

INSTITUTO ALBERTO MERANI
CŪIDARIUM
TALLER DE COMPETENCIAS SOCIO-AFECTIVAS
FLEXIBILIDAD EN EL ÁMBITO EMOCIONAL
CICLO CONCEPTUAL

“Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo.”

Aristóteles, Ética a Nicómaco

Contextualización:

En su libro *La inteligencia emocional* el psicólogo norteamericano Daniel Goleman muestra cómo las emociones componen el núcleo de las acciones y las decisiones humanas. Esto se debe a que son, en esencia, los impulsos que nos llevan a actuar como actuamos. (Cfr. Goleman, 1995: 16) Por eso, al profundizar en el desarrollo emocional desde un ángulo pedagógico, la escuela puede apuntar a la formación de individuos que ganen en consciencia sobre sus acciones y toma de decisiones. La formación en el ámbito emocional, no sólo tiene como propósito impactar en el desarrollo integral, sino en la construcción de tejido social, basada en el manejo consciente de las decisiones y, con ello, de la autonomía.

Existen al menos dos ángulos en los que puede observarse el desarrollo emocional. El primero consiste en su *carácter innato*, que trata del componente instintivo, con respuestas apresuradas para favorecer la supervivencia del individuo y de la especie. Por ejemplo, la rabia, la ira o el temor confluyen en estados de alerta que permiten enfocarse en situaciones de peligro y tomar decisiones que salvaguardan la vida; mientras que la alegría, la seguridad o el goce pueden favorecer la construcción de momentos significativos para sí mismo y otros, lo cual permite la construcción de comunidad. (Cfr. 1995: 18) El segundo ángulo consiste en el *carácter cultural*, que se refiere a cómo las reacciones de otros moldean las propias, de tal modo que el ser humano utiliza determinadas emociones de acuerdo con los contextos en los que usualmente se manifiestan. Se aprende a reaccionar con risas ante situaciones que colectivamente se consideran graciosas, así como a reaccionar con llanto ante situaciones que convencionalmente se consideran tristes o conmovedoras. Por lo tanto, es posible concluir que las «predisposiciones biológicas a la acción son modeladas posteriormente por nuestras experiencias vitales y por el medio cultural en que nos ha tocado vivir.» (1995: 18) Decimos entonces que nuestro bagaje emocional tiene un extraordinario valor de supervivencia y de construcción social. (Cfr. 1995: 14)

Sin embargo, la mediación que ofrece la cultura respecto al desarrollo emocional, no necesariamente es consciente y ética, pues en la mayoría de casos se localiza en reacciones irracionales e impulsivas frente a situaciones que representan obstáculos. Esto se observa en

la facilidad con que el ser humano entra en conflicto con otros, a causa de circunstancias que podrían resolverse por medios dialogados, acuerdos, ideas y proyectos colectivos. Un mal manejo emocional del conflicto puede generar consecuencias irreparables. Existen grandes ejemplos al respecto: guerras, regímenes autoritarios, hambre y destrucción humana. Por ello, la mediación que hacen muchas culturas del desarrollo emocional ha hecho que, por ejemplo, «la rabia se convierta en una reacción frecuentemente desastrosa.» (Cfr. 1995: 18)¹

En su texto *Las emociones destructivas, cómo entenderlas y superarlas*, Daniel Goleman muestra cómo éstas hacen parte de la vida, pues son necesarias cuando se manifiestan como respuestas instintivas para la protección propia y de los otros. Sin embargo, dichas emociones resultan potencialmente peligrosas cuando se normalizan, pues se sostienen sobre una postura *inflexible* ante las adversidades cotidianas o fortuitas. Esta postura detiene la posibilidad de resolver de varias maneras un mismo problema, generando «esclavitud por la emoción negativa» despertada con la vivencia en tiempos de crisis. (Goleman, 2001: 123). La *inflexibilidad* conduce al catastrofismo, al alarmismo y con ello, a una predisposición a continuar en los conflictos, las preocupaciones y el fracaso.

