



Una introducción a la Educación Emocional

Una introducción a la Educación Emocional

Por Juan Casassus

Casassus, J. (2017). Una introducción a la educación emocional. *RELAPAE* (7), pp 121-130.

El ensayo que se presenta a continuación pertenece al Dr. Juan Casassus¹, quien en su trayectoria como académico nos invita a recuperar la perspectiva humanista de la educación, transformándose en una lectura muy interesante para pensar los problemas del futuro de la educación. En sus investigaciones, Casassus viene señalando que el desarrollo de la educación en las últimas décadas se ha dirigido a cumplir con metas de calidad, con el principal objetivo de alcanzar los mejores resultados posibles en pruebas con estándares internacionales, junto con un contexto de avance de la globalización y nuevas tecnologías, lo que ha originado también que se vaya deshumanizado. Entonces, el verdadero resultado de la educación más que cumplir con estándares debiera tender hacia el desarrollo integral de los sujetos mediante una educación emocional. En otras palabras, necesitamos recuperar en la educación la perspectiva de las emociones. En este sentido, el autor define la inteligencia emocional como un proceso educativo orientado al desarrollo de la conciencia y de la comprensión emocional que se presentan en dos direcciones que parecen antagónicas aunque son complementarias: por un lado, hacia la conciencia, una percepción individual y personal de la experiencia emocional; y por otro lado, hacia la comprensión emocional del proceso intersubjetivo de los vínculos con los otros. Casassus nos enseña que estimular la conciencia y la comprensión emocional requiere especial formación docente para lograr, mediante las experiencias y vivencias de las interacciones (más que la cognición) el desarrollo de valores tales como la autoconfianza, la responsabilidad, la apertura hacia el otro, la escucha, la receptividad. Involucrar las emociones en la educación es involucrar el propio cuerpo, nuevos espacios, atmósferas, miradas y expresiones. La invitación del autor nos interpela entonces a repensar las prácticas escolares y las definiciones de la educación, hacia un futuro más humanista y solidario, con democracia y paz. Por eso se ha decidido incorporar su texto en la Sección *Cátedra UNESCO: Educación y futuro*.

Julieta Claverie. Secretaria editorial

¹ Juan Casassus es de nacionalidad chilena; Doctorado en Filosofía y Sociología de la Educación por la Universidad René Descartes, París V. Es autor de un extenso número de artículos publicados en revistas especializadas y de varios libros en el campo de la educación, entre ellos, *La escuela y la (des)igualdad*, (2003) y *La educación del ser emocional* (2006). Su enfoque sobre la educación emocional ganó espacio en el campo de la salud, la educación, la gestión y la terapia.

La emoción

Ortega y Gasset lo decía en palabras simples: “lo que nos pasa, es que no sabemos qué es lo que nos pasa”. Cuando esto nos ocurre, deambulamos por nuestro propio territorio tal como si fuésemos extranjeros. Sin las indicaciones que nos orientan, nos perdemos, no sabemos donde estamos, muchas veces, sin quererlo ofendemos, y también mal entendemos las señales que vemos en los otros. Vamos por el viaje de la vida como extranjeros, sin comprender lo que nos ocurre y lo que ocurre en nuestro alrededor.

¿Qué podemos hacer para superar la condición que nos anuncia Ortega y Gasset? ¿Cómo averiguar lo que nos pasa? ¿cómo poder conectarnos con nosotros mismos y con los otros, para saber por medio de esta interconexión averiguar qué es lo que nos pasa? En nuestra educación nos enseñan acerca de hechos históricos, disciplinas como matemáticas y lenguaje, y otros conocimientos. Al final si es que hemos aprendido lo que nos enseñan los profesores, podemos hablar de lo externo y lo objetivo. Pero no nos enseñan a hablar de nosotros, ni desde nosotros, y terminamos, como lo decía Nietzsche², nadie es más extraño para uno mismo, que nosotros mismos. Nadie nos enseña el lenguaje para hablar de lo interno y subjetivo. Nadie nos enseña más que lo que pienso, sin embargo soy lo que siento. Antes de existir porque pienso (según el famoso *cogito ergo sum* de Descartes), yo existo porque siento.

Lo externo y objetivo provee una información importante, pero lo interno y subjetivo también. Con la ciencia de hoy, si nos colocan unos electrodos y nos hacen un encefalograma, o bien nos hacen un scanner, ciertamente tendremos una información sorprendente acerca de lo que ocurre en nuestro cerebro. Esta es una información externa y objetiva acerca de mi cerebro. Pero ella es de naturaleza y significación distinta de la que obtengo si me concentro o medito acerca de lo que ocurre en mi mente. Ésta es una información interna y subjetiva acerca de lo que ocurre en mi cerebro. No se trata de saber cuál es más importante para uno - eso lo decide cada uno. Lo que deseamos señalar aquí es que ambas proveen informaciones importantes, relevantes y complementarias

El camino que proponemos para abrir el conocimiento interno y subjetivo, es la exploración emocional. Lo es, porque la emoción está siempre referida al mí mismo (self) y a la persona que soy cuando estoy en relación a los otros y al contexto en que me encuentro. La emoción me informa acerca de mí mismo.

