

Sobre la idea de una educación emocional

Andrés Mejía D.

24/09/2018

Agenda

1. ¿Por qué preguntarse: “¿Qué es una educación emocional?”?
2. La complejidad de las emociones
3. Las diversas formas de aprendizaje emocional
4. La educación emocional

1. ¿Por qué preguntarse: “¿Qué es una educación emocional?”?

La relevancia de las emociones

Al menos tres aspectos de relevancia:

- El estar bien y el estar mal
- Comprensión de lo que ocurre a nuestro alrededor
- Motivación para la acción

Mucha gente ha hablado de una educación que actúe sobre las emociones



Y en la práctica educativa contemporánea...

- *Educación socioemocional*: identificación y expresión de emociones, empatía, herramientas para la autorregulación emocional, entre otros
- *Educación positiva y enseñanza de la felicidad*: gratitud, autoestima, resiliencia, emociones positivas, sentido de propósito, entre otros
- *Educación del carácter, educación en mindfulness*

Algunas confusiones y vacíos

- ¿Aprender a identificar emociones, aprender a reaccionar ante las emociones en las que *caemos* (miedo, rabia, tristeza), aprender a reprimir las emociones, aprender a encauzar las emociones por la razón, aprender a ser un tipo de persona particular (que se emociona de maneras particulares), aprender a ser feliz?
- ¿En qué sentido es, o no es, la educación emocional una forma de adoctrinamiento, de homogenización, de crear “un mundo feliz”?

Vale la pena avanzar hacia una claridad sobre qué es una educación emocional.

2. La complejidad de las emociones

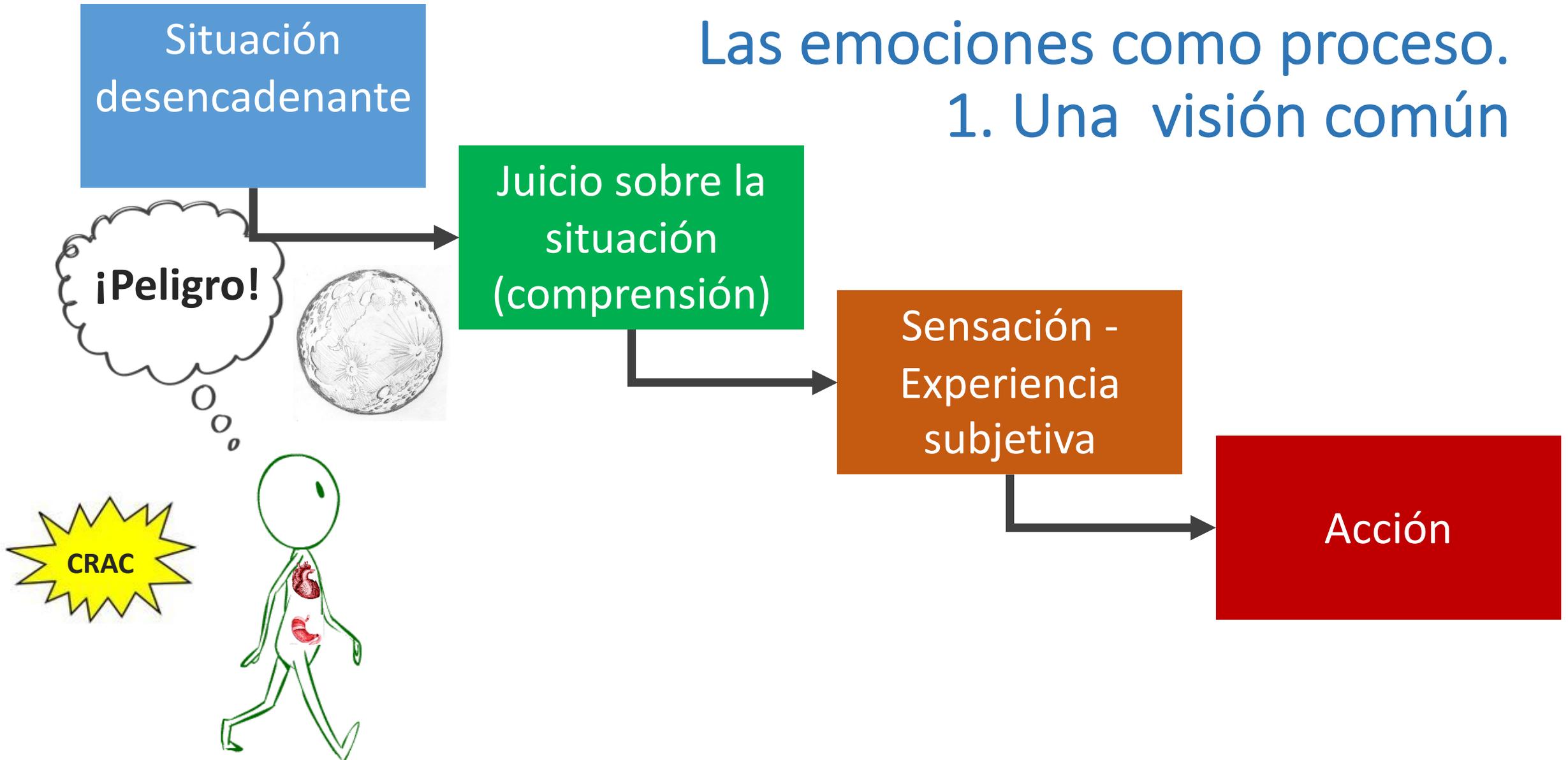
Una multiplicidad de fenómenos emocionales

