

La importancia de la educación emocional

■ ■ Erasmo Castillo Reyna*

Introducción

Desde la aparición de la reflexión en el ser humano, surgieron infinidad de inquietudes e interrogantes sobre la *esencia* y su existencia en la Tierra; este perfil inquieto y cuestionador, lo ha llevado a poner en el centro de la discusión temas tan interesante como el que vamos a abordar a continuación.

La dualidad persistente de mente y cuerpo conforman una parte nodal e intrínseca como verdaderos asideros del conocimiento y con base en ello, se crearon una multiplicidad importante de corrientes filosóficas que van en búsqueda de una explicación satisfactoria. La invención de las religiones propone alternativas para tranquilizar las ansiedades propias del ser humano, incitadas por lo adverso e inexplicable del mundo real. La complejidad como característica fundamental de los individuos ha sido, quizás, uno de los obstáculos por los cuales las emociones y los sentimientos no se estudiaron a profundidad en el pasado; los saberes se enfocaron en privilegiar el pensamiento lógico racional, dejando de lado lo emocional. No obstante, las emociones y los sentimientos han estado presentes en el accionar de los seres humanos desde tiempos inmemoriales y se manifiestan a través del arte, la literatura, la poesía y todo lo creado por el ser.

Primeramente, definiremos: ¿qué es una emoción?; son aquellos sobresaltos que inquietan, perturban y hacen vibrar todo nuestro cuerpo o una parte él. ¿Qué provoca una emoción? Depende de la circunstancia o el tipo de evento que propició la emoción. Las emociones no son buenas ni malas, simplemente tenemos que aprender a manejarlas o controlarlas.

Bastante difícil es discernir la convivencia cotidiana entre la mente racional y la mente emocional. Cuando nos encontramos frente a una situación definitoria, solemos pensar: “¡Tengo que proceder con cabeza fría, no me voy a dejar llevar por el corazón!”. En ese momento la mente racional pretende la medida, el control, el ser consciente, mientras que la mente emocional se desborda e irradia acciones, movimientos, palpitaciones, sudoraciones, que no se pueden ocultar. Sin embargo, “existe un equilibrio entre mente emocional y racional, la mente racional depura y a veces veta la energía de entrada de las emociones” (Goleman, 2023). Esta dicotomía que subsiste en los seres humanos es la que nos hace diferentes a las personas cuando se conjuntan sentimientos, emociones y pensamientos; en este sentido, el actuar que cada uno impone en su accionar, identifican su personalidad y hay quienes poseen un mayor control de la emoción (¡tiene nervios de acero!), es decir, en ellos permea un dominio racional, y en otros el emocional. La influencia de las emociones en el comportamiento de las personas es fundamental, están presentes en las relaciones familiares, laborales y sociales de tal manera que, si no son bien interpretadas o reguladas, suelen causar conflictos.

Todas las actividades humanas, en gran parte, se desarrollan movidas por impulsos emocionales y después de lo realizado se racionaliza lo actuado (¡cómo fui capaz de actuar de esa manera!). Desde la antigüedad, filósofos como Platón se preocuparon por entender y explicar lo que sucede en el pensamiento de las personas cuando existe el predominio de la emoción. “Platón argumentaba que las emociones, si se descontrolan, pueden nublar nuestro juicio y llevarnos a cometer actos irracionales. Por lo tanto, defendía la importancia de cultivar la virtud y el autocontrol para mantener nuestras emociones en equilibrio” (AVEEC, s.f.). Desde el nacimiento los seres humanos ponemos en práctica nuestro conocimiento emocional, el bebé, por ejemplo, con el llanto o con la sonrisa en sus distintas manifestaciones comunica sus estados emocionales. En frases como: “la fe y el amor mueven

* Es Facilitador de Mecanismos Alternativos para el ejercicio de la Mediación y la Conciliación en el Estado de Nuevo León. Certificación FMANL-655. Conciliador laboral certificado (CONOCER) (EC1250). Maestro de Posgrado. Maestría en Métodos Alternos de Solución de Conflictos (FACDYC). Correo electrónico: erasmo_castillo@hotmail.com

montañas”, queda implícito lo relevante que es para el ser humano lo emocional.

