

PSICOPEDAGOGÍA DE LAS EMOCIONES

escrito por Rafael Bisquerra Alzina

Título: **PSICOPEDAGOGÍA DE LAS EMOCIONES**

Autor: **RAFAEL BISQUERRA ALZINA**

Editorial **Síntesis, Madrid 2009. 253 páginas**

Autor de la reseña: **Estrella Puerta Climent**

El autor confiere a este libro el objetivo de exponer los fundamentos de la psicopedagogía de las emociones y las aplicaciones prácticas a través de la educación emocional, ofreciéndonos una dimensión teórica y otra práctica.

En los dos primeros capítulos trata el concepto de emoción y las diversas teorías que los sustentan. Para delimitar el concepto de emoción, el autor se basa principalmente en la teoría de la valoración automática y de la valoración cognitiva. Las emociones se activan a partir de valoraciones que se hacen de los acontecimientos, y el estilo de evaluación va a determinar la emoción que se va a experimentar, y lo más importante es que ese estilo puede aprenderse o modificarse, lo cual conlleva importantes aplicaciones psicopedagógicas.

En cuanto a las teorías que abordan las emociones, se recogen gran cantidad de enfoques, corrientes, teorías y autores, haciendo un recorrido desde la tradición filosófica, la tradición literaria, la biológica y la psicopedagógica, así como de los enfoques del psicoanálisis y los modelos conductuales. Mayor importancia adquieren las teorías cognitivas, donde se incluyen las teorías de la valoración, antes mencionada, por ser la más aceptada actualmente y por la relevancia de la interpretación que el individuo hace de las situaciones y las posibilidades que ofrece en cuanto a aprender a valorar los acontecimientos de manera apropiada. Es de destacar igualmente, por las evidentes implicaciones educativas, la aportación de la atribución causal de Weiner, que se basa en las atribuciones de relaciones causa-efecto, que se hacen de forma muchas veces subjetiva y que determinan reacciones emocionales. Desde el enfoque del construccionismo social, que aunque no se ha ocupado de una forma relevante del análisis de las emociones, sí lo ha hecho de temas relacionados como la sociología, psicología, educación, etc., se centra en los contextos y las expresiones que los acompañan, y por tanto para ellos las emociones son distintas según las culturas, por lo que no existen emociones universales, al contrario que el cognitivismo, el cual considera la existencia de constantes universales.

El tercer capítulo se refiere a la estructura y función de las emociones. En cuanto a la función, se plantea para qué sirven las emociones, y parece haber acuerdo general en que son esenciales para la adaptación del organismo a su entorno. Al hablar de la tradición literaria, se indica que hay más de 500 palabras que describen emociones, por lo que para conocer mejor las emociones interesa conocer cómo se pueden agrupar y organizar. Aunque ningún modelo de clasificación parece ser aceptado de forma general, se recogen distintos modelos. Algunos autores se refieren a un número determinado de emociones básicas, otros optan por modelos jerárquicos, factoriales, etc. Entre otros se incluyen la agrupación por familias, emociones positivas y negativas, el modelo de Plutchik de emociones primarias y secundarias, así como algunos modelos empíricos para clasificar las emociones.

El autor propone un cuadro con 23 clasificaciones con 35 emociones diferentes, y a la vez establece una lista ordenada por la frecuencia con que se cita cada emoción en las diferentes clasificaciones.

Desde la última década del pasado siglo se ha producido un gran interés por el estudio del cerebro emocional, a la vez que la investigación de la neurociencia ha avanzado en el conocimiento del cerebro y en las relaciones entre las estructuras anatómicas y los sistemas funcionales. El autor hace un recorrido por las estructuras anatómicas implicadas -sistema

nervioso, cerebro, sistema límbico- en las funciones emocionales, con representaciones de las mismas de fácil comprensión. Recoge la aportación de LeDoux, que en su obra *El cerebro emocional* expone de manera coloquial las aportaciones de la neurociencia y distingue dos tipos de respuesta emocional, una involuntaria y otra donde la voluntad controla parcialmente la situación.

El estudio de la inteligencia emocional tiene sus antecedentes en la evolución del estudio de la inteligencia desde el concepto clásico, con los primeros tests de inteligencia, hasta la concepción de las inteligencias múltiples de Howard Gardner (1983), del que se ha derivado el concepto de inteligencia emocional surgido de la inteligencia interpersonal y de la inteligencia intrapersonal. Si bien es en 1990 cuando aparece el primer artículo sobre inteligencia emocional, será a partir de 1995 cuando con la obra de Goleman, con una gran difusión, se genere un interés en la población general y aparezcan múltiples obras y estudios, con un impacto del que puede hablarse, según el autor, de una revolución del pensamiento social y emocional que afecta a la psicología, la educación y a la sociedad en su conjunto.

