

El análisis

# Alfabetización emocional



Miguelo Belancor (\*)

Recentemente hemos sido testigos de un triste suceso en un centro educativo: un acto atroz y violento llevado a cabo por un niño de trece años. Entre las causas que se discuten, unos hablan de un brote psicótico, de trastornos de personalidad, otros de un componente narcisista, donde la persona no se siente afectivamente aceptada, donde no se le reconoce su valía y, ante ello, su conducta se encamina a una disposición reaccionaria: "Se van a enterar de quién soy". Esta noticia me lleva a escribir estas líneas sobre la educación emocional y, por ende, de la inteligencia emocional (IE), tan descuidada en nuestros días y que deriva de una responsabilidad de todos (padres, profesores, la sociedad en general, las instituciones, e incluso en actividades tan importantes como el deporte). En esta sociedad del conocimiento en la que las nuevas tecnologías inundan la educación, llegándose a hablar incluso de una alfabetización digital, no debemos olvidar que también es prioritario una alfabetización emocional, es decir, quién y cómo va a utilizar esas nuevas tecnologías que pueden influir en hábitos y conductas negativas.

Cabe destacar la introducción en Canarias de la asignatura en enseñanza primaria Educación Emocional y para la Creatividad (Emocrea) cuyo objetivo fundamental es tomar conciencia del papel que desempeñan los aspectos del mundo emocional y creativo en la educación integral de la persona. Esta iniciativa me parece muy adecuada e interesante pero, sobre todo, hay que dotarla no simplemente de contenido sino de quien va a impartir dicha materia, ya que ese profesor debe saber transmitir modelos efectivos de afrontamiento de las emociones que permitan un desarrollo adecuado de las interrelaciones con los estudiantes. Debe ser capaz de transmitir una serie de valores a los alumnos, saber percibir sus necesidades, sus motivaciones, la creación de un clima emocional positivo, proporcionándole un apoyo personal y social, en definitiva, desarrollar con ellos la empatía. El

papel que juegan las habilidades intrapersonales e interpersonales en la profesión docente es crucial. Resulta claro y objetivo que la

violencia es real en el entorno escolar, en la sociedad en general y, también, de forma virtual, en las redes sociales. Vivimos expuestos a una película permanente tanto en los videojuegos, como en las noticias, en el deporte, banalizando la violencia como tal. La fuerte crisis económica que atravessamos, a la par que social, está pasando muchas facturas personales; hay más infelicidad, muchos trastornos, problemas de salud mental (estrés, ansiedad, depresión,...) Nos encontramos en una sociedad que está más conectada que nunca, que con el uso y hasta abuso de las nuevas tecnologías ha creado que la relación personal del tui a tui se degenere a ritmo exponencial, hasta tal punto que aniquinamente se acortaban del teléfono de tu casa o de tu amigo, ahora lo tienes grabado, desconociendo por completo sus guirismos. La tecnología modifica nuestro cerebro. ¡Cómo no va a afectar a nuestras conductas y comportamientos! Constantemente estamos recibiendo inputs que nos indican cómo vestimos, qué cuerpo debe ser nuestro ideal estético, cómo relacionamos, cómo divertirnos y hasta cómo establecer nuestras relaciones personales.

Tenemos que tener presente que vivimos entre generaciones diferentes (*Baby boomer*, genera-

ción X, generación Y o *Millennials*, generación Z) e incluso se está hablando de las nuevas profesiones del futuro, y siguiendo a Manuel Casado, nos hacemos eco, por ejemplo, del *digital identity planner*, que es el gestor de la identidad digital, del *transhumanist consultant*, que está entre el psicólogo y el *coach* y el consultor, del *plant psychologist*, más relacionado con el lavado verde de imagen de las

organizaciones o del *career coach*, un orientador de carrera profesional, etc. A pesar de tanta innovación, lo que subraya es siempre la persona; hay emociones escondidas y guardadas, que pueden afectar a la salud física y mental, y que un día no muy lejano explotarán. Debemos reconocer nuestras emociones tanto individual como socialmente, para saber adaptarlas a este nuevo contexto cultural en el que nos desenvolvemos.

