



LAS EMOCIONES COMO HERRAMIENTA EDUCATIVA EN LOS JÓVENES

M^a Isabel Fajardo Caldera

Profesora Titular. Universidad de Extremadura. Facultad de Educación. Badajoz. ifajardo@unex.es

Isaac Encinas Martín

Psicoterapeuta. Badajoz. ie5029@gmail.com

Fecha de recepción: 22 de enero de 2011

Fecha de admisión: 10 de marzo de 2011

RESUMEN

La humanidad está viviendo unos momentos de grandes cambios. “Lo único permanente es que vivimos en un mundo de cambios” señaló ya Heráclito de Éfeso allá por los años 544 a 484 a.C. y en palabras más actuales tendríamos las de Rice (2000) cuando habla de las grandes revoluciones en la sociedad, entendiendo por revolución los cambios, radicales y profundos que desde finales del siglo XX aparecen en nuestra sociedad y en la estructura social. Estos cambios los podemos observar hoy en día tanto a niveles externos como internos. Refiriéndonos a los externos los podemos ver fácilmente en la crisis económica con sus consecuencias para la humanidad y en los cambios sociológicos que surgen de las revoluciones de la cultura musulmana o de las vividas por los países denominados como emergentes. Todo esto representa la punta del iceberg, pero si nos adentramos en niveles más profundos, el ser humano también sufre cambios procedentes de la consecuente crisis interna, crisis en relación consigo mismo, con su identidad o con sus capacidades para adaptarse a la realidad y que reflejan valores renovados de la humanidad. Uno de los mayores tesoros del ser humano se localiza a nivel de las emociones las cuales se movilizan, pudiendo volverse inadecuadas, y dando lugar a desajustes en la personalidad.

Corresponde a la Psicología el estudio de dichos cambios y dar, en la medida de lo posible, soluciones a los mismos para la adaptación del ser humano a los nuevos tiempos.

“Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo.” (Aristóteles, Ética a Nicómaco).

Palabras clave: Educación, emociones, adaptación, psicología, crisis y cambio

ABSTRACT

Humanity is living of the great change. Changes we can observe income levels to the sociological changes as the revolutions of muslin cultures or lived in contries known as emerging. This just tip of the iceberg, because human being deep levels also suffer some changes resulting from the



LAS EMOCIONES COMO HERRAMIENTA EDUCATIVA EN LOS JÓVENES

internal crisis in values reflect renewed humanity. One of the greatest treasures in human is located on an emotional level, emotions that move become inadequate resulting in mismatches in personality.

The philosophy and psychology as an applied science of it, are responsible for the study of these changes and provide as far as possible solutions of them for the adaptations of humans to the times ahead, adapting these emotions.

“Anyone come become angry, that is very simple. But angry, with the right person, at the exact level, when appropriate, with the right purpose and in the right way, that is certainly not so simple”. (Aristóteles, ethics to Nicómaco).

Keywords: pedagogy, emotions, adaptation, psychology, crisis and change.

INTRODUCCIÓN

A través de la investigación que presentamos en este artículo hemos creído conveniente hacer un planteamiento, con base en el mundo emocional, y desde la necesidad del conocimiento de las emociones, a nivel de la enseñanza educativa y la intervención psicológica, para conseguir una buena adaptación social del sujeto. El estudio de las emociones, se convierte en objetivo de esta investigación de caso, como guía que nos puede orientar en la socialización de los tres procesos fundamentales acontecidos en el desarrollo de los seres humanos: los procesos mentales, los afectivos y los conductuales (F. López) y que a su vez nos puede ofrecer aplicaciones de las mismas tanto en el campo educativo, como en el psicológico y sociológico.

Compartimos la idea de Goleman (1998) de que las emociones son una energía que nos permite actuar reaccionando frente a estímulos, ya sean internos o externos. “Son programas de reacción de los que nos ha dotado la evolución” y que nos organizan y preparan para la acción. Son adaptativas, permitiéndonos afrontar situaciones difíciles. Su influencia en el pensamiento y en la memoria ha quedado puesta de manifiesto en los diferentes estudios sobre el tema (Sternberg, Gardner etc.) y en nuestra práctica psicoterapéutica diaria lo ratificamos y corroboramos. Por todo ello el control y el conocimiento de las emociones es un condicionante importante en el aprendizaje. Los que trabajamos con ellas sabemos que son el motor que nos empuja para realizar nuestros propios cambios informándonos de nuestras metas, nuestros valores, nuestras necesidades, y nuestros objetivos en la vida y de ellas dependen muchos de nuestros éxitos. Cuando trabajamos en programas con adolescentes o con nuestros pacientes adolescentes sobre las emociones, observamos cómo a través de ellas los adolescentes o jóvenes pueden conectar con su pasado para posteriormente valorarlo, elaborarlo, o entenderlo. Pueden revitalizar el presente y pueden reorientar su futuro desde perspectivas más realistas ya que van a tener en cuenta el principio de realidad, lo que conlleva, además, una mejor relación con el medio y con los demás.

