

Libertad emocional

Ferran Salmurri

Estrategias
para educar las
emociones



PAIDÓS

FERRAN SALMURRI

LIBERTAD EMOCIONAL

Estrategias para educar las emociones

PAIDÓS Divulgación

1.ª edición, febrero de 2004

1.ª edición en esta presentación, mayo de 2019

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Ferran Salmurri, 2004

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S. A., 2004

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona, España

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

ISBN 978-84-493-3588-4

Fotocomposición: gama, sl

Depósito legal: B. 8.974-2019

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Impreso en España - *Printed in Spain*

SUMARIO

Prólogo a la nueva edición.	13
Prólogo, Pere Darder.	21
1. Educar las emociones.	25
2. Atemperando el ánimo.	59
3. Dominando nuestra conducta	79
4. Aprendiendo a pensar	93
5. Conviviendo en armonía	119
6. La educación emocional de los menores.	161
7. Reflexiones para dormir mejor.	189
Bibliografía.	193
Agradecimientos	203

Capítulo 1

EDUCAR LAS EMOCIONES

LA NECESIDAD DEL ENTRENAMIENTO EMOCIONAL

Ningún hombre es libre si no es dueño de sí mismo.

EPICTETO

La evolución tecnológica de las sociedades humanas industrializadas ha sido espectacular en los últimos años. Y día a día este progreso se acelera. Los cambios se producen cada vez con mayor rapidez, y muchas veces dan la impresión de que no siempre estamos psicológicamente preparados para asumirlos. Hay una idea más o menos generalizada de que los métodos educativos, el conjunto de conocimientos, valores y actitudes de que disponemos y que utilizamos para enseñar a nuestros menores, no siguen una evolución paralela y de que esta es una de las causas de que cada día se perciba una mayor conducta agresiva en los jóvenes, mayor consumo de sustancias tóxicas, mayor actividad sexual promiscua, mayor número de embarazos no deseados, mayor abandono prematuro de los estudios, mayor cantidad de trastornos psicopatológicos y de más amplia variedad y, en resumen, un mayor sufrimiento. Podríamos decir algo así como que cada día que pasa estamos más lejos del gran objetivo de los seres humanos: el

bienestar físico y psicológico. Si la civilización moderna que nos proporciona tantas ventajas y comodidades no ha logrado un mayor grado de felicidad individual y social que la que existía o existe en sociedades más primitivas, entonces debemos poner en duda el valor de los objetivos de esta civilización y de sus realidades actuales. En tal caso estamos obligados a replantearnos nuestros objetivos vitales y a buscar nuevas orientaciones más acordes con esos objetivos, más humanas y más éticas.

En los tiempos que corren, muchas personas y, entre ellas, muchos especialistas se plantean dudas en relación con la agresividad de nuestra sociedad, principalmente ante ciertos comportamientos protagonizados por niños y jóvenes. Se busca rápidamente al culpable. Últimamente los culpables de la violencia son los juegos de rol, los videojuegos y/o los dibujos animados japoneses, y se realizan investigaciones exhaustivas sin resultados concluyentes. Se interroga sobre la influencia de los medios de comunicación y de la posible exageración de estos bajo la manipulación informativa, que la hay. Todo esto se plantea en relación con unas emociones que, como la cólera, la ira o la rabia, conducen a unas conductas que pueden afectarnos directamente, y quizá por ello nos preocupamos más que en otros casos. Pero las emociones que nos afectan son, también, muchas otras. A menudo se suele olvidar que la ira, la cólera y la rabia, como las otras emociones, son consustanciales al género humano. Así, el comportamiento agresivo o violento es del todo humano y previsible. La influencia de lo exterior es mayor cuanto menor es la educación emocional. Algunos recordamos a aquel niño que se lanzó a volar tirándose por la ventana tras el estreno de una película con Superman como protagonista, y no fue el único caso. No deben buscarse culpables de tales hechos. Para justi-

ficarlo, y con ello quedarnos más tranquilos, con mayor seguridad, no es necesario recurrir a algo tan puntual y, no por triste, banal como echar la culpa a la película y al hecho de que ese menor la haya visto. Cierto es que somos influenciables, pero todo es más sencillo: nos hace falta una mayor y mejor educación emocional. Del mismo modo podemos referirnos a las demás emociones y sentimientos.

