



Introducción

En la actualidad nos enfrentamos a cambios súbitos inesperados y, aunado al ritmo de vida del siglo XXI, muy vertiginosos. Cada vez más debemos lidiar ante los avatares de la vida y éstos vienen acompañados de estrés, ansiedad, depresión, ira, contiendas, disensos. Por ello es urgente concientizar a la sociedad, planteando estrategias por el bien común. Al respecto, me parece que la participación oportuna de la Pedagogía es la mejor opción, porque a través de ella se puede apostar por una educación afectiva y de buen trato, donde se fomente la autorregulación y el conocimiento de las propias emociones, y adoptar una posición positiva ante la vida, subir el umbral de tolerancia a la

frustración e, incluso, prevenir los efectos de las emociones negativas. En suma, practicar el respeto, la tolerancia, las buenas costumbres o reglas de etiqueta que en otras épocas era muy dados.

Puede afirmarse que la educación emocional debe ser constante desde la familiar, en todas las etapas de la vida y en cualquier contexto de la sociedad. Necesitamos repensar cómo se incluye la educación emocional no sólo en el ámbito formal, sino también en el informal y no formal, y reflexionar qué tipo de ciudadanos estamos formando, para qué y cómo. De ahí surge la pregunta ¿cómo se puede abordar la afectividad y el buen trato desde la pedagogía?

Tenemos el reto impuesto de formar mejores ciudadanos para la sociedad, con el fin de lograr la sostenibilidad mediante la resolución de problemas, el pensamiento complejo, el desarrollo socioemocional y la ética.

¿Cómo se puede abordar la afectividad y el buen trato desde la pedagogía?

Lo que somos se lo debemos al afecto. Los días de nuestra existencia ocurren gracias al cariño. **(Dalái Lama Tenzin Gyatso)**

El objetivo principal de este ensayo es vincular la afectividad y el buen trato en el amplio mundo de la Pedagogía y, en suma, fomentar una educación emocional que nos lleve a caminar en buenas prácticas hacia la autorregulación de emociones y sentimientos.

En efecto, el ámbito de las emociones se conecta con el cuerpo, mente

y alma y, sin duda, encontramos diferentes vertientes. Las emociones y los sentimientos no pueden ser elementos aislados en la formación de los discentes. Consideremos que debemos reeducarnos y educar a las nuevas generaciones, a partir de una nueva realidad, contando con un abanico de posibilidades para que la formación afectiva y de buen trato sea desde casa, fortaleciéndose en la escuela y que continúe vigente para toda la vida.

Reflexionando en que todo lo que sentimos, pensamos y hacemos supone cambios en la estructura neuronal del cerebro, es importante aprender a regular las emociones y los sentimientos, por ejemplo, ira más repugnancia origina desprecio y, en consecuencia, si este sentimiento se reprime puede convertirse en odio, así que es necesario evitar la violencia o mitigarla.

Por esta razón, requerimos fomentar competencias básicas para la vida. Con ayuda de la Pedagogía se puede instruir una educación emocional idónea, donde no se limite a lo formal, sino que se extienda a la educación informal y no formal. Más aún, repensar que la educación no debe adolecer del ámbito emocional, puesto que el aprendizaje y la formación es a lo largo de toda la vida.

Rafael Bisquerra (2020), sugiere “conócete a ti mismo y conocerás el Universo y a los dioses”. Por ende, la vida es un proceso continuo de aprendizaje.

Hay que hacer notar, que la educación debe preparar para la vida. Dicho de otra forma:

“la educación tiene como finalidad el desarrollo humano para hacer posible la convivencia y el bienestar. En este sentido, las competencias emocionales son competencias básicas para la vida y, por tanto, deberían estar presentes en la práctica educativa. Pero no de forma ocasional, como a veces se da el caso, sino de manera intencional, planificada, sistemática y efectiva”. (Bisquerra, 2010, p. 158).