La principal razón por la que la *inflexibilidad* resulta ser una postura paralizante, inhibiendo nuestra capacidad de adaptación a nuevos caminos, tiene que ver con la idea del *determinismo* en la existencia. Es decir, con la idea de que somos el resultado de los factores biológicos y culturales, por lo que nuestra capacidad de acción, de decisión, nuestra libertad, no existe ante el poder de la determinación de nuestra existencia. Es ampliamente acogida la visión «de que el hombre no es sino el resultado de sus condiciones biológicas, sociológicas y psicológicas o el producto de la herencia y el medio ambiente.» (Frankl, 1984: 129) El peso biológico y cultural sobre el manejo emocional es tan grande, que una buena parte de las decisiones tomadas por el ser humano, son respuestas automáticas, heredadas y aprendidas. Así se convierte la *inflexibilidad* en una herramienta de permanencia en nuestros modos de actuar, que preserva los estereotipos de sujeto en la cultura.

Sin embargo, en palabras de Frankl, dicha concepción determinista del hombre hace de él un robot, no un ser humano. Esto implica negar al hombre su libertad, su capacidad de decisión y su control emocional. (Cfr. Frankl, 1984: 129) Por tal motivo la *flexibilidad* puede comprenderse como una postura contracultural, desde la que se hace «un uso intencional y voluntario del pensamiento reflexivo para regular la emoción negativa dominante.» (Goleman, 2001: 125) Esto con el fin de evitar que la emoción no nos arrastre a actuar de forma impulsiva y causar perjuicio a otros o a nosotros mismos. Una actitud dirigida a la *flexibilidad* permite mayor consciencia emocional, al favorecer una mejor toma de decisiones. En momentos de crisis, permite preguntar por el cuidado propio y colectivo,

¹ La relación de las emociones con la cultura, está ligada con la consolidación de lo que somos en tanto individuos y sociedad. Dado que la identidad se construye sobre la toma de decisiones (en las que el factor emocional está siempre en juego) se manifiesta cómo percibimos el mundo y cómo pensamos actuar en éste a través de las mismas. Se van construyendo nuestras características individuales y colectivas, a partir del manejo emocional que damos ante diversas situaciones.

desde una visión ética, pues favorece la contemplación del panorama total y la anticipación a las consecuencias de nuestras acciones. Por tal motivo, la *flexibilidad* genera un desarrollo actitudinal inclinado a la autonomía, pues mediarla intencionadamente en la escuela, es tener en la mira la responsabilidad social, que implica apropiarnos de nuestras emociones, comprenderlas y encaminarlas desde una toma de decisiones consciente.

En países como Colombia -que han sido golpeados sistemáticamente por la guerra, el odio, la polarización y falta de empatía por las necesidades del otro- la formación en *flexibilidad* no sólo permite mayor adaptación a las adversidades propias del contexto, sino también a que las emociones que conducen nuestras acciones, no sean el reflejo del conflicto que ha perdurado por cerca de 60 décadas en nuestro país. La *flexibilidad* favorece en este sentido una constante reflexión sobre la acción y una resignificación de los obstáculos. Mediar en *flexibilidad* desde nuestras escuelas es una oportunidad para reconstruir nuestra historia y asumir un camino contracultural para nuestra identidad.

TALLER

«Para mí, una sociedad mejor es una sociedad capaz de tener mejores conflictos, de reconocerlos y de contenerlos.

De vivir no a pesar de ellos, sino productiva e inteligente entre en ellos. Que sólo un pueblo escéptico sobre la fiesta de la guerra, maduro para el conflicto, es un pueblo maduro para la paz.» Estanislao Zuleta

- 1) Qué herramientas cognitivas podrías mediar en un estudiante del Ciclo Conceptual, quien se encuentra asumiendo una postura *inflexible* a causa de los conflictos que vive a diario con sus pares. Dichos conflictos se deben a que sus compañeros de curso nunca lo invitan a jugar en el descanso. Esta situación hace que se frustre y reaccione de forma inadecuada con ellos. Cada vez que le dicen que no puede jugar, él les lanza objetos desde la distancia, les grita cosas ofensivas o les quita los juguetes que están utilizando. Estas acciones reafirman en su grupo la decisión de no jugar con él, hasta el punto en que en clase tampoco quieren hacer trabajos grupales con él.