Con frecuencia nos sentimos prisioneros de nuestras propias emociones sin que podamos gobernar nuestra vida ni sepamos cómo hacerlo. Los seres humanos estamos, emocionalmente hablando, poco menos que en la prehistoria. No hemos caminado mucho más allá de la acción-reacción por varias y variadas razones. Uno de los principales motivos, muy probablemente, ha sido el hecho de no saber cómo aprender, cómo conseguir esa necesaria libertad emocional y cómo liberarnos de las prisiones y tiranías en las que en muchos casos se convierten nuestras emociones y sentimientos. Pero hoy está a nuestro alcance el conocimiento necesario para la mejora en la libertad emocional. Entendiendo esa libertad emocional como un valor, como una praxis, su ejercicio nos reporta una inmensa esperanza de cambio. El objetivo de este libro es, precisamente, poner sobre la mesa algo de ese conocimiento.

La versatilidad cerebral

Hace unos cuantos años, cuando quien escribe frecuentaba como alumno las aulas universitarias, a menudo se oían lamentaciones, por parte de algunos expertos, del poco conocimiento que era posible tener del cerebro. «El cerebro – decían – es un órgano que, a diferencia de otros, se muere nada

más tocarlo y así no se puede estudiar su interior en ningún animal y, por tanto, aparte del córtex, es decir, la zona más externa, se conoce muy poca cosa.» Afirmaciones como esta daban pie a una alta mitificación de este órgano ya de por sí complejo y misterioso. Era curioso oír decir, por parte de algunos atrevidos, aquello de que los seres humanos únicamente utilizamos el 10% de nuestro cerebro. Siempre fue una incógnita saber cómo averiguaban el tanto por ciento de algo de lo que se desconocía su totalidad. Pero todo ello contribuía aún más a elevar a rango casi divino el desconocido cerebro.

En 1988 vio la luz una obra fundamental para todos aquellos interesados en el tema: *La felicidad*, de J. M. R. Delgado. Entre sus enseñanzas recuerdo la afirmación de que «la biología no determina el comportamiento, pero el comportamiento sí puede modificar la biología»,¹ lo que, en un momento y en un entorno en el que imperaban las teorías e ideologías exclusivistas sobre la importancia de la biología, representaba una luz, una esperanza para aquellos que creíamos en la posibilidad y capacidad de los seres humanos de cambiar. Las opiniones de Delgado corroboraban y nos animaban a seguir creyendo en aquello que a pocos se les oía decir en voz alta: que las posibilidades de cambio y mejora de los humanos son importantes. Muchos estudios ponen de manifiesto diversas diferencias que se producen en los seres humanos, pero eran, y aún son, frecuentes las conclusiones e interpretaciones de los resultados de tales estudios que atribuyen, de forma exclusiva, estos cambios al determinismo biológico. Así, por ejemplo, algunos estudios constataban el fracaso de ciertos tratamientos psicológicos en jóvenes diagnosticados de un trastorno disocial o con una personalidad antisocial. Estos es-

1. Delgado, 1988.

tudios concluían con frecuencia remarcando el predominio de lo genético y el determinismo de lo biológico en el ser humano, sin plantearse la calidad, la oportunidad o la idoneidad de esos tratamientos psicológicos. No se cuestionaban que tal vez otros tratamientos más adecuados o más prolongados en el tiempo podrían ser más eficaces, y a menudo extraían conclusiones determinantes y excluyentes. Algo así como afirmar que si este o aquel estudio no demuestran la eficacia de un determinado tratamiento psicológico, entonces los tratamientos psicológicos en general no son eficaces en tales casos. Hoy en día no se cuestiona la eficacia de los tratamientos psicológicos.

Algunos estudios que muestran las diferencias cerebrales existentes entre distintos grupos humanos atribuyen indefectiblemente estas diferencias como causa, y no como efecto, de los distintos comportamientos entre ellos. Así, se ha afirmado que las estructuras cerebrales de tal o cual grupo humano son diferentes de las de tal otro grupo, y esa es la causa de las diferencias que se observan entre ellos. La otra interpretación posible, sin embargo, es que tales diferencias son debidas al ejercicio de diferentes comportamientos. En el cerebro de las mujeres se observa un mayor desarrollo de las áreas donde se encuentran los centros más relacionados con las emociones. Por el contrario, en los hombres este mayor desarrollo se observa en las áreas relacionadas con la conducta. Y se concluía: por eso los hombres van a la guerra y descargan camiones, y las mujeres son maestras y enfermeras. Bien pudiera ser que en alguna medida las diferencias estuvieran relacionadas con la práctica, es decir, que esta fuera la causa, y no el efecto. Suele tener mayor masa muscular del bíceps aquel que más lo ejercita, aun teniendo en cuenta las naturales diferencias, tanto individuales como de género.