La adolescencia, esa etapa que definimos como la transición entre la infancia y la edad adulta, y que a nivel familiar se vivencia como la edad de la energía, vitalidad, edad del pavo o de crisis y conflictos, plantea varias dificultades o problemas a nivel emocional y la única forma de resolución de dichos problemas está en que el adolescente domine su propio sistema emocional. Educar en las emociones es conocerlas e integrarlas y de este modo aprovechar su energía y su información. Esto hará posible conseguir los valores que estructuran nuestras vidas. Pitágoras dijo que educar no es dar una carrera para vivir, sino templar el alma para enfrentarse a las dificultades que tiene la vida. En una investigación realizada anteriormente por nosotros mismos, (Fajardo 2006) con una muestra de 1630 adolescentes extremeños entre los 12 y los 19 años, sobre las dificultades de los adolescentes en la expresión de los sentimientos y emociones y su relación con los trastornos de salud, encontramos que un 15,6% presentaban dificultad para identificar emociones y sentimientos y para diferenciarlos de las sensaciones corporales fisiológicas que acompañan a la activación emocional.



DESAFÍO Y PERSPECTIVAS ACTUALES DE LA PSICOLOGÍA EN EL MUNDO DE LA ADOLESCENCIA

Esta puntuación se podía incrementar con un 2,8% si teníamos en cuenta a los adolescentes que se encontraban en la puntuación de corte de la escala TAS-20, Escala de Alexitimia de Toronto, con las dificultades que les llevaban a presentar disfunciones sociales, ansiedad e insomnio y depresión grave. En este mismo sentido Goleman (1988) comenta, citando datos extraídos de encuestas realizadas a escolares americanos entre 7 y 14 años, que los niños americanos, carecían de un adecuado conocimiento y control de sus emociones, y se mostraban más impulsivos y desobedientes, más ansiosos y temerosos, más solitarios y tristes, más irritables y violentos de lo considerado como normal.

ANÁLISIS DE UN CASO

Exponemos a continuación una intervención psicológica con un estudiante de 18 años que tuvo que abandonar sus estudios y en la que demostramos cómo se interviene desde lo emocional:

El paciente al que llamaremos José, y del que eliminaremos determinados datos para guardar su privacidad, llega a nuestra consulta con 18 años de edad. No se aprecian antecedentes familiares de interés y en cuanto a sus antecedentes personales tampoco hay referencias de patologías anteriores.

En cuanto a su estructura familiar, el padre es un hombre con un gran complejo de inferioridad del cual se defendía con un gran narcisismo y una falsa seguridad, no en vano solía utilizar coches de alta gama que llevaba a su trabajo para ser admirado por sus compañeros. En relación a la ansiedad, realizaba compras compulsivas, sobre todo en determinadas situaciones especialmente cuando acudía a casa de un familiar que poseía altos ingresos económicos. La madre, refirió ser una persona muy insegura, de hecho prefería que los escritos del trabajo se los diesen copiados a tenerlos que copiar al dictado. Sus inseguridades y su complejo de culpa los solucionaba con una gran rigidez y con defensas obsesivas como las que mostraba a nivel religioso. No podía realizar nada que se saliera de las situaciones previstas y se movía en entornos y asociaciones siempre relacionadas con obras de caridad. José tenía una hermana mayor que él y que estudiaba en otra ciudad fuera de casa. Llama la atención que la hermana no solía ir a casa con frecuencia, siempre argumentando motivos de estudios o de trabajo, que son los que eran aceptados por los padres. El matrimonio no mantiene una relación, emocionalmente hablando, que pudiésemos denominar de estable. Afectivamente el padre no aporta nada a la madre y ésta vincula y controla a su hijo en la dependencia no permitiéndole ninguna iniciativa ni actividad que no estuviese controlada por ella. El padre presenta una relación similar con la hija.