El objetivo de la educación emocional es el desarrollo de las competencias emocionales, y ello se aborda en el capítulo 6, desde el concepto de competencias, dada la importancia que para la psicopedagogía actual supone el desplazamiento de una educación centrada en los conocimientos a un enfoque basado en el desarrollo de competencias. Propone Bisquerra un modelo, todavía en proceso de construcción, análisis y revisión permanente, que se estructura en cinco grandes competencias o bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades de vida y bienestar.

En el capítulo dedicado a la educación emocional, entendida como un aprendizaje a lo largo de toda la vida, se plantea la educación formal como el contexto ideal para llegar a toda la población y que ésta pueda desarrollar las competencias emocionales, si bien debe extenderse a otros contextos sociocomunitarios y a las organizaciones. Las competencias emocionales son competencias básicas para la vida y deben estar presentes en la práctica educativa de una manera intencional, planificada, sistemática y efectiva. Tras hacer un recorrido por los fundamentos teóricos más relevantes, expone los objetivos, contenidos, metodología y evaluación de las competencias emocionales. Entendiendo que la formación previa del profesorado es imprescindible para abordar la educación emocional, se hace una propuesta de formación inicial y continua del profesorado con objetivos y contenidos.

Arte y emoción están relacionados, ya que el arte se justifica por la emoción que trasmite. Las emociones estéticas son la respuesta emocional ante la belleza, las que se experimentan ante una obra de arte. En educación, en todas las materias que tengan que ver con estas emociones, se deberían introducir experiencias que permitan disfrutar y saborear las emociones estéticas. Se hace un recorrido por algunas disciplinas artísticas y sus relaciones con las emociones que producen.

La emoción está relacionada con múltiples factores, de ellos se han elegido para su análisis: la motivación, la salud, la psiconeuroinmunología, organizaciones, conflicto, violencia, moral y nuevas tecnologías; pero como explica el autor, esta elección es sólo una muestra, porque como el título del capítulo *“Emoción y ...”* indica que se podrían incluir y ampliar la investigación a otros muchos factores relacionados con la emoción. En cada uno de los factores se hace un recorrido por las aportaciones teóricas y se incorporan las implicaciones educativas que de ello pueden derivarse. En el caso de emoción y motivación con la misma raíz latina *movere*, mover, implican una tendencia a actuar. Considera el autor que de esta relación se pueden extraer múltiples implicaciones psicopedagógicas; si la emoción predispone a actuar, hay que aprovechar este principio para motivar al alumno; así, entre otras, una estrategia para suscitar la motivación es introducir en las clases mensajes o cualquier comunicación que contenga una dimensión emocional. De enorme importancia para la práctica educativa son, así mismo, las relaciones que se establecen entre emoción y conflicto: los conflictos generan emociones que pueden agravarlos y las emociones pueden generar conflictos. Distinguen estilos distintos de afrontamiento de los conflictos y se incluyen distintas estrategias de utilidad para las situaciones de conflicto.

El último capítulo se refiere a la emoción y a lo que el autor denomina “ciencias del bienestar”. Como respuesta a las necesidades sociales puede ser el momento de plantear la constitución de las ciencias del bienestar, basándose en la investigación científica y los programas de

intervención psicopedagógica, y en un intento por iniciar esa constitución se analizan distintos tipos de bienestar: material, físico, social y emocional, y las aportaciones e investigaciones de cada uno de ellos. En cuanto al bienestar emocional se han identificado una serie de factores predictivos, que curiosamente son a su vez las principales causas de conflicto y malestar; se recogen una serie de propuestas que contribuyen al bienestar emocional y que son susceptibles de ser aprendidas como gestión del tiempo, autoestima, fijar objetivos realistas, mantener relaciones sociales, sentido del humor, etc.

Los estudios científicos sobre las emociones se han centrado en las emociones negativas, pero ha habido un cambio y en el presente siglo hay un mayor interés por las emociones positivas que, se ha demostrado, contribuyen a mejorar la forma de pensar, la salud física, la forma de resolver problemas, entre otros aspectos. Las emociones positivas, la felicidad, el bienestar emocional y el *fluir* (experiencia óptima, regocijo, sentimiento de alegría y felicidad) son el centro de estudio de la psicología positiva desarrollada en este inicio del siglo XXI y que tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional, evitar la aparición de trastornos o psicopatologías y desarrollar competencias emocionales que preparen para la vida.

Es de agradecer al autor que las fuentes bibliográficas empleadas por él, en razón de principios ecológicos, económicos y prácticos, se ofrezcan a través de la web www.sintesis.com de donde se pueden descargar y utilizar por las personas interesadas.

En conclusión, esta es una obra que nos aporta una amplia fundamentación teórica en el estudio de las emociones y abre caminos importantes para el desarrollo de la educación emocional en la práctica educativa