En consecuencia, la Pedagogía debe atender y velar de forma prioritaria que el proceso educativo-afectivo y de buen trato, se lleve a cabo con prácticas de respeto hacia uno mismo y con los demás, sobre todo, que sea continuo y permanente, puesto que debe estar

presente en los planes y programas de estudios a fin de optimizar el desarrollo humano, para hacer posible la convivencia y el bienestar desde un enfoque humanista. Es más, teniendo en cuenta el desarrollo integral de la persona (desarrollo físico, intelectual, moral, social, emocional, etc.).

El primer destinatario de la educación emocional es el profesorado. En primer lugar, porque necesita las competencias emocionales para el ejercicio de su profesión. En segundo lugar, para poder contribuir al desarrollo de las competencias emocionales de su alumnado. Solamente un profesorado bien formado podrá poner en práctica programas de educación emocional de forma efectiva. (Bisquerra, 2010, p.157).

Por esta razón, es importante apostar una educación para la paz y por la paz entre los individuos, con relaciones sanas y empáticas a fin de practicar la tolerancia, el respeto, la inclusión y buscar obtener una salud mental.

En otras palabras, debido a que somos seres emocionales y sociales por naturaleza, es indispensable que nos relacionemos con otras personas de manera sana, ya que esto influye y es requerido en nuestra formación como especie. No es saludable estar recluidos o aislados, pues se puede dar lugar a traumas psicológicos, a veces irreversibles. Por otra parte, tampoco es saludable tener un sin número de enemistades.

No obstante, cuando se socializa se busca ser aceptados, pero cuando hay falta de aceptación, tolerancia y respeto entre las personas, ocurren efectos que se verán reflejadas concretamente en la personalidad, perjudicando la autonomía y dando lugar, entre otras condiciones, a la timidez, lo heterónomo y la falta de seguridad.

Según el diccionario de las ciencias de la educación, la palabra afectividad se refiere al:

“aspecto más fundamental de la vida a partir de la cual se forman las relaciones interhumanas y todos los lazos que unen al individuo con su medio. Es el acompañante inexcusable de la conducta humana” (1983, p. 56).

Análogamente, la base de la afectividad como realidad psíquica, está

en la vivencia del cambio que sentimos al experimentar gusto o disgusto, y es un conjunto de sentimientos y emociones que sólo posee el ser humano.

Cabe mencionar que, en las últimas décadas, la investigación ha evidenciado que las emociones están estrechamente relacionadas con los procesos de aprendizaje que se dan en la escuela y son relevantes para una vida en plenitud (Bisquerra, 2009). De ahí que también se apueste, de manera considerable, al interés por la educación de la afectividad, como un proceso educativo fundamental que se centra en la prevención y desarrollo humano (Castillo, 2013).

Las competencias emocionales como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Bisquerra, 2010, p.149), se orientan a aportar valor añadido a las funciones profesionales y promover el bienestar personal y social.

Las competencias emocionales son un aspecto importante de la ciudadanía activa, efectiva y responsable. Su adquisición y dominio favorecen la adaptación al contexto social y un mejor afrontamiento a los retos que plantea la vida. Los aspectos que se ven favorecidos por las competencias emocionales son los procesos de aprendizaje, las relaciones interpersonales, la solución de problemas, la consecución y mantenimiento de un puesto de trabajo, entre otros.

A su vez, las competencias emocionales son consideradas competencias básicas para la vida; tal como lo plantea la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI, mediante el informe de la Unesco (Delors, 1996), al proponer cuatro pilares sobre los cuales debe organizarse la educación a lo largo de la vida: aprender a conocer; aprender a hacer; aprender a convivir, y aprender a ser. Los dos últimos pilares representan el eje sobre el cual gira el desarrollo personal y la vida en sociedad del ser humano.