El motivo de consulta fue una crisis de pánico ante el hecho de verse sólo en la ciudad a la que se desplaza para comenzar sus estudios. Esta situación se dio en la primera semana del comienzo del curso. Tras esa primera semana regresa a la casa de los progenitores y se niega a volver de nuevo a la ciudad, no reconociéndose ninguna causa aparente para esa conducta.

En la historia de José podemos comprobar que su primera infancia transcurre con su abuela materna, que se hizo cargo de él cuando la madre preparaba oposiciones y trabajaba. La abuela, por lo que pudimos analizar, presentaba grandes carencias emocionales y en realidad para ella los niños pertenecían al campo de "las obligaciones". Cuando salió del ámbito de la abuela fue el padre el que cumplió las funciones de cuidador. Funciones el padre que tuvo que compaginar con el cuidado de su propia madre. Según la historia contada por José sus problemas comenzaron a los 16 años. En ese momento se produjo un descenso importante de su rendimiento académico y se obsesionó con no salir para así aumentar el tiempo de estudio. Creemos que fue en ese momento cuando comenzó a tomar contacto con las carencias emocionales y sus acciones dejaron de tener un significado claro, lo que ocasionó para él una gran confusión, pues no comprendía lo que sus padres le habían inculcado durante tantos años, "si estudias, apruebas".



LAS EMOCIONES COMO HERRAMIENTA EDUCATIVA EN LOS JÓVENES

Tras el abandono de sus estudios, los padres le matriculan en su ciudad de residencia. Ello hace que José pase por un proceso en el cual, en un primer momento, se aísla en su casa al matricularlo los padres en una carrera que se podía hacer en la localidad de residencia y en la que además un amigo de la familia le impartiría una asignatura, lo que les tranquilizaba enormemente. Venía a las sesiones y éstas eran muy poco comunicativas en cuanto a sucesos diarios pues no salía de casa, no por agorafobia, sino porque para él no tenía ningún sentido salir. Al no traer información emocional, analíticamente trabajábamos el material onírico, pues a través de él íbamos obteniendo material emocional para poder trabajar con él y se lo presentábamos en relación con las vivencias de su infancia. Esto le hizo que retomara la amistad con un compañero del instituto y llegó incluso a salir con él los fines de semana y también empezó a hacer deporte. Se implicó hasta tal punto que por “motu proprio” decidió matricularse en la U.N.E.D. Familiarmente se le permitió que hiciera su propia valoración sobre sus estudios y ello le llevó a dejar, de nuevo también, esta carrera. Por influencia de un antiguo compañero se planteó realizar un módulo de grado superior que concluyó con un alto rendimiento. Estas adquisiciones exitosas nos permitían trabajar nuevas situaciones emocionales al ir aumentando su seguridad, de esta forma nos permitió trabajar las relaciones con las mujeres, llegando tras varios años a poder convivir con una pareja.

TRATAMIENTO

El proceso de intervención con José fue implicando diversos pasos a los que progresivamente se le fue ayudando a asumir.

- 1.- Respecto a su evitación del contacto social, se estimó que el origen del mismo radicaba en haberse sentido forzado a situaciones estresantes puesto que los padres querían que siguiera estudiando en la universidad. De lo contrario su vida sería fracaso. Los padres no le aportaban seguridad ni soluciones a la hora de afrontar este fracaso. A nivel personal le modificamos la “defensa de evitación” generándole una necesidad de nuevas situaciones sociales. Con ello proporcionábamos una disminución de la vivencia de fracaso y manteníamos únicamente el “mandato” del hacer, de la acción, de la energía que nos permite actuar reaccionando frente a estímulos, si habláramos desde la teoría de Goleman. Con ello estábamos reduciendo el actuar sin sentido, que es lo que para José implicaba el aislamiento (muy difícil de superar). La técnica utilizada fue a través del análisis de las emociones que nos iba contando.
- 2.- Igualmente a nivel de intervención le fue permitido que sacase la agresividad y la rabia como manifestación de esa primera emoción que aflora en los seres humanos. La rabia es destructora pero es creadora, solo necesita reconducirse para que sea eficaz. Eso es lo que hicimos desde la psicología positiva, plantearle a José el valor de recuperación, porque descubrimos que desde la rabia se ponía en situación de acción, comprendíamos que iba a destruir, pero que igualmente iba a crear situaciones nuevas, con lo que con ello salía de su pasividad y dependencia e iba a conseguir ir adquiriendo, poco a poco, su autonomía. También la rabia le iba a poder utilizar para darse cuenta de sus propios límites, porque tomaría conciencia de hasta donde puede destruir y hasta donde puede permitir que los demás le destruyan sin tener que huir y esconderse. Todo ello le podría permitir tener también mayor seguridad a nivel de su propia identidad que de esa forma podría ir forjando y consolidando. Desde su identidad personal, como base de su autonomía, iniciamos el trabajo del despegue y de la independencia afectiva de los padres.
- 3.- El tercer paso a conseguir debería consistir en el apoyo a la autonomía personal. Conseguida ésta, José podría actuar de acuerdo con la edad madurativa que le correspondía a su edad cronológica. Fue ya un trabajo realizado con él para poder adquirir su independencia emocional.