Por ello, en primer lugar, debemos preguntarnos ¿qué es una emoción? Todos sabemos lo que son las emociones, pero al mismo tiempo, nadie lo sabe. No hay una definición técnica compartida de lo que es una emoción. Por cierto, hay descripciones disciplinarias de ella. Un neurocientífico dirá que es una actividad del sistema nervioso; un psicólogo cognitivo dirá que es el producto del pensamiento, y un psicólogo conductual dirá que es un sistema complejo de evaluación de un estímulo y de la manera cómo organizamos la respuesta a ese estímulo. El antropólogo dirá, por el contrario, que la emoción es un particular arreglo cultural propio de una sociedad que regula las relaciones interpersonales a través de las generaciones; un bioquímico dirá que es un péptido, y un biólogo dirá que es una perturbación en nuestra fisiología que afecta al cerebro para darle forma a cómo nos sentimos; un psicólogo freudiano afirmará que se trata de una pulsación del inconsciente, mientras que un filósofo fenomenólogo dirá que es un acto de consciencia. Todas las descripciones que ofrecen las disciplinas, son buenas descripciones, pero no son una definición.

Ante la riqueza de los desarrollos disciplinarios en curso, quizá sea una buena cosa el que no estemos limitados por una definición técnica. Por ello, aquí optamos por quedarnos con lo más básico de la emoción, es decir considerarla como una energía. En esta postura, el concepto de emoción sugiere que la emoción **es una energía vital**. Se trata de una energía que por ser vital es cercana y lejana. Cercana en la experiencia y lejana en la cognición.

Sabemos que la emoción **es una energía que nos afecta y que nos impulsa a la acción**. Todos podemos reconocer esto. Pero al igual de lo dicho acerca de la emoción: todos sabemos de qué se trata la energía, y al mismo tiempo, nadie lo sabe. De la física sabemos que la energía es algo que está siempre en movimiento, que conlleva la posibilidad de **hacer algo** y que **siempre implica un cambio**. La energía fluye, no es estática. La energía es un proceso que fluye. Lingüísticamente es un verbo y no un sustantivo. Por eso podemos decir que, en tanto que energía, la **emoción es un proceso que fluye en nosotros**, que no es una cosa. Es más, este flujo **es un flujo de conciencia** para autores tan disímiles como Sartre³ y James⁴.

² Nietzsche, F. (1972). *Así hablaba Zaratrustra*. Ed LEA. Madrid.

³ Sartre, J.P. (1938). *Bosquejo de una teoría de las emociones*. Madrid: Alianza.

⁴ James, W. (1950). *Principles of Psychology*. N.Y: Dover.

La energía también es vista como una fuerza y que puede tomar muchas formas: la fuerza de la energía eléctrica, la fuerza del calor, la fuerza del movimiento, la fuerza térmica, la fuerza electromagnética, o la **fuerza emocional**. Una metáfora que es útil para visualizar esto, es considerar la emoción con la imagen de la energía eléctrica que pasa por un cable. De una manera similar, la emoción pasa por nuestro sistema nervioso. La primera forma que toma la exploración emocional, es la exploración de este flujo emocional interno. A esta exploración la hemos llamado el desarrollo de la **conciencia emocional**. Es decir, estar abierto a comprender los el flujo de energía emocional sino también a los factores que allí intervienen. Este flujo es un aspecto nodal de lo que llena y le da contenido a nuestra mente. Se trata de contenidos que toman la forma de una energía que llamamos, por ejemplo, alegría, pena, angustia, agradecimiento, rabia.

Pero la energía no es solo un flujo que es vehiculado internamente. También pasa de un objeto a otro, tal como lo hace el sonido que va de un emisor a un receptor. Este “salto” energético ocurre todo el tiempo. Por ejemplo está ocurriendo en este momento, cuando los fotones de las palabras de este texto “saltan” a los ojos del lector. Al leer este texto, hay un salto que va y viene entre el lector y las palabras. Este “salto” es el flujo energético de ir y venir que se da entre yo y los otros, entre yo y el ambiente en que me encuentro. Es un flujo emocional de ir y venir que afecta mi manera de estar conmigo cuando estoy ante el otro y de la misma manera cuando estoy en una situación. Por ello, la exploración emocional, no es solo una experiencia interna, sino que además es una experiencia relacional con los otros y el contexto. En este ir y venir vamos construyendo lo que en genera se llama “el mundo”. Husserl⁵, explica que este flujo de conciencia se dirige simultáneamente hacia el mundo de la experiencia interior, como hacia el mundo de eventos y experiencia exterior que rodea al individuo. Lo interesante es notar que **“el mundo” es un objeto emocional** creado por mis interacciones emocionales con los objetos externos. Este proceso también requiere una exploración. A esta segunda exploración, la hemos llamado la **comprensión emocional**, o el estar abierto a la experiencia emocional que nos rodea.

Todos sabemos lo que es una emoción. Sabemos lo que es pero al mismo tiempo, nos queda mucho que aprender acerca de lo qué es. Lo que sabemos es que la emoción se refiere a nuestra experiencia subjetiva e interna del mundo. Es un proceso que nos pone en contacto con el otro y con el contexto. Este proceso, es un flujo energético que vehicula información de carácter emocional acerca de lo que nos rodea. **Este flujo tiene la cualidad de hacer emerger nuestra particular relación con el mundo**. En este ir y venir, la manera de procesar la información, la manera en que la regulamos para que nos sea aceptable; la manera de estructurar las respuestas ante los estímulos del mundo, todo ello conlleva una cierta idea que yo me hago acerca del mundo, y consecuentemente, lo configuro de acuerdo a ella.

Pero es más que eso. Al procesar la información con que configuro el mundo, en este ir y venir, también le doy forma al configurador que soy yo. La información emocional que recibo influye en mi manera de estar ante el mundo, y también esta influenciada por la manera en que yo la configuro. La primera forma que tengo para relacionarme con el mundo, es la sensación que siento en ese momento. Puede ser una corazonada, o una intuición, o una sensación en las tripas. Yo configuro el mundo a partir de la sensación que siento al estar ante el mundo, y a partir de la valencia que le doy a esa experiencia. Mi manera de estar en el mundo es otra manera de decir el estado mental en el que me encuentro. La textura del estado mental en el que me encuentro, es nuestro **estado emocional**, que **es la esencia de nuestra experiencia del aquí y ahora**. Mi experiencia emocional del aquí y ahora configura el mundo y determina quién soy en el mundo.

La Educación Emocional

Nuestras vidas están llenas de estas experiencias subjetivas e internas. Son ellas las que guían nuestros rumbos como una quilla guía un barco. Por ello, si no estamos conscientes del papel que juegan las emociones en nuestro ser, estamos atrapados en el predicamento de Ortega y Gasset, y deambulamos como extranjeros en nuestro propio territorio. La exploración del mundo emocional tiene un aspecto cognitivo, pero fundamentalmente no es de ese ámbito. La cognición es un complemento que ayuda configurar el contenido. Pero el contenido fundamental es la experiencia emocional. Es un acto de conciencia experiencial. Como tal, es de acceso inmediato, pues se trata de nuestra experiencia emocional, a la que accedemos sin mediación. Se trata de una investigación que se realiza **en primera persona singular**.

Esto es parte del **cambio paradigmático** en curso. En este cambio paradigmático particular, se está produciendo un **desplazamiento de modelos que se centran en lo cognitivo** – y por lo tanto externos y objetivos – **hacia modelos que le dan primacía a lo emocional** – por lo tanto interno y subjetivo. Ahora, tal como mencionábamos antes, tenemos nuevas fuentes

⁵ Husserl, E. (1962). *Ideas: General Introduction to Pure Phenomenology*. N. Y.: Collier Books.

de información acerca de nuestro estar en el mundo. Este cambio ocurre en varios dominios. Por ejemplo, vemos cómo la psicología se abre cada vez más a la emoción como agente de sanación; en economía – dominio racional por excelencia – se está produciendo una apertura hacia la noción de que en la base de las decisiones racionales que dinamizan el proceso económico, es la emoción la que está siempre influenciando esa decisión; el ámbito de la gestión y el liderazgo, otrora territorio del conductismo, hoy se vuelca a la temática de los climas y la capacidad emocional del líder, y en particular, en el ámbito de la educación, donde la visión positivista de los procesos de aprendizaje, están dando más y más espacio al clima emocional en el aula, a las competencias relacionales de los directores y profesores, al papel crucial de la motivación de los alumnos en el aprendizaje cognitivo y el papel de las emociones en el desarrollo de una convivencia no violenta.

La imagen que ha predominado hasta hace poco, la de que los seres humanos somos seres principalmente racionales, ha dado paso a una imagen más compleja e integrada que nos permite vernos tanto como seres emocionales y seres racionales. Es cierto, que siempre se ha reconocido esta doble dimensión. Pero lo que ha cambiado es que antes la emocionalidad era considerada como una parte que expresaba un aspecto menor y negativo del ser humano. Ahora hay una nueva comprensión de la relación. En esta nueva comprensión, las neurociencias han puesto de relieve el hecho que el mundo emocional es lo que prima en nuestra condición humana. En vez de ser un elemento menor, se trata de un elemento principal ⁶ y la relación entre la emoción y la razón es una de complementariedad que potencia nuestro ser.

Los neurocientíficos (LeDoux⁷, Schore⁸, Siegal⁹) nos han permitido reconocer que los humanos somos principalmente seres emocionales, y que nuestra conexión con nosotros mismos y con los otros se hace a través de las emociones. Nuestro cuerpo, nuestro cerebro, nuestra mente, vibran por y a través de las emociones. Ellas son la energía que hace de puente hacia nuestro interior, y también de puente hacia el mundo. Son el nexo que une nuestra mente con nuestro ser, nuestro ser con los otros seres, pensamiento y acción, une a la persona con el contexto, une nuestra biología con la cultura. Siempre me remite a mí. Cuando se siente la emoción, ya sea de mi ser, del mundo en que vivo, de las cosas que hago, de los otros que contacto, del contexto en que me encuentro, siempre estoy yo en la ecuación. Siempre me remite al mí mismo, es más, podemos afirmar que es la cosa que configura el mí mismo. Por ello, el camino para saber lo que nos pasa, es la exploración de las emociones, que es lo que hemos llamado la **Educación Emocional**.

Uno podría pensar – y con razón, pero equivocadamente – que en la Educación Emocional se trata de educar las emociones. No es el caso. Las emociones son procesos emergentes que surgen de la interacción. Como mencionamos arriba, el concepto de emoción implica una energía emergente en nuestra relación con lo que nos rodea. Se trata de un flujo de energía con información acerca del mundo en un proceso de creación constante. Insistimos que se trata de un flujo, no de una cosa estática, manipulable por la voluntad. Por ejemplo, no podemos de un día para otro, determinar que de aquí en adelante vamos a dejar de ser celosos, y dejar de serlo por ello. Eso no es posible. Igual cosa ocurre con cualquier emoción. No dependen de nuestra voluntad. Emergen de manera original cada vez, no se repiten nunca, el miedo no es nunca el mismo miedo, aun cuando continuemos a llamarlo miedo, o la alegría, o la pena. A pesar de usar la misma palabra, son distintas. Son por así decirlo, incontrolables.

Sin embargo, lo que sí depende de nuestra voluntad, es **nuestra relación con las emociones** que estamos sintiendo. Si nos volvemos conscientes de lo que ocurre cuando estamos en la presencia de una emoción, podemos llegar a comprender tanto la naturaleza de los gatillos que hacen que emerja una cierta emoción, (la valoración del objeto externo) como la raíz de mi reacción (el estado mental – de contenido emocional – en que me encuentro). La comprensión de lo que está realmente ocurriendo en este proceso se traduce en nuestra posibilidad de desarrollo como personas y seres humanos.

Con la educación emocional podemos tomar consciencia de lo que nos ocurre cuando estamos en presencia de una emoción. Comprender las causas de nuestras reacciones, reducir las toxicidades que a veces vienen asociadas, comprender y utilizar la fuerza de acción que ellas traen y tantas otras dimensiones importantes para nuestras vidas. Es a través de un proceso educacional que podemos relacionarnos más adecuadamente y gozar de lo que ellas traen.

Desde una investigación de varios ámbitos disciplinarios, y que ya dura quince años, hemos llegado a definir la **Educación Emocional** como **un proceso educativo orientado al desarrollo de la conciencia emocional y la comprensión emocio-**

⁶ McGilchrist, I. (2009). *The master and his emissary, the divided brain and the making of the modern world*. New Heaven and London: Yale University Press.

⁷ Le Doux, J. (1996). *The emotional brain*. N.Y.: Simon & Shuster Paperbacks

⁸ Schore, A. (1994). *Affect Regulation and the Origin of the Self*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

⁹ Siegal, D. (2009). Emotions as integration. In *The healing power of emotions*. N. Y and London: Norton & Company.

nal. Así, la educación emocional se presenta en dos direcciones: hacia la conciencia de la experiencia emocional que le es única a esa persona, y que por ello, revela el núcleo de su personalidad; y hacia la comprensión emocional que es el proceso intersubjetivo mediante el cual una persona se vincula con el campo de la experiencia emocional de otra persona. El logro de la conciencia y comprensión emocional requiere del desarrollo de las competencias de apertura, conocimiento, interpretación, vinculación, regulación, modulación y conexión, por medio de escucha de la experiencia emocional.

La conciencia emocional, se concentra principalmente en lo que le ocurre a la persona. La conciencia emocional se dirige principalmente al sí mismo. Aunque la persona siempre esta referida en este proceso, como lo han enfatizado Sartre¹⁰ Husserl,¹¹ la conciencia emocional también se dirige hacia el mundo que rodea la persona. En este sentido decimos que **la conciencia es una intención emocional**. Es un acto espontáneo. Es una intencionalidad espontánea que se presenta en primer lugar como la sensación de sí misma que tiene la persona (Denzin¹²). Como decíamos más arriba, es el acto de hacerse consciente de sí mismo que esta contenido en la expresión “siento y luego existo”. La persona existe en la medida que la persona aparece como su propio objeto de conciencia. Pero notemos que la conciencia en sí no tiene contenido. La conciencia es siempre la conciencia de algo. En esta perspectiva, la conciencia es una intencionalidad espontánea cuyo contenido es emocional, que la persona dirige hacia sí misma y hacia el mundo que la rodea.

El objeto de esta intencionalidad es la persona y el mundo, es una interrelación del sujeto con el objeto. Es una interrelación de la persona consigo misma como con el mundo. En la educación emocional, en esta interrelación, la persona entra en una sensación de sí misma, que puede o no estar acompañada de una conversación interna. En esta relación de sentir, y/o de sentir y pensar, la persona esta atenta a los contenidos que se hacen presentes en su experiencia “aquí y ahora”. Estos contenidos son los objetos de la conciencia emocional. Este mismo proceso ocurre cuando el objeto de la intencionalidad es el mundo. Se trata de una interrelación entre la persona y el mundo.

Un elemento nodal en el desarrollo de la conciencia emocional, consiste en que la persona trata de capturar la esencia, el núcleo significado de la emoción que está sintiendo. En este proceso la persona le da un valor al objeto emocional y lo configura. En un libro anterior, la Educación del Ser Emocional¹³, sugería de manera esquemática la trayectoria de la conciencia emocional en tres momentos secuenciales. En primer lugar, al ocurrir un evento en el mundo de la persona, la atención de la persona es **atraída** al evento mediante un flujo de energía que se dirige al evento. En un segundo momento, la mente **percibe** el evento mediante el flujo de energía e información, que le permite identificar el evento. En tercer lugar, la persona puede evaluar si la cosa que esta siendo considerada es positiva para ella, y por lo tanto dejar que la atracción aumente, o por el contrario, que sea negativa para ella, y por lo tanto, alejarse de ella. En este tercer momento, la persona se **apropia** el evento mediante una evaluación, asignándole un valor, un sentido y/o una valencia. Esta secuencia, corresponde a las redes atencionales que gatillan y orientan los distintos cableados neuronales, dando lugar así a las distintas configuraciones a las que les ponemos el nombre como estados mentales o usamos palabras como odio, pena, rabia o felicidad.

Notemos en la secuencia descrita, la persona trata de captar el sentido del evento, pero en todo momento, se trata de un proceso que ocurre en la persona en su interacción con el mundo. Es la manera en cada persona atribuye significado al evento. El significado no está en el evento sino que está en el **significado atribuido**. Naturalmente, cada persona atribuye significados que le son particulares a ella.

Lo recién descrito esta en el meollo de la educación emocional. Mediante un proceso educativo lo que interesa es hacer consciente esta secuencia y darse cuenta **cuales son y como funcionan los mecanismos que atribución de significado (verbal o no verbal) al objeto emocional**. La importancia de ello es que es a partir de este hecho que ocurre toda la conducta humana. Lo que hacemos o dejamos de hacer, depende de este mecanismo. Si somos inconscientes de este mecanismo, somos inconscientes de lo que hacemos.

¹⁰ Sartre, J.P. (1938) op cit

¹¹ Husserl, E. (1962) op cit

¹² Denzin, N. (2009) *On understanding Emotion*. New Brunswick & London: Transaction Publishers.

¹³ Casassus, J. (2009). *La Educación del Ser Emocional*. Cuarto Propio/ Indigo. 3º Edición.

Las competencias emocionales

La propuesta de Educación Emocional que se describe aquí nos lleva a la pregunta de cuál podría ser el resultado de esta educación. En la definición de educación emocional, ya decíamos que el proceso de desarrollo de la conciencia emocional y la comprensión emocional nos revela nuevas facetas del núcleo de nuestra personalidad. Muchas personas que han tenido la oportunidad de seguir este programa dicen que éste es un programa que produce una gran transformación en las personas. Es una manera de verlo, sin embargo, nuestra intención no es cambiar nada. Nuestra intención es que al adquirir conciencia y comprensión emocional, las personas están en mejores condiciones de acceder a la originalidad de su persona. No se trata de transformarse en otra persona, sino que mediante la conciencia emocional, la persona va comprendiendo cómo funciona su sistema reactivo, y en ese proceso las programaciones condicionadas que la persona ha ido adquiriendo en su vida, tienden a flexibilizarse, volverse porosas y hasta a desaparecer. Al hacerlo, esta porosidad permite la emergencia de características de la originalidad de la persona con mayor fuerza. Tales características son flujos de energía e información que llamamos, por ejemplo, la solidaridad, claridad valórica, fortaleza emocional, seguridad, capacidad de integración, capacidad de emprendimiento, y otras similares. Es decir, un conjunto de características que pueden ser consideradas como siendo parte de la esencia del ser humano.

Estas características son frecuentemente el propósito de la educación. También lo son de manera específica, en el sentido que hay educación valórica, educación para el emprendimiento, asertividad, y otras similares. En este caso, lo valioso, es que lo que en éstas otras educaciones se trata de un proceso educativo que el profesor trata de imprimir en el alumno, en el caso de la educación emocional, se trata de una educación en el sentido etimológico de la palabra *ex ducare*. En la Educación Emocional, estas características se despiertan en el alumno a través de la exploración emocional.

El “despertar” la originalidad y el lograr la conciencia y la comprensión emocional requiere del desarrollo de competencias emocionales. Al menos ocho competencias pueden ser articuladas para como un marco útil para acercarse a la madurez emocional. Estas competencias están descritas con mucho más detalle en otro libro mío ¹⁴ que aparecerá prontamente.

I. La apertura al mundo emocional.

Implica la disposición de estar abierto y mantenerse abierto hacia el mundo emocional. Este está siempre allí, pero en normalmente las emociones no están en el foco de atención consciente de la persona. Por ello, las emociones no se ven, y consecuentemente nos toman y nos llevan a adoptar conductas que luego nos arrepentimos.

