

Entrevista





Rafael Bisquerra: “Los grandes problemas de la humanidad en el siglo XXI tienen que ver con el analfabetismo emocional”

59

En esta entrevista con la revista *Niñez Hoy*, el español Rafael Bisquerra, presidente de la Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar (RIEEB, riieb.com), catedrático emérito de la Universidad de Barcelona y reconocido investigador, ahonda en la crisis de la salud emocional en la niñez y el rol que cumple la educación para potenciar la llamada “consciencia emocional” desde la primera infancia.



Para comenzar, ¿cómo define usted qué es una emoción?



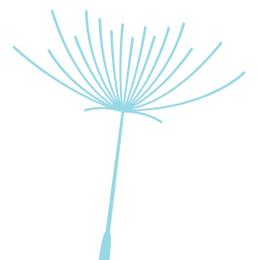
“Una emoción es una respuesta compleja del organismo ante los estímulos que recibimos continuamente del entorno. Una emoción tiene una triple componente: neurofisiológica (taquicardia, hipertensión, sudor, rubor, piloerección, secreción de hormonas y neurotransmisores); comportamental (la cara expresa las emociones que sentimos); y cognitiva (podemos tomar consciencia de nuestras emociones y ponerles nombre). Con la participación de la voluntad podemos regular nuestras emociones, lo cual significa alargarlas, acortarlas, transformarlas, intensificarlas, atenuarlas, etc. Según las decisiones que tomamos con nuestras emociones, de esto dependen las relaciones con otras personas, la convivencia, la violencia y el bienestar. De ahí la importancia de la educación emocional”.

60

A su juicio, ¿por qué hoy, en que la salud emocional y la necesidad de entender nuestros sentimientos son tan importantes para la ciencia y las políticas, no podemos ser del todo felices en nuestras sociedades?



“En gran medida debido al analfabetismo emocional. La mayoría de los problemas de la humanidad tienen que ver con las relaciones con otras personas: desconfianza, hostilidad, envidia, celos, críticas, quejas, etc., de donde se puede activar ansiedad, estrés, depresión, ira y violencia. La mayor parte de la violencia de todo tipo se origina en la ira que no somos capaces de regular de forma apropiada. Si todas las personas recibiéramos una educación emocional de calidad para relacionarnos con respeto y empatía frente a las otras personas, teniendo claro que todas las personas vivimos en el mismo planeta, que hay que conservar y también nos hemos de conservar como personas, y como consecuencia pusiéramos en práctica las competencias emocionales, podríamos contribuir a la erradicación de la violencia, mejorar la convivencia y el bienestar. Los mejores momentos que pueden vivir las personas son las emociones (alegría, amor, satisfacción, armonía, paz, plenitud, compartidas); pero también los peores momentos tienen que ver con las emociones (odio, ira, ofensas, insultos, calumnias, violencia, guerras) que se viven en las relaciones con otras personas”.





¿Qué rol tiene la Educación Parvularia en el desarrollo de las competencias emocionales en la niñez y para toda la vida?



“Los seis primeros años de vida son muy importantes para el futuro de las personas. Si en esta edad un niño aprende que la mejor forma de lograr sus objetivos es utilizando su fuerza física, esto puede crear patrones de comportamiento que se pueden mantener durante toda la vida. En cambio, si se aprende a regular la impulsividad, sin reprimir las emociones, poniendo palabra a los sentimientos; aceptando que podemos estar enfadados, pero que esto nunca justifica ningún tipo de violencia; si se aprende a escuchar, respetar, argumentar, negociar, gestionar conflictos, convivir en paz y construir el bienestar social, las personas van a desarrollar patrones de comportamiento muy diferentes. Por estas y muchas otras razones, la educación emocional en la primera infancia es muy importante. Esto afecta a las familias, al profesorado y a la sociedad en general”.

61

El concepto que usted menciona, “patrones de comportamiento”, nos resulta muy relevante de comprender y asociar a la educación emocional. ¿Cuáles son sus componentes?



“Los ‘patrones de comportamiento’ son reacciones habituales frente a situaciones específicas que adoptan las personas. Los componentes de los patrones de comportamiento son: emociones, pensamientos y acciones. Por ejemplo, veo un perro rottweiler, muy grande, que corre hacia mí, con la boca abierta enseñando los dientes y la lengua babeando, expresando amenaza. Este es el estímulo que provoca miedo (emoción). Esto me lleva a pensar: me está atacando, estoy en peligro, tengo que actuar pronto (pensamiento). En fracciones de segundo me pongo a correr y busco la mejor forma de guarecerme o defenderme del peligro. Esto puede ser un ejemplo de esquema de comportamiento. Las personas tendemos a comportarnos con agresividad cuando nos dicen algo que no nos gusta (crítica, queja, amenaza, insulto, ofensa). Hay que educar a las personas para que su comportamiento no sea impulsivo, sino regulado”.