El «dictado» genético y las posibilidades de cambio

Durante cientos de años se ha creído que el factor genético dictaba la formación y el desarrollo del cerebro humano, y que este dictado era fijo y monolítico. El desarrollo del cerebro es un proceso versátil, variable y no constante, y se realiza en función del ambiente en el que se desenvuelve. Bien es cierto que el concepto de «ambiente» es amplio y complejo, y hay que considerarlo como tal ya desde el seno materno, que representa un ambiente cuyos cambios pueden afectar al desarrollo del cerebro del feto. Citado por Mora, Rose¹ señala que «embriones con la misma carga genética (gemelos univitelinos) que ocupan diferentes ambientes en el útero materno sufren cambios diferentes en el desarrollo de su cerebro». Mora hace referencia a un «estudio de Andersen² en el que mediante la técnica de Tomografía por Emisión de Positrones se observa cómo la morfología externa de la corteza cerebral de varios gemelos univitelinos, es decir, con la misma carga genética, era diferente, lo que nos confirma la poderosa influencia del entorno en el que vive el ser humano para formar su cerebro». Y concluye Mora citando a Kandel:³ «Este y otros estudios fundamentan la idea de que no solo durante el proceso de crecimiento o desarrollo, sino durante toda la vida, el cerebro cambia constantemente su bioquímica, anatomía y fisiología, y conforma las bases de la singularidad e individualidad del ser humano». Para ilustrar la interdependencia de lo genético con el entorno concluiremos con el

1. Rose (citado por Mora, 2001).

2. Andersen (citado por Mora, 2001).

3. Kandel (citado por Mora, 2001).

ejemplo del pastel. La genética sería la harina. La figura no está en la harina (genética), sino en el modelado constante del entorno sobre la harina, sin la cual, por otra parte, no habría pastel.

Como dice Delgado, «hay genes que favorecen la felicidad», pero, por lo que sabemos hoy, no hay genes que impidan aprender a mejorar. Las posibilidades de cambio, de aprendizaje, de entrenamiento y de mejora de todos nosotros están ahí.

Cierto es que no a todas las edades existen las mismas facilidades; en algunos períodos la adquisición de ciertas habilidades se realiza con mayor facilidad. Los períodos de mayor capacidad de aprendizaje son los de la infancia, durante la cual se realizan los aprendizajes más complejos en la vida del ser humano, y la adolescencia, mientras que los períodos de mayor creatividad se suelen dar en la juventud. Pero no hay razón alguna que impida cambiar en cualquier edad.

Los rasgos de temperamento de los seres humanos, a menudo, han sido contemplados desde una perspectiva bimodal: o se es inquieto o se es tranquilo. Lo mismo suele afirmarse de muchos otros rasgos: introversión/extraversión, impulsividad/autocontrol, etc. En ciertos casos se pueden aprender e interiorizar formas distintas de comportamiento, formas de comportamiento opuestas, que no incompatibles, que nos permiten actuar, comportarnos y ser diferentes en distintos momentos de la vida. La mayoría de los problemas psicológicos de las personas se derivan más de lo que no somos, de lo que no sabemos, que de lo que somos, y menos aún de por qué lo somos. Evidentemente somos como somos debido a alguna razón. Siempre es y ha sido así; esto está claro. Sin duda este hecho tiene relevancia e importancia, pero de ninguna manera nos incapacita para aprender. Los problemas

humanos se solucionan aprendiendo. Aprendiendo nuevos repertorios: el que es un incontrolado puede aprender a controlarse, el que habla demasiado puede aprender a contenerse, callar y escuchar, el antipático puede aprender a ser simpático. En otras palabras, todo ser humano puede aprender a estarse quieto, incluso aquel que pudiera ser diagnosticado de hiperactivo nada más nacer. Como decía Konrad Lorenz: «Vivir es aprender». Vivir es aprender a ser más feliz. Ese, y no otro, es el objetivo vital de todos los seres humanos.

LOS PROPÓSITOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

El objeto de la educación es formar seres aptos para gobernarse a sí mismos, y no para ser gobernados por los demás.

H. SPENCER

En su reciente libro *El reloj de la sabiduría*, Mora subraya el hecho de que «el cerebro se hace día a día en su interacción con el medio ambiente». Con el tiempo, pensamos, creemos, sentimos, nos comportamos y nos comunicamos de forma distinta. Recuerde y compárese consigo mismo cuando tenía quince años. Ese es el cambio que podemos hacer. No se trata, pues, de cambiar como quien le da la vuelta a un calcetín. Nuestra capacidad de cambio no tiene límites conocidos. De ello se trata cuando hablamos de educación emocional: de cambiar en el sentido de tener una mejor salud psicológica, de ser, y no solo estar, más felices.