Se trata, entonces, de que el proceso educativo comparta en importancia tanto el aspecto intelectual como el desarrollo emocional, con un sentido moral (Bernal y Sandoval, 2013); para lograr el objetivo único de que niños, niñas y jóvenes se puedan enfrentar a un mundo más complejo y competitivo, distinguiendo unas conductas de

otras y con mejor oportunidad de obtener un bienestar general.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), muchos de los problemas de salud mental y física de adolescentes surgen al término de la niñez y principios de la adolescencia. Esta situación puede ser potencialmente estresante y provocar inestabilidad emocional ante la incapacidad de preadolescentes para afrontar demandas y preocupaciones (Papalia, Wendkos y Duskin, 2004). En este contexto, las competencias emocionales surgen como factores protectores o preventivos ante situaciones de riesgo (Bisquerra, 2005), las cuales se pueden desarrollar tanto en el contexto escolar como en el seno familiar, de cara a una vida adulta con equilibrio y satisfacción (Cabrera, 2009).

Por otra parte, el buen trato se refiere al conjunto de comportamientos positivos y alentadores, así como a las prácticas y relaciones de tolerancia y respeto que se tienen consigo mismo y con los demás para ser empáticos, creativos, así como personas más estables y con mayor posibilidad de llevarse mejor con sus padres, hermanos, abuelos, amigos y todas las personas con las que convivimos. Sin embargo, no basta el buen trato o una convivencia pacífica y amable en el hogar, sino en toda relación humana.

Por lo que se refiere, a las acciones pedagógicas, Bisquerra plantea:

“la educación formal es un contexto ideal para llegar a toda la población. Si una persona, al finalizar la escolaridad obligatoria, hubiera adquirido las competencias emocionales necesarias para regular sus emociones de forma eficiente, mantener relaciones positivas con otras personas y gestionar su vida para ser feliz y poder convivir en paz y democracia, mucho se hubiera logrado de cara a un futuro mejor”. (2010, p.154).

Nadie nace odiando a otra persona por el color de su piel, su origen, su religión, su aspecto o forma de concebir la realidad. Por ello, se pueden lograr prácticas de respeto consigo mismo y con los demás. Me parece que, si deseamos vivir inmersos en una sociedad utópica, debemos ser conscientes que la felicidad es una conquista que requiere esfuerzo.

A fin y efecto de que la pedagogía atienda y vele por el fomento de la

educación emocional, Bisquerra sostiene que se debe formar a los discentes bajo los siguientes objetivos:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Denominar a las emociones correctamente.
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- Subir el umbral de tolerancia a la frustración.
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a fluir. (2010, p. 163).

De tal manera, que se formen generaciones con la capacidad de mantener buenas relaciones con otras personas. “Esto implica dominar las habilidades sociales básicas, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes prosociales, asertividad, etc.”. (Bisquerra, 2010, p. 150).

En suma, la pedagogía puede atender:

“los medios socio comunitarios (vida cotidiana) tienen como objetivo el desarrollo de competencias emocionales en toda la población... Aquí el destinatario son las personas que no han podido adquirir esas competencias en la educación formal porque no estaban presentes en su momento. Las estrategias para ponerlo en práctica pueden ser los centros cívicos, bibliotecas públicas, centros de la administración pública, centros de la tercera edad, etc. Algunos grupos pueden ser objeto de atención especial: grupos de riesgo, mujeres víctimas de violencia de género, víctimas del terrorismo, personas adictas al consumo de drogas, personas que han perdido a seres queridos, personas

que viven solas, personas mayores, etc.” (Bisquerra, 2010, p.154).

No me queda más que afirmar que la salud mental debe ser la base de una sociedad tan compleja, que vive en la inmediatez y a un ritmo acelerado. Si carecemos de salud mental seguirá perpetuándose la inequidad, el racismo, el clasismo, la intolerancia y la práctica de pisotear a otros, por el medio que sea, para dar lugar al egocentrismo y el narcisismo.

Sostengo que la educación es la mejor arma para mitigar estas injusticias. Una educación que abarque todos los aspectos que conforman una persona, permitirá formar ciudadanos de paz, responsables, empáticos, creativos, justos y resilientes.

Conclusión:

Por mucho tiempo se dejó de lado el asunto de la educación afectiva-emocional y el buen trato con las buenas costumbres, al grado de que en pleno siglo XXI aún se adolece de la inteligencia emocional. También, se han ido diluyendo el respeto, la tolerancia, la empatía entre la especie humana, y ha surgido un incremento considerable de enfermedades psicológicas a raíz de la falta de dominio de las emociones y sentimientos.