“Hay que educar a las personas para que su comportamiento no sea impulsivo, sino regulado”.

¿Qué son las emociones estéticas y por qué es tan importante desarrollarlas desde la primera infancia?



62

“Las emociones estéticas son las que sentimos ante la belleza en general y ante las obras de arte en particular. Hay que aprender a valorar la belleza y el arte; hay muchas personas que no han aprendido a valorarlo. Para experimentar las emociones estéticas con consciencia del bienestar que pueden proporcionarnos, se necesita formación. Cuando esto sucede, las emociones estéticas nos aproximan al amor y a la felicidad”.

¿Cómo podemos comenzar a desarrollar las emociones estéticas en Educación?



“Poniendo a los estudiantes ante la belleza, ante obras de arte de cualquier tipo (un poema, una pintura, escultura, un edificio, la música, el baile, el cine, teatro, cómic, etc.). También ante la naturaleza: un paisaje, una cascada, el mar en calma, una flor, etc. Aprender a gozar con estímulos que pueden activar emociones estéticas. Esto requiere de una educación que sensibilice; es una educación ‘desde dentro’. Hay que aprender a disfrutar con el arte y la belleza”.

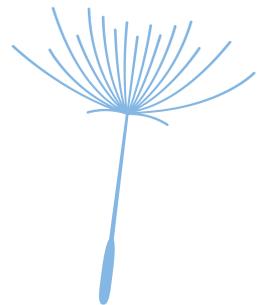
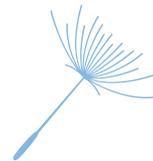


Usted ha señalado que hay que *“aprender a emocionarse y disfrutar de ello”*. ¿Cómo hacerlo en contextos de alta vulnerabilidad o crisis?



“Lo primero que hay que asegurar es el ‘primum vivere’. Una persona que no ha comido en las últimas 24 horas, o que le falta lo esencial para vivir dignamente, lo primero que necesita es satisfacer sus necesidades básicas. La pirámide de las motivaciones humanas de Maslow deja claro que hay una jerarquía de necesidades que hay que satisfacer y solamente cuando las de nivel inferior están satisfechas podemos aspirar a satisfacer las de niveles superiores. La sensibilidad estética es una motivación de orden superior. Por esto, en contextos de alta vulnerabilidad y crisis, lo primero que hay que hacer es atender a las necesidades básicas. Esto significa “escuchar”. Cuando una persona se siente escuchada en sus necesidades, estamos dando los primeros pasos para un cambio. Esto significa aplicar la escucha activa, escucha empática, que en definitiva es amor. Sentirse escuchado, puede significar sentirse amado. Se aprende a amar, sintiéndose amado. Esto son los primeros pasos para poder llegar a aprender a emocionarse y disfrutar de la vida, del arte, de la naturaleza, de la belleza”.

“Sentirse escuchado, puede significar sentirse amado. Se aprende a amar, sintiéndose amado”.



Usted ha señalado que la educación emocional es una necesidad social que no ha sido suficientemente atendida, ¿qué consecuencias ha tenido esto para la primera infancia?

“Las consecuencias del analfabetismo emocional se dejan sentir no solo en la primera infancia, sino que repercuten a lo largo de la vida. Son ejemplos de ello, los elevados índices de ansiedad, estrés, depresión, angustia, consumo de ansiolíticos, tranquilizantes y antidepressivos, consumo de drogas, conducción temeraria, comportamientos de riesgo, ideación suicida, violencia de todo tipo (de género, escolar, juvenil, ciudadana), suicidios, vandalismo, delincuencia, etc. Los grandes problemas de la humanidad en el siglo XXI tienen que ver con el analfabetismo emocional”.

“En las emociones está lo mejor y lo peor de nuestras vidas”.

Cuando se habla de regulación emocional, usted explica que el desafío está en hacer consciente el bienestar. ¿Qué rol cumple la voluntad en esta regulación y cómo podemos enseñar esto desde la primera infancia?