Tipos de fenómenos emocionales según su alcance temporal y su relación con el carácter (Price):

- Reacciones emocionales (las emociones básicas de Ekman)
- Episodios emocionales
- Episodios emocionales extendidos
- Actitudes emocionales (o rasgos emocionales del carácter)

Las emociones como proceso.

1. Una visión común



Las emociones como proceso.

1. Una visión común

Situación desencadenante



Juicio sobre la situación



Experiencia subjetiva



Acción



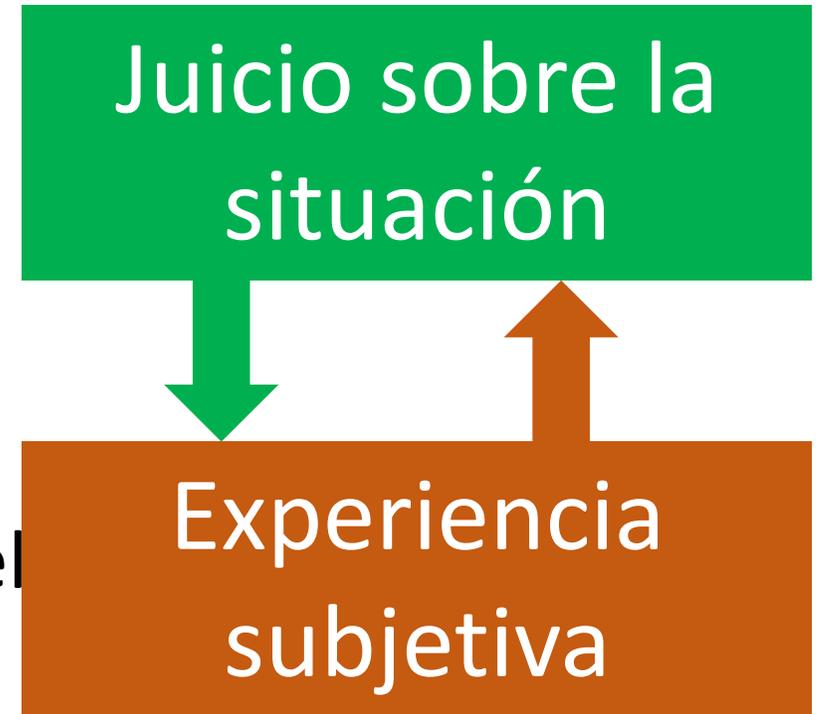
Situación desencadenante

Algunas precisiones

- ¿Y qué pasa cuando la situación desencadenante NO es lo crucial para entender la emoción?
 - Los *objetos intencionales* de las emociones
- Múltiples capas de elementos que contribuyen a *explicar* la aparición de una emoción (*condiciones antecedentes*)
 - Situación desencadenante inmediata
 - Estados de ánimo y otras emociones en las que nos encontramos
 - Aprendizajes anteriores que configuran *actitudes o rasgos emocionales*: acondicionamientos culturales, procesos educativos, etc.