No descubrimos nada nuevo cuando afirmamos que los problemas psicológicos de la población van en aumento, y de

forma muy especial entre los jóvenes y adolescentes. El incremento de los problemas de convivencia, tanto en los hogares como en las escuelas, así como el aumento del número de personas con sufrimiento psicopatológico debe atribuirse, al menos en parte, a la falta de una preparación psicológica adecuada. Aunque no es necesario recurrir al argumento de si estamos bien o mal, o mejor o peor, para justificar la intervención en educación emocional. Esta se justifica simplemente por el lícito e inmemorial deseo de mejora de los seres humanos. La mayoría de los seres humanos buscan y han buscado continuamente la felicidad, pero los procedimientos utilizados y la interpretación de la realidad han dificultado esa búsqueda.

Está demostrado que el aprendizaje y el entrenamiento de ciertas estrategias, habilidades y técnicas cognitivas, conductuales, de autocontrol emocional y de interacción social es eficaz en el tratamiento de un amplio abanico de trastornos psicopatológicos, tanto en la población infantil como en la adulta.¹ Como veremos más adelante, este conjunto de recursos reagrupados en un programa también se ha mostrado eficaz en la prevención y mejora de la educación emocional y de la salud psicológica de una población general, es decir, no clínica.

La educación emocional tiene como objetivo dotar al individuo de recursos y estrategias conductuales, cognitivas, emocionales y de interacción social que le permitan tener un mayor control de la presión, interna y externa, y así evitar que se traduzca en estrés, prevenir daños y mejorar su salud psi-

1. Ollendick y Francis, 1988; Meichenbaum, 1985; Kendall, 1991; Seligman y Peterson, 1986; Freeman y Oster, 1997; Scholing, Emmelkamp y Van Oppen, 1996; Öst, 1988.

cológica. Cuando hablamos de aprender y practicar una mejor educación emocional hacemos referencia a disponer de una autoestima más alta, de un buen autocontrol, tanto de la conducta como de las emociones, de un pensamiento positivo y de unas adecuadas relaciones interpersonales. Dicho de otro modo, tiene básicamente una función preventiva y mejoradora de los estados emocionales mediante el aprendizaje, entrenamiento y práctica de recursos y estrategias para amortiguar y minimizar las emociones excesivas o excesivamente negativas y para promover y aumentar la presencia de las positivas. Y hoy sabemos qué y quién debe abordar esta tarea, y dónde, cómo y cuándo se tiene que hacer. El qué y, principalmente, el cómo los iremos analizando a lo largo de este libro.

Únicamente nosotros podemos llevar a cabo nuestro propio entrenamiento emocional. Nadie puede sustituir esta tarea. ¿Dónde y cuándo?: aquí y ahora. La vida es hoy, pues ayer ya pasó y lo que sentiremos mañana, entonces, y no ahora, lo podremos decidir. Como iremos viendo en páginas posteriores, ahora podemos decidir cómo sentirnos. Cada uno de nosotros, hoy y aquí, puede decidir si aprender y practicar o no.

LOS PARADIGMAS DE LA FELICIDAD

No está la felicidad en vivir, sino en saber vivir.

D. SAAVEDRA FAJARDO

La felicidad es un sentimiento, un estado de ánimo caracterizado por emociones de satisfacción, agrado y placer. Somos felices cuando nos sentimos bien con nosotros mismos y con nuestro entorno. La felicidad puede considerarse como una situación psicológica que proporciona sensaciones placente-

ras y que modula de manera agradable y positiva la recepción y la interpretación de los impulsos recibidos del entorno, del almacenaje de la memoria o de los propios receptores corporales.¹ Entre las personas que suelen definirse como felices o relativamente felices y aquellas que no se autclasifican así se observan algunas diferencias de forma bastante constante. Veamos estas diferencias.

Autoestima

Las personas más felices suelen tener una *autoestima* más alta, una buena autoestima, entendiendo por tal el valor emocional, el aprecio y la consideración que nos damos a nosotros mismos, a nuestra identidad. Estimarnos es, además, sentirnos responsables ante nosotros mismos, aceptar la responsabilidad de nuestros actos y aceptar que nuestra conducta depende de las elecciones que tomamos y no de circunstancias externas. La autoestima se forma progresivamente a lo largo de la vida del individuo y ya desde la edad temprana. Fundamentalmente son tres los elementos básicos en su formación:

- la valoración que realizamos de cómo nos va la vida con relación a lo que esperamos, a las expectativas;
- la información que nos llega de los demás, tanto de los adultos (padres, profesores), en los primeros años, como de los compañeros y amigos a partir de los nueve o diez años;
- el estilo cognitivo mediante el que nos evaluamos, es decir, si somos capaces de reconocer en nosotros as-

1. Delgado, 1988.

pectos positivos o no. Es el juicio interno que tenemos de nosotros mismos. La capacidad de conceptualización aumenta con la edad y de ahí que la manera de autoevaluarnos también esté así mediatizada. Los pequeños valoran en primer lugar los aspectos físicos, luego lo que poseen, posteriormente sus habilidades y por último, ya de adolescentes y adultos, las características personales en términos abstractos.

