



Rafael Bisquerra Alzina, en las instalaciones de Diario de Navarra, antes de participar en un curso en UNED Pamplona.

JOSÉ CARLOS CORDOVILLA

“Hay que regular la ira para que nunca derive en violencia”

Rafael Bisquerra Psicólogo, pedagogo y experto en educación emocional

Sobre el control de las emociones, en especial de la ira para evitar la violencia, debate este experto y pionero en educación emocional. Recientemente, impartió un curso en UNED Pamplona sobre cómo prevenir el acoso escolar

SONSOLES ECHAVARREN
Pamplona

Reconocer, aceptar y controlar las emociones resulta ahora una práctica habitual. De la que se habla en la escuela y se trabaja en muchas familias. Sin embargo, hace treinta años casi nadie se refería a esta realidad que apenas se conocía. