

Roberto Aguado - Psicólogo especialista en Psicología Clínica y Psicoterapia

“Mi experiencia con docentes es extensa, he trabajado con muchos para que mejoren en su quehacer diario pero con FPempresa estamos dando un salto cualitativo ya que pretendemos instaurar una preparación que ha sido individual, en los grupos de profesores y en los centros”.

● M. Martínez García

¿Qué resultados ofrece la aplicación de la inteligencia emocional al aula? ¿Qué es necesario para apostar por esta herramienta: más implicación del profesorado, más recursos...? ¿Cómo valora la experiencia de trabajar con los docentes involucrados en el proyecto FPempresa?

La inteligencia emocional es inherente al proceso de relación humana y en las aulas debería prevalecer la relación humana. Por lo tanto, sin inteligencia emocional no se produce una relación adecuada y si hay una relación que necesita ser excelente, ésta es la del padre/madre con el hijo/a y la del profesorado con el alumno. Éste es el motivo por el que no satisfacen los resultados de la enseñanza: no existe una gestión emocional adecuada. Para implantarla no hacen falta más recursos económicos, ni gastos importantes, es necesario aprender a tenerla y debemos partir de un supuesto realista: lo importante no es lo que debería ser, sino lo que realmente ocurre. Y lo que sucede en el alumnado y en el profesorado no es lo que nos gustaría o lo que creemos que tendría que pasar.

Partir de este falso supuesto es un primer déficit en inteligencia emocional. Todo aquel que se acerque a un aula en este momento esperando que las cosas sean de otra forma a como son, no tendrá éxito. Mi experiencia con los profesores es muy extensa en el tiempo, he trabajado con muchos para que puedan ser mejores en su quehacer diario. Lo que estamos haciendo ahora en FPempresa es dar un salto cualitativo, ya que pretendemos instaurar esta preparación, que hasta ahora hemos realizado a nivel individual, en los grupos docentes y, sobre todo, desde el propio lugar de la enseñanza.

Es de la opinión de que un adolescente no estudia más porque no puede. Es decir, no por insistirle en que trabaje va a obtener provecho. ¿Se revela entonces fundamental conocer sus emociones para canalizarlas hacia el estudio? ¿Cómo?



Exacto, el estudio necesita de un estado anímico. Para que una persona estudie tiene que estar instalada en la seguridad, el interés, la curiosidad, la alegría o la admiración. Y, a la vez, nunca podrá estudiar si esta instalada en el miedo, el asco, la rabia, la tristeza, la vergüenza, la pena o la frustración. Hasta hace poco, todo el mundo científico creía que era una cuestión de tener conductas adecuadas pero ahora sabemos que estudiamos si tenemos un cerebro emocional instalado en un clima anímico óptimo. Solo aprendemos desde nuestro estado de ánimo, por lo que tenemos que conseguir un estado anímico propicio para el estudio. De no ser así, estaremos muchas horas delante de los libros o los apuntes y no aprenderemos, no memorizaremos y no tendremos capacidad posterior para evocar aquello que hemos almacenado.

¿Está muy extendido entre los jóvenes y no tan jóvenes hoy en día el síndrome de la evitación, el no enfrentarse a nada que pueda hacer sufrir?

Sí, es como un síndrome que nos devora la voluntad. Cuando aprendemos a evitar y solo nos enfrentamos a aquello que no nos crea necesidad de sacrificio, comenzamos a situar dos mundos: lo que nos gusta o es fácil y lo que no nos gusta o es difícil. Desde aquí solo realizamos lo que nos gusta y el resto de situaciones las colocamos dentro de un clima emocional desajustado que confirma la profecía, ya que nos damos cuenta

“El fracaso esta ligado a no saber y el éxito a fracasar sabiendo”

está gestionada desde la calma, el interés o la admiración de la víctima. El que es violento lo es desde la rabia, la ira, el odio o el rencor y eso es lo que realmente decide.

Nuestro proceso cognitivo, nuestra forma de razonar, puede activar una emoción u otra, pero es la emoción que sentimos la que decide nuestro comportamiento, la razón solo justifica el por qué lo hicimos. La inteligencia emocional no debe basarse en el control racional de la emoción, eso no es inteligencia emocional, es inteligencia y punto. La verdadera inteligencia emocional es la capacidad para activar la emoción adecuada a cada situación vivida, siendo fundamental poder sentir todo el abanico emocional y que además cada una de las emociones que se viva pueda ser adaptativa para la situación en la que nos encontramos.

¿Es cierto que la mayor parte de nuestras emociones está ligada al plano del dolor? ¿Y que a lo largo de apenas una semana se activa el 90% del abanico emocional de una persona?

Es verdad que siendo todas las emociones buenas, pues no existen emociones malas, la mayoría son negativas, ya que para nuestra evolución ha sido mejor que proliferen la capacidad de conectar desde una emoción negativa que desde una positiva. El 90% de las emociones que sentimos son negativas y las podemos sentir, según los momentos que vivamos, en un mismo día, una semana o un mes. Una persona que al levantarse ve a su hijo abrir los ojos, después escucha las noticias, recibe por teléfono la confirmación de que un cliente le abandona, toma un café con unos amigos, descubre que puede hablar en inglés, juega un partido de pádel, se da una ducha y hace el amor esa noche, es posible que haya recorrido todo el abanico emocional en un solo día.

¿En qué medida es importante saber por qué fracasamos?

En la medida en que queramos dejar de hacerlo. Es importante saber lo que sabemos, saber lo que no sabemos y sobre todo saber por qué no sabemos lo que no sabemos. Quien descubre estos tres momentos es difícil que fracase. El fracaso esta ligado a no saber y el éxito a fracasar sabiendo.

“La verdadera inteligencia emocional consiste en la capacidad para activar y adaptar la emoción adecuada a cada situación que se vive”

que no merece la pena intentar no evitar. La evitación esta siendo uno de los grandes síndromes del siglo. Evitamos la parte de la vida que no nos da satisfacción inmediata y por lo tanto evitamos todo aquello de la vida que nos dará satisfacción futura. Así nos va.

¿Qué mejoraría en la sociedad si todos dispusiéramos de una gestión más racional de nuestras emociones?

Que seríamos más humanos. La gestión emocional desde la razón es fantástica siempre que la razón sea compartida. Cuando la razón choca con otra razón, nos hemos dado cuenta de que podemos llegar a realizar un acto violento para que la razón prevalezca. El problema de la razón es que está repartida entre las personas, todos tenemos nuestras razones, pero solo esa razón es inteligente si se adapta al mismo clima emocional de aquellos que están razonando. La emoción no solo es la que decide, sino que es la que hace que podamos vivir en convivencia. Hasta las conductas mas violentas están razonadas. Eso sí, ninguna conducta violenta

● Lea la entrevista completa en www.mercados21.es