Breves antecedentes históricos del estudio del cerebro emocional

En el año 1952, Paul Mac Lean empezó a hablar del *cerebro trino*, es decir, que nuestro cerebro se compone de un cerebro reptiliano con funciones muy básicas y es el primero en la evolución del ser humano; posteriormente se localiza el *cerebro límbico*, dónde se encuentran el centro de las emociones, aquí la glándula amígdala juega un papel fundamental ya que, por medio del instinto de conservación, es la que le ha permitido la supervivencia a la humanidad entera, pues le previene ante los peligros, le genera el miedo y la precaución. Por lo tanto, gracias a la adquisición de estas habilidades emocionales que nos proporciona el cerebro límbico, nos mantenemos alerta ante cualquier situación de peligro inminente o riesgosa hacia nuestra persona.

Ante una sorpresa, la primera reacción es quedarnos paralizados o aturdidos con miedo, luego huimos y finalmente enfrentamos cualquier realidad. Este instinto de preservación es el que ha acompañado al ser humano desde los inicios de la evolución y es la parte que nos delata, pues su acción es real y auténtica: “Están integradas en nuestro sistema nervioso, por lo que es difícil ocultarlas o eliminarlas” (Navarro, 2018). En nuestra casa, a veces, voluntaria o involuntariamente, asustamos a un miembro de la familia y su primer gesto es quedarse paralizado y luego exclamar: ¡me asustaste! y te lanza un leve golpe; éste es uno de los comportamientos que hemos heredado y está dentro de nuestro cerebro primitivo.

El neocórtex es el que podemos manipular para tratar de ocultar emociones, es decir, el neocórtex es el cerebro que nos permite maniobrar y evadir ciertas circunstancias propias del pensamiento de los seres humanos; cuando el propósito es ocultar una emoción, debemos saber que las expresiones emocionales genuinas no permanecen en el rostro por más de unos segundos y, por el contrario, hay muchas expresiones que son más breves (Ekman, 2014). En este sentido y tomando como referencia los tiempos de expresión de las emociones, la sorpresa es un ejemplo de esta brevedad, solo son

unos segundos, si se prolonga deja de ser auténtica y pierde sentido.

El arribo al conocimiento emocional

El acceso al conocimiento de los seres humanos a lo largo de la historia no ha sido una tarea fácil, más difícil es encontrar una explicación para lograr entender todo lo que sucede en nuestro pensamiento racional, emocional y sentimental. Las primeras formas de adquisición del conocimiento se obtuvieron a través de la observación, por este medio, el ser humano se preocupó por estudiar todo lo que le rodea, es decir, analizar el espacio exterior auxiliado por las matemáticas, la aritmética y la geometría, ciencias que propiciaron grandes avances tan indispensables en esos momentos, bagaje cultural que lo viene acompañando desde la antigüedad; de igual manera, se fueron sumando e incorporando con el paso de los siglos, ciencias como la física, química y biología que propusieron un paradigma distinto, que revolucionó vertiginosamente la forma de acceder al conocimiento, ya no sólo por medio de la observación, sino se incorporó el experimento.

A finales del siglo XIX y principios del XX, la comunidad científica logró la inclusión de las Ciencias Sociales como verdaderos campos del conocimiento científico, que permiten analizar y predecir el comportamiento de los individuos en diversos campos de la sociedad, por medio de métodos que buscan alcanzar la comprensión y el entendimiento de estos fenómenos.

Poco a poco se fueron abriendo espacios para la publicación con rigor científico de investigaciones que versan sobre la interioridad del ser humano. A partir de que se obtiene esta apertura, se estudian problemáticas intrapersonales, así como conflictos interpersonales, desde una óptica diferente, cuya información se obtiene a través de instrumentos que permiten una indagación fidedigna y confiable, como entrevistas, encuestas y demás estrategias que dan luz sobre el pensamiento y comportamiento emocional de los individuos, aunado a otras actividades tan disímolas como la economía, la política, la historia y el derecho, por mencionar algunas a las que se dedican los seres humanos.