Sin duda, la falta de conocimiento hacia uno mismo y la falta de autorregulación emocional o control, dificulta obtener una salud mental. Según Bisquerra (2010), “la satisfacción personal está relacionada con las competencias emocionales, tal como se pone de relieve en las investigaciones en el ámbito familiar, en la vida en pareja y en el establecimiento de relaciones sociales satisfactorias”.

Debemos repensar la educación, analizar qué tipo de ciudadanos se están formando, cómo se están formando y para qué se están formando. En este sentido, reflexionar de qué está careciendo la educación del siglo XXI, ya que no basta con instruir la adquisición de

conocimientos en español, matemáticas, ciencias sociales, naturales, arte, educación física, etc. Es momento de incluir como prioridad la educación emocional y las competencias emocionales, ya que, en general, han estado ausentes de la práctica educativa.

La educación debe preparar para la vida. Dicho de otra forma:

“la educación tiene como finalidad el desarrollo humano para hacer posible la convivencia y el bienestar. En este sentido, las competencias emocionales son competencias básicas para la vida y, por tanto, deberían estar presentes en la práctica educativa. Pero no de forma ocasional, como a veces se da el caso, sino de manera intencional, planificada, sistemática y efectiva”. (Bisquerra, 2010, p.158).

Sin duda, el apostar por la afectividad y el buen trato, contribuye a que la sociedad mantenga relaciones sanas, empáticas, de respeto y solidarias. La pedagogía debe impulsar una educación que prepare para la vida, con una perspectiva de desarrollo humano y que atienda aspectos emocionales de forma prioritaria.

Referencias:

Bernal, A. y Sandoval, L. (2013). “Parentalidad positiva” o ser padres y madres en la educación familiar. Estudios sobre Educación, 25, 133-149. Recuperado de <https://www.unav.edu/publicaciones/revistas/index.php/estudios-sobre-educacion/article/view/1885/1755>

Bisquerra, R. (2005). Orientación y educación emocional. En J. A. Planas (Coord.), II encuentro de orientación y atención a la diversidad (pp. 13-36). Zaragoza: Asociación Aragonesa de Psicopedagogía. Recuperado de http://www.psicoaragon.es/wp-content/uploads/2013/07/Conclusiones_IIencuentro_at_div.pdf

Bisquerra, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones. Madrid: Síntesis.

Bisquerra, R. (2010). Las competencias emocionales. En Síntesis.

(ed.). *Psicopedagogía de las emociones* (pp.143-154). España: Síntesis.

Bisquerra, R. (2010). La educación emocional. En Síntesis. (ed.). *Psicopedagogía de las emociones* (pp.157, 158, 163, 172). España: Síntesis.

Cabrera, M. (2009). La importancia de la colaboración familia-escuela en la educación. *Revista Innovación y Experiencias Educativas*, 16. Recuperado de http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_16/MARIA_CABRERA_1.pdf

Castillo, G. (2013). La normalidad afectiva en la educación de los hijos. *Estudios sobre Educación*, 25, 151-166. doi: https://doi.org/-DOI_NO_DISPONIBLE_-_DOI_NOT_AVAILABLE

Delors, J. (Preside). (1996). La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI. México: Ediciones Unesco.

Diccionario de las ciencias de la educación (1983). Ed. Santillana, México, (p. 1348).

Papalia, D. E., Wendkos, S. y Duskin, R. (2004). Desarrollo humano. México, D.F.: McGraw-Hill.

Bisquerra, R. (2020), Educación emocional. En L. G. Juárez-Hernández (Coord.), *Memorias del Quinto Congreso de Investigación en Habilidades Socioemocionales, Coaching y Talento (CIGETH-2020)*. Congreso conducido por el Centro Universitario CIFE, Cuernavaca, México. Descarga de: <https://cife.edu.mx/recursos>