Podemos desglosar este dominio en:

- i. Reconocer la existencia del mundo emocional
- ii. Saber atribuir importancia a lo emocional por el lugar que ello ocupa en nuestra vida;
- iii. Comprender el mundo emocional como un puente entre el “adentro” y el “afuera”
- iv. Ser sensible al sentimiento propio y el de los otros;
- v. Valorar el bienestar emocional;
- vi. Búsqueda de intimidad con otros, estar dispuesto a compartir experiencias emocionales; y
- vii. Apertura a dar y recibir afecto

II. La capacidad de estar atento: escuchar, percibir, ponderar, nombrar y dar sentido a una o varias emociones

Es importante explorar nuestra experiencia, aprender a reconocer y aceptar las emociones en lo que son, tanto en nosotros mismos, como en los otros. Para que ello ocurra, lo primero que debemos hacer es *prestar atención*. Estar atento es estar abierto a la conciencia. El proceso de establecer contacto con lo que me sucede y cómo me sucede, “el darse cuenta” de lo que me sucede y de cómo me sucede. Poder sintonizar conscientemente con las emociones. Se trata de ver allí las emociones que surgen y que colorean lo que me está ocurriendo. Solo si veo lo que me está ocurriendo puedo desarrollar estrategias de acción que me hagan quedarme o salirme de la situación en la que estoy. Por ejemplo, en el caso de la drogadicción, solo puedo salir de ella si tomo conciencia de las emociones que están a la base de mi adicción. Si puedo ver las emociones que

¹⁴ Casassus, J. (2014), *Diez lecciones de Educación Emocional*. Santiago: Cuarto Propio..

están allí por un tiempo suficientemente sostenido, podré ver las razones que me llevan a la situación en la que estoy. Si no tomo conciencia de las emociones que me conducen a la adicción, no podré salir de ese lugar. Las implicaciones de esto para las distintas formas de educación preventiva son muy vastas, pero sobre esto volveremos más adelante.

Esto implica poder estar y quedarse en la experiencia que uno está teniendo en el momento, estar consciente de ella y hacerse responsable de ese estado como algo propio. Pero ver nuestras emociones no es algo fácil de hacer, por ello se requiere desarrollar la primera competencia de poder estar atento, y esta experiencia no es siempre placentera. Con frecuencia no queremos ver lo que tenemos adentro y nos alejamos. Por ello, al mismo tiempo implica también estar consciente de todo aquello que me aleja de esa experiencia, ver cómo evito experimentar aquello que me sucede. Se necesita la fuerza de la conciencia emocional para iluminar nuestra experiencia, para quedarnos en lo que nos da miedo ver y del que no queremos aprender. Desde esta perspectiva C. Naranjo plantea “que para que se produzca un cambio no se necesita nada más que presencia, estar consciente y responsabilidad”¹⁵.

Entrar en contacto con las emociones, es estar presente en el aquí y el ahora con una atención dirigida a percibir la experiencia inmediata. Esta experiencia es por momentos en forma abierta y por otros, focalizada. El objetivo de ella es darse cuenta de:

- i. El propio cuerpo y sus claves emocionales;
- ii. El cuerpo del otro, su expresión facial, posturas, gestos, tonos de voz;
- iii. La vivencia general de lo emocional;
- iv. Las fantasías y bloqueos que nublan o automatizan nuestra mirada y nuestro actuar; y
- v. Las atmósferas emocionales.

III. La capacidad de pensar y decidir rumbos de acción

Existe el prejuicio de que las emociones impiden pensar bien. Con mucha frecuencia escuchamos expresiones como “no te pongas emocional” o “deja las emociones de lado y piensa claramente”. Esta manera de ver las cosas sugiere que hay una antítesis entre las emociones y el pensamiento. Sugiere que las emociones afectan negativamente el pensamiento. Este tipo de pensamiento es erróneo. Por el contrario, las emociones se relacionan bien con el pensamiento y sirven también para pensar bien. Este es un punto importante, pues unir nuestras competencias emocionales a nuestras competencias de pensamiento aumenta nuestra capacidad de ver, de razonar lógicamente, de emitir juicios, de generar acciones. La conciencia emocional frecuentemente toma la forma de una conversación interna llena de símbolos y valoraciones que la persona lleva a cabo consigo misma y también con otros objetos, eventos, situaciones o personas.

Una vez que esta conversación interna ha terminado, ocurren dos cosas. La persona guarda en la memoria la conclusión de ella, cuya energía e información se vuelve disponible para una ocasión en que tenga que realizar esta conversación otra vez. La otra dimensión es que una vez concluida la energía predispone a la persona a actuar en el sentido concluido. Las personas que no pueden entrar en contacto con sus emociones tienen también dificultad para decidir rumbos racionales de acción. Por cierto, esto es una cuestión de grados y es posible apreciar que algunas personas tienen más o menos dificultad que otras para percibir sus emociones. Es importante ponderar estos matices, pues las personas que tienen dificultades para sentir sus emociones, también tienen dificultades para expresarlas. Por ello, si es que estamos atentos al mundo emocional, intuitivamente podemos percibir si una persona está siendo sincera cuando está exhibiendo una sonrisa.