Los aspectos más relevantes sobre los que solemos evaluarnos son:

- a) Como persona integrante de una familia: los seres humanos necesitamos sentirnos aceptados, valorados, ayudados y queridos. Acostumbran a bajar la autoestima la culpabilización, el rechazo, el abandono y la falta de demostración afectiva.
- b) Como individuo productivo: sea en la vida académica o en la laboral nuestras expectativas deben ser realistas y alcanzar un satisfactorio nivel de realización.
- c) Como individuo social: necesitamos la valoración, el aprecio, la aceptación y la estima de nuestros iguales. Necesitamos experimentar sentimientos positivos en la relación social.
- d) Como individuo físico: tanto la apariencia como las habilidades físicas conforman la imagen corporal, lo cual es un elemento importante entre los aspectos que se suelen integrar en la autoestima.

Autocontrol de la conducta

Las personas más felices suelen tener un mejor autocontrol de la propia conducta, es decir, llevan a cabo con mayor frecuencia a buen término aquello que se proponen. Tienen una mayor capacidad de esfuerzo y una mayor constancia en él. Algunos ejemplos de falta de *autocontrol de conducta* son: cuando nos proponemos levantarnos a las ocho y lo hacemos a las nueve, o el estudiante que continuamente se propone estudiar más y después no lo hace, o aquella persona que se apunta a un gimnasio y después no va nunca. Otro ejemplo más: el de aquel que llega tarde y cansado a casa y es capaz de cenar sin agua, aun cuando quiere beber, con tal de no levantarse de la silla. En todo caso es importante subrayar los cuatro aspectos que dificultan la mejora del autocontrol:

1. La falta de unos adecuados hábitos generales de esfuerzo y constancia.
2. La impulsividad, es decir, el hábito de actuar sin evaluar las consecuencias, ni a corto ni a largo plazo, del propio comportamiento y de sus diferentes opciones.
3. Los pensamientos negativos que suelen tener los menores (y en algunas ocasiones los mayores) en el preciso momento de realizar el esfuerzo o ponerse a hacer aquello que tanto les cuesta.
4. Las creencias comunes en nuestra sociedad en relación con el esfuerzo, el trabajo, la perseverancia, etc. Parece que del mismo modo que está muy extendida la idea de que «si soy más rico, seré más feliz», también lo está la idea de que «es terrible tener que esforzarse» o la de que «esforzarse es de desgraciados». Sin embargo, también juegan en contra de la mejora del

autocontrol las creencias sobre lo tremendamente positivo que será obtener lo que uno desea. En ocasiones, el menor se debate entre lo celestial y fantástico de poder hacer o tener esto o aquello, y el horror, lo infernal, de no poder tenerlo o hacerlo. «Si lo quiero, lo tengo que tener (o poder hacer). Es absolutamente insoportable que no sea así.»

El autocontrol de la conducta está relacionado con la autoestima directa e indirectamente, y depende, al menos en parte, del tipo de lenguaje que empleamos con nosotros mismos. El autocontrol de la conducta es de suma importancia en el proceso evolutivo de las personas.

Autocontrol emocional

Las personas más felices suelen disponer de un mejor *autocontrol emocional*, es decir, de un estado de ánimo alto y estable. No pierden el control con facilidad, no se suelen ver afectadas por los pequeños acontecimientos de la vida cotidiana y no tienen un sufrimiento emocional excesivo. Sus sentimientos y emociones son más estables y su estado de ánimo menos variable. No suelen sufrir por lo que no pasa y, por lo general, no anticipan acontecimientos. En estas personas se da menos el sufrimiento por exceso de ansiedad, tristeza, rabia, angustia, ira o cólera.

A efectos prácticos, diferenciamos el autocontrol de la conducta del autocontrol emocional, aunque ambos suelen incluirse dentro del mismo concepto de «autocontrol», para aprender y llevar a cabo el entrenamiento en los aspectos más característicos de cada uno de ellos. Ambos están muy relacio-

nados con el pensamiento. Las formas de percepción y expresión inadecuadas, como las muestras de ira o frustración extremas, pueden motivar problemas de relación. De la misma manera, los grados elevados de ansiedad y tensión pueden interferir en el rendimiento laboral o académico. El exceso de tristeza, angustia o rabia también tiene sus consecuencias sobre la autoestima o la relación con las otras personas.