Desde el postulado de las inteligencias múltiples de Howard Gardner destacan dos que juegan un papel fundamental en la inteligencia emocional, la interpersonal y la intrapersonal. Varias son las habilidades que se relacionan con la primera: liderazgo, mantener amistades, la capacidad de resolver conflictos, y la destreza social. De la segunda, conocer las propias emociones, manejarlas, la motivación, etc. La inteligencia emocional se puede aprender y desarrollar teniendo presentes la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal. De lo que se trata es de alcanzar un ni-

vel de exigencia adecuado mediante el equilibrio de las habilidades que se autogeneran, tal y como indica Luz Santos, comentando por el desarrollo de las ha-

bilidades emocionales básicas: conocer nuestra metas y necesidades, nuestras expectativas, desarrollar empatía, saber comunicarnos, saber dominar nuestros impulsos, en definitiva, alcanzar una salud emocional. En este sentido, la actividad física y el deporte se comportan como una ola de emociones, su contexto, su entorno, ya sea competitivo o educativo, hace que la IE sea imprescindible, para controlar sus miedos, sus emociones, su motivación, sus pensamientos negativos, etc. El deporte no queda alejado de la realidad social hasta el punto de que en este periodo preelectoral que vivimos, algunos políticos utilizan términos deportivos para defender su ideario político. Ellos siempre juegan para ganar, cuando se les pregunta por los pactos políticos poselectorales, no para la medalla de plata. Las emociones afectan al voto político porque ante la crisis socioeconómica, afloran esas emociones de rabia, desencanto, que luego se venían relegadas en las urnas. Incluso la política debería tener en cuenta este aspecto de la inteligencia emocional. Compruebaríamos en breve que habrá un mayor número de votos emocionales que ideológicos.

El deporte puede servir como un autorregulador emocional,

La tira | Fernando Montecruz



Por dentro y por fuera

## Límites regeneradores



Albert Cano

Durante las últimas semanas, diversos analistas han destacado las propuestas regeneradoras aportadas por uno de los partidos emergentes (Cit-

dadanos): tanto en el ámbito político (en materia de lucha contra la corrupción) como en el económico (gracias al asesoramiento de economistas de prestigio, como Luis Garciano). La pregunta es: ¿tienen visos de convertirse en realidad, ante la estructura de poder y productiva española? Centrémonos en una de ellas: la

de reducir la totalmente ineficiente inversión en AVE. Tal como han demostrado expertos de Fedea, los más de 2.500 km de vías de alta velocidad no cubren la inversión y carecen de rentabilidad empresarial y social. Y es que, según apuntó otro conocedor de la materia, el economista Germà Bel, no es cierto que el AVE impulse la cohesión territorial: al contrario, es un factor de desconcentración de la actividad económica, ya que beneficia más a las metrópolis centrales con

las que se conectan aquellas localidades de menor peso (es una causa aducida en Gran Bretaña y Francia para renunciar a la construcción de nuevas líneas de alta velocidad).

El problema para Ciudadanos, si consigue implantación territorial en mayo y en el supuesto de que uno de sus dirigentes ocupe el Ministerio de Fomento, es que se le lanzará encima una coalición de opinadores, dirigentes sociales y empresariales y barones territo-

riales propios que le exigirán que sigan construyendo vías de tren, para que lleguen a los lugares de su "nueva" red clientelar.

Así, es de temer que se cumpla aquello de que es más fácil elaborar buenas teorías sobre el papel (tal como desarrolla Garciano desde la London School of Economics) que aplicarlas frente a la mañana burocrática y neocaciquil del país. Les faltará, si logran posiciones influyentes, bastante más que suerte.

(\*) Exábitro internacional de baloncesto. Catedrático EU Universidad de Las Palmas Gran Canaria