IV. La capacidad de comprender y analizar las informaciones relacionadas con el mundo emocional

Si uno ha desarrollado la competencia de estar abierto al mundo emocional, verá que ese mundo está lleno de informaciones preciosas para cada uno. Si estamos abiertos al mundo emocional, veremos que las emociones son señales que nos indican el estado de las cosas que nos afectan. Por ello, decimos que todas las emociones son positivas. Para dar un ejemplo, notemos que muchas personas consideran la rabia como una emoción destructiva, porque muchas veces uno actúa mal al estar impulsados por la rabia. Pero esa actuación es resultado de la incompetencia emocional. No es el efecto de la rabia, el resultado de la incompetencia. Lo que hace la rabia es acumular energía que nos permite enfrentar una situación -adversa-

¹⁵ Naranjo, C. (1989). *La vieja y novísima Gestalt: actitud y práctica*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

que nos causa la rabia. El problema no es la rabia, la situación adversa es el problema. Lo que hace la rabia es tres cosas: i) nos informa que hay un problema, ii) nos da una indicación acerca de la naturaleza del problema y iii) nos indica caminos a seguir para resolverlo.

Esta competencia implica haber adquirido una capacidad de conocer entre otras cosas, las siguientes:

- i. Las circunstancias que gatillan las emociones en uno mismo y en los otros. Por ejemplo, cuando uno va a un lugar que se frecuentaba durante la infancia. En ese lugar se registraron situaciones que condicionan conductas aún en la etapa adulta. La identificación de las circunstancias que gatillan la emociones, se transforma en un ejercicio de libertad y de desprogramación importante;
- ii. Los pensamientos e imágenes que las complementan y sostienen. Ver cuál es el contenido de los pensamientos que sostienen la emoción. ¿Qué es lo que nos dicen? En las emociones que nos hacen sufrir, podremos ver que allí hay dolores que han quedado registrados y que frecuentemente no queremos ver. Hay contenidos de pensamientos que no queremos verlos porque nos producen dolor. Tanto es así que hemos preferido reprimir; y
- iii. La historicidad del emocionar. Las emociones se gatillan cuando ocurren ciertos eventos en las situaciones en que nos encontramos. Tienen como contenido el recuerdo de algo que ha ocurrido en el pasado y que tenemos grabados en la mente y en el cuerpo. Cuando nos duela, se trata de un contenido que hemos reprimido y enviado al inconsciente. Pero no por estar en el inconsciente no tienen influencia sobre nosotros. Ya lo dijimos antes, la mayoría de las emociones que nos afectan nos afectan de manera inconsciente, y en consecuencia actuamos movidos por el inconsciente.

V. La capacidad de regulación emocional

Las emociones son energía vital. Esto es algo novedoso. De las distintas tradiciones filosóficas y/o religiosas de oriente y occidente, hemos heredado la noción de que las emociones son positivas o negativas. Más aún, en general se las ha visto bajo la óptica de ser dañinas o pecaminosas. Pero nuestra experiencia nos indica que ellas son positivas. Son regalos preciosos para nuestras vidas nutriéndonos. Lo que hagamos nosotros con esta energía vital, depende de nosotros. Depende de nuestras intenciones y de nuestra capacidad de regular. En la cotidianidad, las emociones, en tanto que energía vital, nos pueden llenar de vitalidad y darnos la energía necesaria para iniciar nuevos proyectos que no emprenderíamos si no estuviéramos en un estado de ánimo entusiasta. Pero, si no somos capaces de regularlas, nos pueden jugar algunas malas pasadas. Con frecuencia, influenciados por emociones como la ira, podemos dañar a personas queridas, o eventualmente si las reprimimos en vez de regularlas, podemos enfermarnos psíquica y/o físicamente.

La regulación emocional es algo que hace internamente. Se lo puede hacer a partir del momento en que percibimos una emoción. La regulación emocional es un proceso interno que ocurre en tres momentos:

- i. La toma de conciencia;
- ii. el reconocimiento; y
- iii. la desintoxicación de la emoción.

Si no tenemos la capacidad de ver lo que nos está ocurriendo internamente cuando estamos habitados por una emoción, nos comportamos de manera problemática. Si no somos capaces de leer la información que nos trae la emoción, nos transformamos en sus esclavos. La regulación emocional es lo que nos evita esta dependencia.

La capacidad de modulación y expresión emocional

La modulación emocional es la expresión de la emoción hacia fuera, expresada en una acción. La modulación es más adecuada en la medida que la persona entra en la madurez emocional, porque la persona emocionalmente madura es capaz de separarse de su actitud reactiva. Es decir es capaz de separar su reacción emocional de aquello que está observando y percibiendo. La modulación es necesaria para poder expresar las emociones equilibradamente, sin inhibirlas y sin desbordarse. Para esto pensamos es necesario:

- i. Estar en contacto consigo mismo, es decir comprender que estamos sintiendo algo, y que esa sensación nos orienta la mirada hacia el evento que ha activado en nosotros una reacción;

- ii. Estar abierto hacia el otro. El estar consciente de que el otro tal como nosotros, también siente, permite modular la expresión. La sintonía con la emocionalidad del otro permite actuar coherentemente con ella; y
- iii. Asumir la responsabilidad de lo que hacemos con las emociones propias.
- iv. La modulación emocional es una manera de habitar las emociones que permite un bienestar y una tranquilidad que proviene de no actuar compulsivamente y de no proyectar en otros lo que sentimos.