“En las emociones está lo mejor y lo peor de nuestras vidas. En las emociones está el miedo, ansiedad, angustia, estrés, enojo, enfado, rabia, odio, tristeza, depresión, malestar, etc. Pero en las emociones también está lo mejor: alegría, júbilo, amor, compasión, satisfacción, plenitud, armonía, gozo, serenidad, paz interior, felicidad. Lo fácil es caer en lo primero. Lo difícil es lograr lo segundo. En gran medida depende de procesos interiores que hay que aprender. Todo el mundo sabe enfadarse. Pero



no todo el mundo sabe construir el bienestar personal, familiar y social. Para esto último hay que aprender y entrenarse con voluntad. La voluntad es muy importante para adoptar actitudes positivas a pesar de las adversidades, contratiempos y conflictos. Todo esto se puede enseñar. Pero conviene tener claro que 'posibilidad' no significa 'facilidad'. Nadie ha dicho que sea fácil. Requiere formación del profesorado, planificación, tiempo, energías, dedicación. Pero es posible. Para potenciar todo esto se ha creado la RIEEB, Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar, donde en su web (rieeb.com) se pueden encontrar abundantes propuestas para la práctica, formaciones, revistas y publicaciones, etc., que permiten responder a la pregunta 'cómo podemos enseñarlo'. Esta pregunta no se puede responder de forma satisfactoria en pocas palabras. En todo caso podría decir que se puede enseñar con la práctica de remind, desarrollo de la consciencia emocional, regulación emocional, regulación de la ira para la prevención de la violencia, autoestima, habilidades sociales, gestión de conflictos, grupos de discusión, circle time, dinámicas de grupos, role playing, etc.”.

En educación estamos muy habituados a estructurar los procesos de aprendizaje en torno a competencias cognitivas. Sin embargo, en su planteamiento ha descrito varias competencias que favorecen el desarrollo integral. Una de ellas es la consciencia emocional. ¿de qué manera se puede potenciar en la Educación Parvularia?

65



“La consciencia emocional se puede potenciar de múltiples formas en la educación infantil. Entre ellas están la práctica de la relajación, respiración consciente, meditación, mindfulness, toma de consciencia de la respuesta neurofisiológica, aprender a percibir las emociones, identificarlas, distinguir las, denominarlas, etc. Tomar consciencia que uno puede estar muy enfadado, pero que esto nunca va a justificar ningún tipo de violencia. La infancia aprende muy pronto a reconocer las respuestas fisiológicas que tenemos como respuesta a las emociones, como por ejemplo, que el corazón late más de prisa, que la respiración cambia, que podemos sentir mariposas en el estómago, temblor de piernas, que la sangre se nos calienta, etc.”.

*“Regulación no significa represión.
Puede ser tan perjudicial la represión
como el descontrol”.*

Luego de esta
“consciencia emocional”,
¿cuál es el paso siguiente
para la construcción de
una educación emocional
y bienestar integral?

“La consciencia emocional es el paso previo para proceder a la regulación emocional, que es lo contrario de la impulsividad. Regulación no significa represión. Puede ser tan perjudicial la represión como el descontrol. La regulación emocional significa qué emociones queremos alargar y que emociones queremos acortar. Fijémonos en las consecuencias de alargar la ira, enojo, enfado, odio, celos, resentimiento, etc., o acortar estas emociones y en contrapartida hacer consciente y alargar (regular) la empatía, el respeto, el cariño, simpatía, alegría, amor, bienestar compartido, felicidad. La regulación emocional es el resultado de un proceso de aprendizaje. Para ello, hay que formar al profesorado y a las familias para que puedan educar a las futuras generaciones en competencias emocionales, de donde deriva una mejor convivencia y bienestar”.



Con el proyecto “Universo de las emociones” usted logró hacer un mapa, graficar lo inmaterial de las experiencias personales, ¿podría explicarnos si es posible su aplicación en educación inicial y de qué manera?



“El proyecto Universo de emociones (universodeemociones.com) tiene como objetivo facilitar el conocimiento de las emociones para potenciar la consciencia y regulación emocional. Se puede utilizar desde la primera infancia hasta la edad adulta. Lo que hay que hacer es adaptarlo siempre a la edad. Por ejemplo, en la educación infantil, pongamos a los cuatro años, es suficiente hablar de miedo, ira (enojo, enfado, rabia), tristeza, alegría, sorpresa, asco, amor, bienestar, felicidad, y algunas más. En cambio en secundaria y en la edad adulta conviene profundizar sobre algunos matices como por ejemplo: miedo, temor, terror, pánico, horror, ansiedad, angustia, etc.; así podemos hacerlo en todas las familias de emociones; podemos distinguir entre miedo y ansiedad; distinguir entre decepción y frustración; distinguir entre alegría y felicidad, etc. El Universo de Emociones se presenta como un viaje en el que se visitan las grandes familias de emociones que adoptan la forma de galaxias”.