Con frecuencia suele confundirse el autocontrol emocional con la represión de las emociones al estilo de «los hombres no lloran». Nada más lejos de la realidad, pues las emociones están ahí, tan humanas y naturales en el individuo. Disponer de un buen autocontrol emocional implica estabilidad, control de las circunstancias estresantes. Las experiencias estresantes están causadas muy especialmente por nuestros pensamientos, por la percepción que tenemos de los acontecimientos, aunque también por nuestro cuerpo y nuestro entorno: los ruidos, los horarios, las exigencias que representan las relaciones interpersonales o multitud de presiones y amenazas que debemos soportar sobre nuestra seguridad y autoestima. El estrés fisiológico se da en momentos difíciles como la adolescencia, los accidentes, el envejecimiento y nuestra forma de reaccionar ante los peligros, las demandas y los problemas. Las experiencias estresantes procedentes de nuestro pensamiento dependen, en gran medida, de los hábitos mentales, de nuestro estilo cognitivo.

Estilo cognitivo

Las personas más felices acostumbran a tener un *estilo cognitivo* más positivo. Con mayor facilidad y frecuencia ven los aspectos positivos de los acontecimientos o de los comporta-

mientos ajenos o propios. No tienen por costumbre adelantar mentalmente acontecimientos negativos. No suelen tener pensamientos negativos, catastróficos, desproporcionados o exagerados. En términos generales, no acostumbran a lamentarse de haber exagerado negativamente ciertas situaciones o comportamientos. El capítulo 4 está especialmente indicado para la mejora de las habilidades cognitivas, que a su vez son de suma importancia tanto para tener o no una alta autoestima, un buen control de la conducta y emocional como para mantener buenas relaciones con los otros.

Relaciones con los otros

Por último, las personas más felices mantienen más y mejores *relaciones con las otras personas*, tanto en la cantidad como en la calidad. Son personas que acostumbran a estar cómodas ante otros, aunque sean desconocidos, no suelen tener conflictos, expresan con facilidad sus sentimientos y saben defender sus derechos y respetar los de los demás. No podemos decir que tenemos una buena relación con los demás, dado que en el último mes no hemos tenido ningún conflicto, si no hemos salido de la habitación. Mantener buenas relaciones quiere decir no tener conflictos en nuestro entorno, considerando tanto la cantidad como la calidad de las interacciones. Esto no quiere decir que tengamos que caer bien a todo el mundo ni que tenga que ser de nuestro agrado toda la especie humana. El capítulo 5 está totalmente dedicado a la mejora de las habilidades de interacción, aunque toda buena interacción, como veremos, empieza con unas adecuadas habilidades cognitivas.

El Índice de Felicidad (IF)

Podemos valorar estos cinco aspectos puntuándolos de 0 a 10. Sumando y dividiendo por 5, es decir, haciendo un promedio, tenemos una puntuación: es el IF, un *índice de felicidad*. Evidentemente no pretendemos que esta sea una fórmula cuyo resultado refleje el nivel de felicidad con absoluta exactitud. Por otro lado, el lector podría argumentar que estas valoraciones son muy subjetivas, y tendría toda la razón, pero el sentimiento de felicidad es también subjetivo. Es una forma de cuantificar y objetivar de alguna manera aquello totalmente subjetivo: los sentimientos y las emociones. Así pues, observando estas puntuaciones, sabemos qué debemos mejorar para ser más felices. Una vez aquí es importante saber también cómo conseguirlo.

LOS CONTENIDOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

En el esquema de la página 45 observamos tres columnas que vienen definidas como *conductas-actividades*, *pensamientos-cogniciones* y *sentimientos-emociones*. Justo por debajo de estos epígrafes se describen algunos de los aspectos relacionados con ellos: la mayor parte de lo que las personas hacemos, en la primera columna; la mayor parte de lo que pensamos o de aquello que de una manera u otra pasa por nuestra cabeza, en la segunda columna y en la tercera, algunos de nuestros sentimientos y emociones, entendiendo por positivos aquellos contrarios a los descritos como negativos.

En las partes inferiores están someramente descritos, a modo de resumen, algunos de los aspectos que se deben

aprender y practicar y que se describen a lo largo y ancho de este libro. Estrategias que se deben aprender y practicar para interiorizarlas, es decir, para incorporarlas como habilidades ya automáticas.