Algunas precisiones

- La aparición de estos elementos puede darse o no, y su orden causal puede darse de múltiples modos
- Valoración en la emoción (*appraisal*)
- Pero: las emociones NO son ideas en el lenguaje
 - Emociones como similares en esto a las [percepciones sensoriales](#)
- Las emociones también contribuyen a la comprensión (¡a la **razón!**) de otros modos
 - Contribución en la producción de los juicios
 - El entendimiento intelectual y la *comprensión afectiva*



Reacción

Algunas precisiones

- Las reacciones aparecen en múltiples aspectos o dimensiones *posibles*:
 - Reacciones corporales involuntarias, unas ocultas y otras visibles
 - Acciones voluntarias
 - Otras reacciones emocionales
- Lo que se produce es una *disposición* o *impulso* para la acción y para otras reacciones emocionales

3. Diversas formas de aprendizaje emocional

Múltiples componentes de las emociones

- Condiciones antecedentes (varias capas)
- Objeto intencional
- Valoración del objeto intencional
- Experiencia subjetiva (sensación)
- Disposición para la acción y para otras emociones

El aprendizaje emocional como la modificación o intervención en uno o más componentes de las emociones, o el desarrollo de facultades (habilidades, disposiciones, etc.) para hacerlo, para incidir en algún aspecto de relevancia de las emociones para nuestras vidas

Dos grandes modos de aprendizaje emocional

Manejo reactivo de las emociones	Cultivo de las emociones
La inevitabilidad inmediata de caer en emociones y la necesidad de manejarlas	La posibilidad mediata de modificar –al menos parcialmente– nuestros modos de emocionarnos
Control o manejo de reacciones y episodios emocionales	Cultivo de actitudes emocionales
Desarrollo de habilidades	Desar. de habilidades y sensibilidades

- El manejo de lo inmediato contribuye a la construcción de lo mediato a través de la *memoria emocional*.
- La identificación de las emociones se encuentra en la base de todo, *pero no es todo*.

Aprendizajes en el manejo reactivo de las emociones: algunos ejemplos

Forma de manejo emocional	Componentes sobre los que se interviene
Control de la rabia para prevenir la agresión	Disposición para la acción
Retraimiento o desvío de atención en la vergüenza para evitar el malestar	Condiciones antecedentes, experiencia subjetiva
Cambio en el foco de atención de la imagen al daño infringido, para pasar de vergüenza a culpa	Objeto intencional, disposición para la acción
Pausa para reevaluación del objeto intencional de la emoción	Valoración, experiencia subjetiva
Saboreo de los triunfos para prolongar la satisfacción	Experiencia subjetiva

Aprendizajes en el cultivo de las emociones: algunos ejemplos

Forma de cultivo emocional	Componentes sobre los que se interviene
Exposición al sufrimiento de otros para cultivar la empatía y la compasión o la indignación	Todos
(En conjunto con la anterior) indagación sobre las condiciones sociales de inequidad, para pasar de la indignación moral a la indignación política	Objeto intencional, valoración, disposición para la acción
Prácticas estoicas de sí (<i>áskēsis</i>) para cultivo de la serenidad al afrontar la dureza de la vida	Objeto intencional, valoración, experiencia subjetiva, disposición para la acción
Promoción del amor a la patria	Todos

4. La educación emocional

Un desarrollo desde una idea de Dewey

- Una experiencia es educativa sólo en tanto tiene un valor en sí misma, así como si contribuye a enriquecer, abrir posibilidades, mejorar, etc., nuevas experiencias (en otros contextos, en otros momentos).
- El desarrollo de agencia es un elemento central de la idea de una experiencia educativa.

No todo aprendizaje emocional es educativo

- No todo aprendizaje emocional contribuye a la agencia; algunos cierran caminos hacia el futuro: p.e., fijación (dogmática) de formas de emocionarse.
- Todo desarrollo de aprendizaje emocional puede necesitar ser revisado:
 - No toda forma de amor a la patria es buena
 - No siempre la empatía y la compasión nos ayudan a actuar mejor
 - No siempre está bien intentar evitar el dolor
 - No siempre debo intentar reducir mi rabia

¿Qué haría que
una experiencia de aprendizaje
emocional
fuera
una experiencia educativa de las
emociones?

Encuadre del aprendizaje emocional en las preguntas importantes de la vida, como por ejemplo:

- ¿Qué condiciones sociales e históricas han permitido que aparezcan estas formas de emocionar en mí y en otros?
- ¿Qué tan apropiadas son, qué permiten y qué restringen, a qué formas de vida dan lugar, tanto para mí como para otros, estas formas de emocionarme?
- ¿Cómo aparecen o no en el tipo de persona que vale la pena ser y de vida que vale la pena vivir?

Para terminar

- Una educación emocional es un tipo particular de aprendizaje emocional, es una forma de cultivo emocional, de cultivo de agencia.
- La actividad educativa, que es la enseñanza (tanto si es dirigida hacia uno mismo como si es dirigida a otros) no debería tener como fin sólo producir aprendizaje emocional; sino, esencialmente, constituirse en una educación emocional.