Usted ha utilizado el concepto de “apagón emocional”, cuando estamos sometidos a un estrés permanente en nuestras vidas. ¿cómo se expresa esto en la niñez y qué papel tiene el juego o la actividad física, para contrarrestarlo?



“El apagón emocional significa caer en un desinterés generalizado que se caracteriza por desidia y ausencia de ganas de vivir. Sucede con cierta frecuencia a personas mayores. Pero también se puede experimentar en la infancia y adolescencia. El apagón emocional se caracteriza porque los estímulos que recibimos no activan nuestras emociones. Posibles causas pueden ser: frustraciones continuadas con baja tolerancia a la frustración; incapacidad para lograr los objetivos académicos; presión negativa del

entorno; estrés crónico; sobre estimulación permanente, etc. Es importante prevenir el apagón emocional. Una estrategia consiste en estimular la creatividad, curiosidad, exploración, aventura. También, el desarrollo de competencias emocionales, como por ejemplo aumentar el nivel de tolerancia a la frustración, la autonomía emocional, la autoestima, la consciencia de bienestar compartido, etc.”.

“La educación emocional eficiente es un trabajo en equipo por parte de toda la comunidad educativa, lo cual exige coordinación entre todos ellos”.

68

Después de muchos meses de confinamiento, el regreso a la presencialidad en escuelas y jardines infantiles no ha estado exento de dificultades en la salud mental de niños y niñas como efecto de la pandemia, e incluso se han manifestado hechos de violencia en distintos establecimientos educacionales. ¿cómo debiesen las comunidades educativas y en especial los equipos pedagógicos favorecer la gestión de estas emociones?



“Los más de dos años de pandemia han puesto en evidencia la importancia y necesidad de la educación emocional. En este tiempo han aumentado espectacularmente los índices de ansiedad, estrés, depresión, TOC (Trastorno Obsesivo Compulsivo), entre otros. Ante estas evidencias, se ha reclamado un aumento del personal de la salud mental. Esto es importante, pero no es suficiente. En general, el personal de la salud mental atiende individualmente aplicando el modelo clínico, centrado en el problema, de carácter reactivo y asistencial. Consideramos que además se hace necesaria la prevención, con carácter proactivo, dirigida a toda la población a través de la intervención en grupos, como por ejemplo los grupos-clase. Esto es la educación emocional. Para una puesta en práctica efectiva de la educación emocional se



necesita en primer lugar sensibilización de su importancia y necesidad por parte de los profesionales de la educación, de las familias, de la sociedad en general y de la clase política en particular. En segundo lugar se necesita formación del personal docente, a ser posible acompañado de formación a las familias. En tercer lugar, la puesta en práctica de programas de educación emocional. En cuarto lugar, aceptar que la educación emocional eficiente es un trabajo en equipo por parte de toda la comunidad educativa (profesorado, alumnado, familias), lo cual exige coordinación entre todos ellos. En quinto lugar, poner en práctica las competencias emocionales que se van adquiriendo en la vida diaria. Esto significa ir más allá del aula, para estar presente en el patio, los pasillos, las escaleras, el comedor, la biblioteca, la calle, el hogar, con los amigos, etc. En el bien entendido de que lo que nos proponemos no es que los estudiantes aprendan unos contenidos para vertirlos en un examen, sino que lo que nos proponemos es el desarrollo de competencias que se deben poner en práctica las 24 horas del día”.

¿De qué manera la ansiedad, estrés, depresión o TOC son una expresión del “analfabetismo emocional”?



“No toda ansiedad, estrés, depresión o TOC son manifestación del analfabetismo emocional. Pero sí hay que tomar consciencia de que una parte importante de estos trastornos son debidos a nuestra forma de pensar, a nuestra falta de competencias emocionales, a nuestra impulsividad, negatividad, a nuestro estilo valorativo de los acontecimientos que nos rodean. La mayor parte de las personas hoy en día pueden gozar de un bienestar que era inimaginable hace cien años, no hablemos ya de hace doscientos años. Sin embargo, los niveles de ansiedad, estrés y depresión son lo más elevados de la historia. Tenemos motivos para valorar favorablemente la suerte que tenemos de vivir en el siglo XXI, a pesar de todo. Estoy convencido de que la mayor manifestación de inteligencia es la capacidad para construir el bienestar personal, a pesar de todo, y contribuir al bienestar general como mejor forma de construir el bienestar personal”.