Conductas y actividades

Los seres humanos dedicamos gran parte de nuestro tiempo a trabajar. También a estudiar, hacer ejercicio físico, divertirnos y relacionarnos, ya sea con la familia, con los amigos o con la pareja. Junto con las horas dedicadas a nuestra alimentación, descanso y cuidado, solemos agotar casi todo nuestro tiempo en estas actividades. Pero estas no son las únicas; hay quien dedica parte de su tiempo a actividades burocráticas, religiosas u otras. Sin embargo, las descritas conforman la mayor parte de nuestras actividades, para la mayoría de las personas, y son a las que dedicamos la mayor parte de nuestro tiempo. Son las cosas que hacemos.

Pensamientos y cogniciones

Posiblemente la palabra «pensamiento» no esté bien ubicada en este contexto. Queremos hacer referencia a toda aquella información que de una manera u otra circula por nuestra cabeza. Son las cogniciones. El estudio de la cognición o, simplemente, del pensar ha avanzado increíblemente en los últimos años.¹ Es importante diferenciar los procesos cognitivos de los cognoscitivos, pues en estos últimos el individuo

1. LeDoux, 1996.

es consciente de lo que sabe, mientras que en aquellos el ser consciente no es una condición necesaria. Es posible, dice Le-Doux, tener un sentimiento emocional sin ser consciente del estímulo que lo provoca.

Algunas de las cogniciones son los pensamientos racionales, los pensamientos automáticos, las imágenes, las percepciones, las interpretaciones, las valoraciones y las creencias, sean racionales o no. Son las cosas que pensamos.

Sentimientos y emociones

Tradicionalmente se ha distinguido entre sentimientos y emociones, y a su vez entre sentimientos positivos y negativos y emociones positivas y negativas. En el *Diccionario de la lengua española* de la Real Academia de la Lengua, en su vigésima primera edición, se define *emoción* como «estado de ánimo producido por impresiones de los sentidos, ideas o recuerdos». La palabra *sentimiento* viene definida como «acción y efecto de sentir o sentirse» y la palabra *sentir*, en su forma sustantiva, como «sentimiento del ánimo», y, como verbo, entre varias acepciones viene definida como «experimentar sensaciones producidas por causas externas o internas». Son las cosas que sentimos. Las reacciones emocionales son los mecanismos que ponemos en marcha para mantenernos vivos. Las reacciones emocionales aparecen de forma automática, en cualquier animal, incluso en los unicelulares. Los seres humanos podemos ser conscientes de estas reacciones emocionales. La sensación consciente de la reacción emocional es el sentimiento.

Las sensaciones y los estados de ánimo placenteros son los considerados positivos, y aquellos asociados al sufrimiento y

al dolor emocional, los aversivos, son los considerados negativos. Todos ellos son, sin duda, consustanciales con el género humano. A continuación presentamos algunos ejemplos de sentimientos y emociones:

Ira: rabia, agresividad, enojo, resentimiento, cólera, furia, exasperación, indignación, acritud, animosidad, irritabilidad, hostilidad, rencor, tirria y, en caso extremo, odio.

Tristeza: pena, desconsuelo, melancolía, autocompasión, desesperación, pesimismo, desaliento, soledad, desánimo, aflicción y, en caso patológico, depresión.

Miedo: temor, ansiedad, tensión, preocupación, inseguridad, angustia, terror, inquietud, nerviosismo, incertidumbre, desasosiego, consternación, pavor y, en casos patológicos, fobia y pánico.

Alegría: satisfacción, felicidad, tranquilidad, contento, diversión, euforia, deleite, dignidad, placer sensual, capricho, gozo, éxtasis y, en caso extremo, manía.