La autoconfianza genera una mayor entrega a lo que sentimos, en conjunto con la vivencia de autorregulación, y de regulación mutua cuando estamos en la relación con otros: no queremos hacernos daño ni a nosotros ni a los demás. No necesitamos castigarnos por lo que sentimos, ni culpar a otros. No necesitamos explicar o dar cuenta de lo que sentimos solo como reacción a algo externo. Podemos reconocer nuestra participación en lo que ocurre, es decir, nuestra responsabilidad por lo que sentimos.

La mayor conciencia emocional conduce a un aumento de la conciencia vincular, es decir, a ser conscientes que vivimos en un mundo con otros y que nos constituimos con otros.

VII. La capacidad de acoger, contener y sostener al otro

Hasta aquí nos hemos concentrado en las competencias en primera persona, cómo nos afectan a cada uno. Ahora nos volvemos al otro, a las competencias de acoger, contener y sostener al otro en su emoción. Es la empatía.

Acoger a una persona es escucharla con compasión. Para acoger a una persona hay que dejar de lados los juicios que afloran en mi cabeza y concentrarse en un único deseo: acoger a la otra persona y darle la oportunidad de que ella exprese todo lo que ella necesitaba de expresar. Es dejar de lado los impulsos de analizar lo que la otra persona dice para luego demostrarle lo equivocada que ella está. Si cedo a esos impulsos, dejo entrar la irritación, me enervo y echo a perder mi intención de acoger. La protección contra ello es mantenerse en el único deseo. Mantener la disposición de acoger permite que la otra persona tenga la sensación –real– de que uno está allí para escucharla, sin juicios ni críticas, en plena aceptación.

Una vez que uno acoge, aparece la etapa de la contención. *Contener* a alguien no es solamente abrir las puertas para que se establezca la conexión entre las dos personas. Va más allá pues permite acompañar a la persona de manera explícita en los contenidos de su emoción. Acompañarla en la elaboración de lo que le ocurre de manera que finalmente pueda disolver su propio sufrimiento y salir de esa trampa. Para ello uno debe nutrirse de compasión, fortalecerse para llenarse del combustible de la respiración consciente para mantenerse concentrado en el deseo único de aliviar el sufrimiento de la otra persona. Como todo alimento, este alimento es energía. Energía que viene de la felicidad de sentir que uno puede ayudar a otra persona a aliviarse de su sufrimiento.

A veces esto toma tiempo, por ello es necesario también tener la capacidad de sostener la conexión con la otra persona, todo el tiempo que ello sea necesario. Para que ello pueda ocurrir, tengo que primero, desarrollar la capacidad de sostenerme en mi acogida, sostener mi escucha empática, mantener mi conciencia en la respiración, alimentar mi compasión para sostener mi concentración en la gratificación de mi deseo único, el acoger, contener y sostener al otro. Mientras el fuego que perturba a la otra persona esté presente tengo que sostener mi contención hasta que ese fuego se apague. Solo entonces podré soltarla.

VIII. La competencia de escuchar.

Hemos dejado para el final, la principal de las competencias: la escucha. Esta competencia es la que sostiene a las otras. La escucha es una actitud de receptividad a lo que existe, para descubrir lo que allí hay. El escuchar como actitud receptiva, es lo contrario a una actitud productiva. Cuando se está en una actitud productiva, uno cree estar escuchando pero en realidad está buscando verificar lo que ya se sabe. En la actitud receptiva, la escucha es la capacidad de estar atento a lo que pueda aparecer, sin saber qué es lo que puede aparecer. Es en la escucha receptiva que aparece la novedad de la realidad, en la “escucha productiva, aparece la proyección de lo que uno ya sabe. No es un escucha. Esta distinción es importante, pues mientras más capacidad de atención tenga, más profunda será mi escucha y más profundo será lo que uno puede aprender. Por ejemplo, si la escucha es superficial, uno puede quedarse con lo primero que aparece. Si uno le pregunta a otra persona, “¿cómo estás?”, lo más frecuente es que uno tenga como respuesta un “bien, gracias”. Si uno espera escuchar esto – como en la escucha productiva – uno se satisface con esa respuesta. Pero con frecuencia, ocurre también que esa persona que dice

“bien, gracias” esta sufriendo, y en realidad la respuesta sea una forma educada de responder. La escucha más profunda va más allá de esa primera respuesta. La escucha profunda ocurre cuando uno puede escucharse a si mismo, escuchando al otro. Escucharse y escuchar.

La Educación Emocional nos permite ver el notable mundo emocional. Al ver que la emoción surge de la interacción, podemos ver que estamos todos interconectados, que cada uno es también parte del otro, que somos parte de un mismo organismo que llamamos la vida en la tierra. Nos permite ver la emoción como una energía cuya función es ser elemento vinculante orientado a sanar nuestro mundo.

Fecha de recepción: 20/11/2017

Fecha de aprobación: 21/11/2017