Competencias emocionales

En nuestros inicios académicos cuando cursaba los estudios de primaria allá por los años de 1970, recuerdo que los maestros decían e insistían que los seres humanos somos seres racionales, por lo tanto, debíamos pensar e imprimir esta cualidad a todas las actividades realizadas y que precisamente por tener ese carácter nos hacía diferentes a los animales. El ser humano es un animal racional.

En ese entonces no existía, ni en los niveles básicos ni en superiores, una preocupación por difundir entre el estudiantado el conocimiento emocional y lo más importante era acumular conocimientos, tener habilidades físicas y deportivas, etcétera; con base en ello, se podían acreditar los cursos, pero poco o nada importaba lo que sucedía en el estado emocional o sentimental del estudiante. Las competencias emocionales no formaban parte ni de los planes ni de los programas de estudio de aquella época.

La educación actual: justificación de la educación emocional

El mundo actual vive a una gran velocidad y la información corre en segundos, casi instantáneamente; las generaciones del siglo XXI no se imaginan su vida sin el uso de la tecnología, sin teléfono y sin la red de internet; al llegar a un lugar no preguntan si hay comida o agua, les preocupa y les causa ansiedad no tener acceso a internet y de igual manera los niños, que a su corta edad (7 u 8 años) han recibido más información que todas las generaciones pasadas. De igual manera su imagen ha sido la más fotografiada y difundida en el ciber espacio.

El confinamiento producto de las circunstancias en que se vive hoy, está generando ciertas problemáticas; la niñez y la juventud padecen enfermedades y trastornos emocionales que en otra época no se hacían patentes en estas edades. El estudio de las habilidades socioemocionales en los currículos educativos es importantísimo. Incluir temas como autoestima, depresión, ansiedad, felicidad, tristeza, alegría y coraje, entre otras emociones, es por demás interesante, ya que dichos contenidos se circunscriben en la realidad del estudiante de hoy.

Enseñar al estudiante que aprenda a regular y manejar adecuadamente sus emociones le ayudará toda su vida, pues cuando se enfrente con alguien que no es empático o cuando sienta que no hay una buena conexión con sus interlocutores, sabrá que su sintonía no es correcta con los demás. En este sentido, es importante aprender a manejar situaciones difíciles que no se resuelven con un coeficiente intelectual alto; que además es necesario poner en práctica una comunicación efectiva por medio del trato amable, asertivo, cordial, gentil y con respeto, pues a través de ello podrá obtener una buena convivencia que mejorarán sus relaciones de amistad con todo su entorno. Josep Redorta nos dice que “la educación emocional debería impartirse no solo en los centros de educación formal, sino también en las organizaciones (empresas, administración pública, organizaciones no gubernamentales, clínicas, hospitales, etc.)”. Es importante difundir este tipo de programas en las comunidades con la finalidad de armonizar, establecer relaciones pacíficas en el entorno familiar, vecinal y construir un ciudadano prosocial.

Resulta alarmante la cantidad de conflictos que se presentan en los centros educativos pero, además, estos también se manifiestan en las áreas urbanas, donde se concentra la mayor parte de la población, y muchos de ellos son derivados de estallidos emocionales, pues la intolerancia es producto del estrés emocional bajo el cual viven muchas personas:

- La depresión, la ansiedad y los trastornos del comportamiento se encuentran entre las principales causas de enfermedad y discapacidad entre los adolescentes.
- El suicidio es la cuarta causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 29 años.
- El hecho de no ocuparse de los trastornos de salud mental de los adolescentes tiene consecuencias que se extienden a la edad adulta, perjudican la salud física y mental de la persona y restringen sus posibilidades de llevar una vida plena en el futuro. (Organización Mundial de la Salud)

La Organización Mundial de la Salud define que: la salud “es un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Sin embargo, nuestras comunidades están padeciendo fenómenos

sociales muy interesantes, como la migración, el establecimiento de empresas globales, entrar en contacto con otras culturas, problemas económicos en las familias, la urgente necesidad de estudiar otro idioma, o incluso emigrar; estas y otras problemáticas sin duda afectan a los jóvenes.