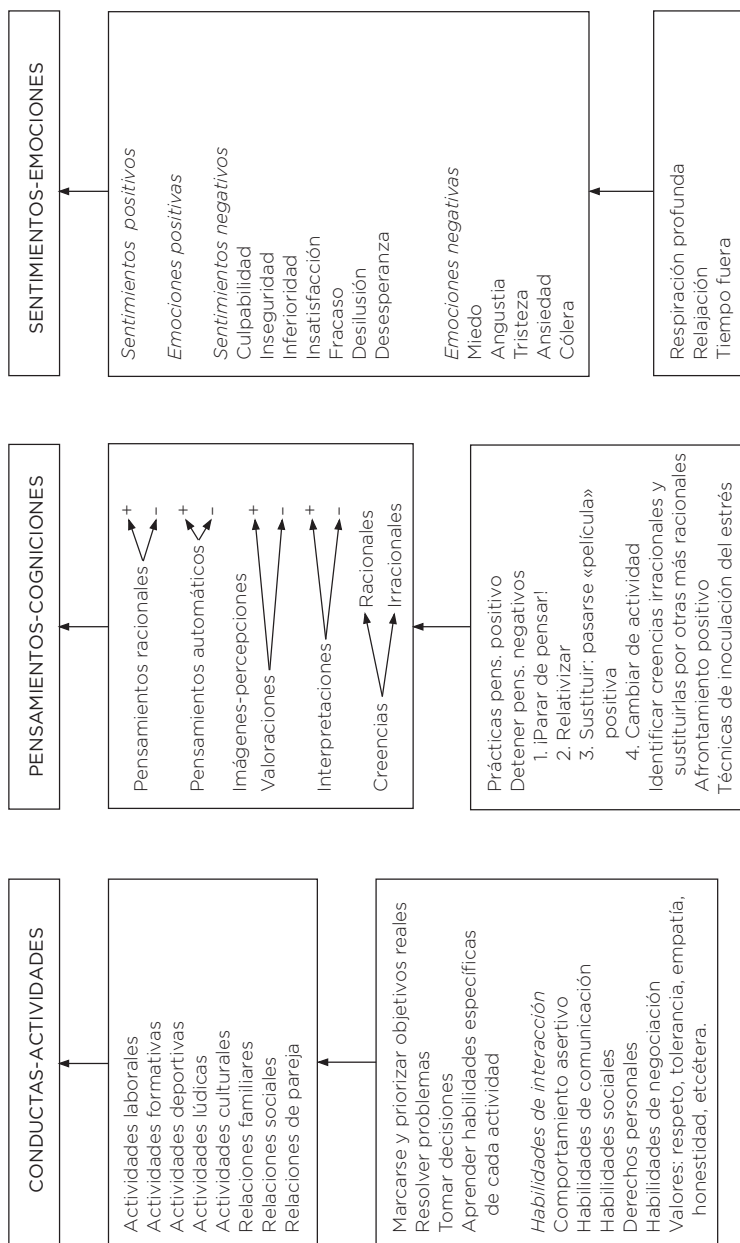
Amor: enamoramiento, aceptación, afinidad, adoración, devoción, confianza, cordialidad, afecto, ternura, cariño, pasión.

Sorpresa: susto, desconcierto, admiración.

Aversión: menosprecio, desdén, asco, repugnancia, disgusto, antipatía, desagrado, dolor.

Vergüenza: culpa, remordimiento, humillación, perplejidad, aflicción, pesar, rubor, turbación, bochorno.

Sin duda, y sin miedo a equivocarnos, aunque siempre podemos y debemos aceptar la diversidad y la divergencia, todos los seres humanos pretendemos, como objetivo vital, el bienestar físico y psicológico o, lo que es lo mismo, el sentimiento de felicidad. Ciertamente la felicidad consiste en sen-



ESQUEMA 1.1. Los contenidos de la educación emocional

tirnos bien con nosotros mismos y con nuestro entorno. Cada uno de nosotros quiere decir cada persona, cada ser humano, de forma individual e intransferible. Con frecuencia lo que nos hace sentir felices es observar la felicidad en los otros, principalmente en nuestros seres más queridos. El ser humano es, somos, por naturaleza, intrínseca y consustancialmente valedores y veladores de nosotros mismos. Y también podemos serlo de los demás.

Sentirnos bien con nosotros mismos y con nuestro entorno implica la presencia del máximo número de sentimientos y emociones positivas y el mínimo de negativas. Pero, como veremos con mayor detalle más adelante, lo que sentimos no lo modificamos por el solo hecho de desear cambiar. Lo que sentimos en un momento dado depende de lo que pensamos. Y lo que pensamos, lo que «pasa por nuestra cabeza», conscientemente o no, voluntariamente o no, depende de nuestro estilo cognitivo y de cómo nos va la vida.

El estilo cognitivo, en un momento determinado, depende de lo que hemos aprendido a percibir, de la evaluación perceptivo-sensorial, emocional o racional que hemos ido adquiriendo a lo largo de nuestra vida y, también, del temperamento, de la transmisión genética de ciertas cogniciones primarias que nos hace diferentes de nuestros semejantes. Si hay un componente genético en las emociones y estas dependen de las cogniciones, cabe concluir que existe una transmisión genética de ciertas cogniciones primarias. A partir de ahí, vamos elaborando y modelando nuestro estilo cognitivo en función de lo que aprendemos, ya sea por la propia experiencia directa, y las conclusiones que de ella extraemos, o por la transmisión que recibimos de otras personas. De sociedad a individuo, de padres a hijos, de adultos a menores, se produce una transmisión importante de formas de pensar y evaluar la vida.