DESAFÍO Y PERSPECTIVAS ACTUALES DE LA PSICOLOGÍA EN EL MUNDO DE LA ADOLESCENCIA

CONCLUSIONES

Dominar las emociones es uno de los ejercicios mejores para enfrentarse a las dificultades. Educativamente creemos que ésta es una de las funciones que debe primar la Educación. De ningún modo pretendemos que los educadores se conviertan en psicoterapeutas pero sí que se formen emocionalmente a fin de que puedan realizar enfoques adecuados de los problemas, dudas, y dificultades de los adolescentes. Identificar el problema conlleva poder darle una solución, orientación y/o en último caso, saber reconducirlos a otros profesionales. Creemos que esto dignifica la profesión educativa proporcionando la oportunidad de ser elementos mas activos en la resolución de dificultades académicas y así integrarse dentro del sistema como herramientas a poner a disposición del éxito escolar o de la disminución del fracaso escolar.

¿Qué debe conocer el educador, el orientador o el psicólogo escolar para poder realizar su trabajo a nivel emocional?

Desde nuestra investigación, el caso expuesto es uno entre muchos posibles de enunciar, podríamos señalar varios factores:

Es importante saber identificar, en primer lugar, las propias emociones, reconocerlas y no negarlas, lo que proporcionará al docente ser dueño de sus propias actuaciones. Esto permitirá al profesional observar, a nivel emocional, las situaciones concretas, de forma mas objetiva, lo que le impedirá cometer errores o atribuir emociones inadecuadas a otras personas.

Afirmamos, igualmente, que las emociones no conllevan la realización de un juicio de valor, por lo que no pueden ser calificadas de buenas o malas, sino solo de adecuadas o inadecuadas.

Somos conscientes de que podemos tener diferentes emociones al mismo tiempo, incluso algunas pueden ser contradictorias. El conocimiento de las mismas y su origen, desde la necesidad, hacen que podamos deshacer el ovillo de confusión que se puede formar en torno a ellas.

Sabemos que puede ocurrir que una emoción de lugar al nacimiento de otra, es lo que conocemos como emociones secundarias.

Hemos verificado que los profesionales de la educación deben ser conscientes de que ellos son modelos para los alumnos, y de que si ellos saben tolerar sus propias emociones negativas, con ello permitirán a los alumnos aprender a tolerar también sus propias emociones desagradables. La psicología de la educación nos ha mostrado magistralmente aprendizaje por observación.

¿Qué precisa, por tanto, el educador, el orientador o el psicólogo escolar para poder educar emocionalmente?

Desde nuestra experiencia e investigación podemos indicar que el educador, el orientador o el psicólogo escolar:

- 1.- Ha de ser consciente no sólo de sus emociones sino también de las ajenas. Conocer la realidad emocional del alumno previene que podamos caer en el deseo de plantear situaciones afectivas ideales y admitir la propia realidad del sujeto sin juzgarla.
- 2.- Debe entender que empatía y la comprensión ha de ir dirigida hacia el alumno, esto no quiere decir que sean aceptadas emociones inadecuadas, sino ayudarle a que la emoción se adecúe.
- 3.- Ha de saber ayudar a los alumnos a ser conscientes de los "impulsos" emocionales y sus repercusiones conductuales. Una vez que se han hecho conscientes dejan ya de ser "impulsos". No olvidemos que una de las consecuencias mas destructivas de la impulsividad es la culpabilización y esto complica bastante la interpretación, por el hecho de quedarse solo en superficie, y bloquear el acceso a la emoción primaria que originó el impulso.
- 4.- Debe potenciar las emociones mas adaptativas para cada edad.



