoción. Motivación proviene de la raíz latina *movere* (mover); igual que emoción (de *ex-movere*, mover hacia fuera). La puerta de la motivación hay que buscarla a través de la emoción. A través de esta vía se puede llegar a la *automotivación*, que se sitúa en el extremo opuesto del aburrimiento, y que abre un camino hacia la actividad productiva por propia voluntad y autonomía personal. Este es uno de los retos de futuro de la educación.

Las *habilidades socio-emocionales* constituyen un conjunto de competencias que facilitan las relaciones interpersonales. Las relaciones sociales están entrelazadas de emociones. La escucha y la capacidad de empatía abren la puerta a actitudes prosociales, que se sitúan en las antípodas de actitudes racistas, xenófobas o machistas, que tantos problemas sociales ocasionan. Estas competencias sociales predisponen a la constitución de un clima social favorable al trabajo en grupo productivo y satisfactorio.

Las relaciones entre emoción y bienestar subjetivo suelen ser, de acuerdo con nuestra experiencia, de gran interés para los participantes. Esto lleva a delimitar el constructo “bienestar subjetivo” y los factores que lo favorecen o que lo dificultan. La reflexión sobre estos temas conduce a la confluencia entre bienestar y felicidad, donde el “estar sin hacer nada” no es lo propio, sino más bien implicarse en algún tipo de actividad.

El concepto de *Fluir* (*flow*), entendido como experiencia óptima (Csikszentmihalyi, 1997) completa el tema sobre el bienestar. Las condiciones del flujo ofrecen un marco de sugerencias para la acción, que se pueden aplicar al cuerpo, el pensamiento, el trabajo, las relaciones sociales, etc. El reto está en aprender a fluir.

Dadas las dificultades y el tiempo que requiere la adquisición de competencias emocionales, hay que capacitar y motivar a los participantes en los cursos de educación emocional para seguir aprendiendo más allá de la duración del curso. *Aprender a aprender* a partir de las experiencias de la vida es uno de los contenidos de los programas.

Las *aplicaciones de la educación emocional* se pueden dejar sentir en múltiples situaciones: comunicación efectiva y afectiva, resolución de conflictos, toma de decisiones, prevención inespecífica (consumo de drogas, sida, violencia, anorexia, intentos de suicidio, etc.), etc. En último término se trata de desarrollar la autoestima, con expectativas realistas sobre sí mismo, desarrollar la capacidad de fluir y la capacidad para adoptar una actitud positiva ante la vida. Todo ello de cara a posibilitar un mayor bienestar subjetivo, que redundará en un mayor bienestar social.

Los temas a desarrollar en un curso de educación emocional pueden tener diversos niveles de profundización en función de los destinatarios, que pueden ser estudiantes desde la educación infantil, primaria, secundaria, universitaria, adultos, profesionales, etc. Cuando nos referimos a la formación de formadores, deben incluirse algunos temas específicos como los siguientes.

Bibliografía

- Álvarez, M. (Coord.) et al. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Ciss-Praxis.
- Álvarez, M., i Bisquerra, R. (1996). *Manual de orientación y tutoría*. Barcelona: Praxis.
- Arnold, J. (2000). *La dimensión afectiva en el aprendizaje de idiomas*. Madrid: Cambridge University Press.
- Bach, E., i Darder, P. (2002). *Sedúctete para seducir. Vivir y educar las emociones*. Barcelona: Paidós.
- Bach, E., i Darder, P. (2005). *Desedúcate*. Barcelona: Paidós.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2008). *Educación para la ciudadanía. El enfoque de la educación emocional*. Barcelona: Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (2008). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Carpena, A. (2003). *Educación socioemocional en la etapa de primaria*. Barcelona: Octaedro.
- Conangla, M. M. (2004). *Crisis emocionales*. Barcelona: Amat.
- Conangla, M. M. (2004). *La inteligencia emocional en situaciones límite*. Barcelona: Amat.
- Conangla, M. M., y Soler, J. (2002). *Ecología emocional*. Barcelona: Amat.
- Conangla, M. M., y Soler, J. (2002). *Juntos pero no atados. La pareja emocionalmente ecológica*. Barcelona: Amat.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Fluir (flow). Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- Elias, M. J., Tobias, S. E., y Friedlander, B. S. (1999). *Educación con inteligencia emocional*. Barcelona: Plaza Janés.
- Elias, M. J., Tobias, S. E., y Friedlander, B. S. (2001). *Educación de adolescentes con inteligencia emocional*. Barcelona: Plaza Janés.
- Fernández Berrocal, P., i Ramos Díaz, N. (2002). *Corazones inteligentes*. Barcelona: Kairós.
- Gallifa, J., Pérez, C., Rovira, F., y otros (2002). *La intel·ligència emocional i l'escola emocionalment intel·ligent*. Barcelona: EDB.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Gómez Bruguera, J. (2003). *Educación emocional y lenguaje en la escuela*. Barcelona: Octaedro-Rosa Sensat.
- Güell, M., y Muñoz, J. (Coord.). (2003). *Educación emocional. Programa para la educación secundaria postobligatoria*. Barcelona: Praxis.
- Hué García, C. (2007). *Pensamiento emocional*. Zaragoza: Mira Editores.
- Hué García, C. (2008). *Bienestar docente y pensamiento emocional*. Madrid: Praxis.
- Ibarrola, B. (2003). *Cuentos para sentir. Educación de los sentimientos*. Madrid: SM.
- Ibarrola, B., y otros (2003). *Sentir y pensar*. Madrid: SM.

- López Cassà, E. (2003). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Praxis.
- Pascual Ferris, V., y Cuadrado Bonilla, M. (2001). *Educación emocional. Programa de actividades para educación secundaria obligatoria*. Barcelona: Praxis.
- Redorta, J., Obiols, M., y Bisquerra, R. (2006). *Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones*. Barcelona: Paidós.
- Renom, A. (2003). *Educación emocional. Programa para la educación primaria*. Barcelona: Praxis.
- Salmurri, F. (2004). *Libertad emocional. Estrategias para educar las emociones*. Barcelona: Paidós.
- Salmurri, F., y Blanxer, N. (2002). Programa para la educación emocional en la escuela. En R. Bisquerra, *La práctica de la orientación y la tutoría* (pp. 145-179). Barcelona: Praxis.
- Sastre, G., i Moreno, M. (2002). *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional*. Barcelona: Gedisa.
- Segura, M., y Arcas, M. (2003). *Educación emocional y los sentimientos. Introducción práctica al complejo mundo de los sentimientos*. Madrid: Narcea.
- Shapiro, L. E. (1998). *La inteligencia emocional de los niños*. Barcelona: Ediciones B.
- Soler, J., y Conangla, M. M. (2003). *El arte de transformar positivamente las emociones. La ecología emocional*. Barcelona: Amat.
- Vallés Arándiga, M., A. (2000). *La inteligencia emocional de los hijos. Cómo desarrollarla*. Madrid: EOS.