No obstante, hoy en día sabemos que las buenas relaciones con vecinos, amigos y familiares dependen en mucho de los estados de ánimo, pues en cada uno reside el buen o mal humor. No vas a andar sonriendo siempre, pero una dosis de buen humor hace más amable la convivencia en la sociedad; la sonrisa, la risa, el placer del humor mejoran ostensiblemente las habilidades cognitivas y las conductas sociales (Rojas, 2021). El poner en práctica una dosis de buen humor ayuda a la sana convivencia, eso está más que demostrado.

Como sociedad debemos conocer lo que se hace en estas áreas en el ámbito académico, en lo relativo a la resolución de conflictos y utilizar estas herramientas en la vida cotidiana. La Universidad Autónoma de Nuevo León ha incluido en los planes y programas de estudio la promoción de habilidades socioemocionales, que se han incorporado cursos a nivel de bachillerato. En el curso propedéutico de Convivencia Escolar, a los estudiantes se les hace la invitación para que formen parte del grupo de mediadores escolares, junto con los docentes que ya están capacitados en esta área. En el plan curricular de bachillerato general se lleva la unidad de aprendizaje Mediación Escolar, como materia optativa. Además de los esfuerzos que se hacen en otras áreas como Orientación y Tutorías.

Por otro lado, se han creado Centros de Mediación que ya cuentan con una certificación otorgada por el Instituto Estatal de Mecanismos Alternativos del Estado de Nuevo León:

1. Centro de Litigación y Mediación de la Universidad Autónoma de Nuevo León de la Facultad de Derecho y Criminología.
2. Centro de Mediación de la Preparatoria Número 7, "Dr. Óscar Vela Cantú" de la Universidad Autónoma de Nuevo León.

En el año 2023 se creó la Dirección para la Cultura de Paz en la UANL, a cargo del Dr. Francisco Javier Gorjón Gómez, gran estudioso e impulsor de estos temas. En este organismo, sin duda, se analizarán e investigarán este tipo de problemáticas que aquejan a la juventud y a toda la sociedad de nuestros días. El uso del diálogo como herramienta para el entendimiento humano y, a través de él, poder dirimir todas nuestras diferencias, es un propósito que nos llevará a construir una sociedad pacífica y armónica.

Conclusión

Mi interés primordial en el abordaje de estos temas es brindar un buen servicio, cuando atiendo a alguien que tiene un conflicto ya sea personal o intrapersonal; es gratificante dar lo mejor y poder servir a los estudiantes o a quien lo solicite; el canalizar adecuadamente o colaborar en la resolución de una controversia es nuestro propósito.

El haber leído a estos autores me ha dejado una sensación muy especial, es decir, con un poco de imaginación podemos hacer mucho por alguien que se encuentra en una situación conflictiva. El camino aún es muy largo, falta mucho por hacer, pero no hay que quitar el dedo del renglón y seguir impulsando estas ideas que nos lleven a tener una mejor sociedad.

Los métodos de solución de conflictos son tan indispensables en todas las áreas de nuestra vida. Es lamentable lo que ocurre en el mundo por conflictos que se pueden resolver usando el diálogo y el entendimiento, y así evitar la pérdida de miles de vidas humanas por esa cerrazón.

Bibliografía

- AVEEC. (s.f.). *Platón y las emociones: una mirada profunda a su perspectiva*. AVEEC. https://aveec.org/pensamiento-critico/que-dijo-platon-sobre-las-emociones/?expanded_article=1
- Ekman, P. (2014). *Cómo detectar mentiras*. Ediciones Culturales Paidós.
- Goleman, D. (2023). *La inteligencia emocional*. Penguin Random House.
- Navarro, J. (2018). *El cuerpo habla*. Sirio.
- Rojas, M. (2021). *Como hacer que te pasen cosas buenas*. Planeta.