LAS EMOCIONES COMO HERRAMIENTA EDUCATIVA EN LOS JÓVENES

Una vez conocido el problema emocional, en el sentido de las emociones que se encuentren funcionando de forma inadecuada, se podrán plantear objetivos y trazar estructuras para alcanzar el bienestar personal.

En relación con todo lo anterior podemos concluir:

- 1.- La importancia de la intervención en las emociones a nivel escolar
- 2.- Comenzábamos exponiendo los grandes cambios de la sociedad actual. Estos cambios se dan también a nivel de las herramientas educativas y de la propia intervención con los alumnos. La psicoterapia está cambiando, cambio que consideramos que se trata de una globalización. Se observa una interdependencia de unas y otras herramientas, y un alejamiento de las formas ortodoxas. El inconformismo de los terapeutas hace que ninguno pueda negar la aparición de nuevas formas de hacer terapia. Hay que estar al día y aprender las nuevas intervenciones psicológicas.

En la actualidad no podremos considerar una única forma terapéutica. Durante cien años han ido saliendo divisiones en estas técnicas, la razón de esta división se encuentra en la importancia que se le ha otorgado a unos aspectos y la escasa validez de otros. En los últimos tiempos se observa la importancia dada a todos los factores y se está invirtiendo también sobre el proceso. Los psicoterapeutas seguimos dos preceptos, por un lado la formulación y comprensión del problema y en segundo lugar, la forma de intervenir para conseguir los cambios o la rehabilitación.

Los cambios que podemos observar se dan también en la entrevista terapéutica que cambia con la aplicación de las diferentes habilidades. Se observa un cambio notable en el encuadre, ya no se puede seguir un patrón único y exclusivo, con lo que el terapeuta se encuentra obligado a su conocimiento y a su habilidad para utilizarlo o aplicarlo. Con tal cantidad de formas diferentes, el terapeuta en formación, termina por identificarse con su propia forma de hacer terapia. En realidad cambia el modo de aplicación de la técnica. Es como el cirujano que aprende una técnica quirúrgica y que la hace suya a la hora de aplicarla.

Hemos perdido la especialización, los terapeutas ya no nos formamos para dar soluciones a un tipo de casos determinados, las exigencias del momento hacen que tengamos que resolver cualquier problema en cualquier momento. Lo que sí exige este sistema es que el terapeuta ha de estar mejor formado en cuanto a asumir sus propias limitaciones, de aquí que la preparación personal ha de ser mucho más exigente.

Aprender terapia no consiste en aprender una serie de habilidades. El instrumento de cambio en la terapia es el propio terapeuta, de aquí que no se admitan inseguridades o defectos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Steiner, C.. (1995) Los guiones que vivimos. Editorial Kairos,.
- Berne, E.: (1976) Análisis transaccional en psicoterapia. Psique.
- Edmond Marc (1996) Guía práctica de las nuevas terapias. Editorial Kairos,
- Elbaz ,F.: (1979) La Bioenergía. Editorial Retz.
- Fajardo, M^a I. (2003) Indicadores de salud, alexitimia y vulnerabilidad a trastornos alimenticios en adolescentes extremeños de Educación Secundaria. Proyecto de investigación 2PR03A069
Consejería de Educación, Ciencia y Tecnología de la Junta de Extremadura
- Fajardo, M^a I. (2006) La Alexitimia en Extremadura: Expresión de las emociones en la Anorexia. En Bacáicoa, F, Psicología del Desarrollo y Desarrollo Social. Editorial: Psicoex
- Goleman, D. (2008) Inteligencia emocional. Editorial Kairós
- López, F (2008) Necesidades de la infancia y adolescencia. Editorial Pirámide
- Petit, M.: (1986) La terapia gestalt. Kairós,.



DESAFÍO Y PERSPECTIVAS ACTUALES DE LA PSICOLOGÍA EN EL MUNDO DE LA ADOLESCENCIA

- Perls, F y cols.: (1979) Gestalt-therapie. Stanké,.
Haley,J.: (1979) Aprender y enseñar terapia. Amorrortu editores.
Rice, Ph.(2000) Adolescencia, desarrollo, relaciones y cultura. Pearson. España
Steiner, C (2003) La educación emocional. Editor: Javier Vergara. • 2ª. Edición.

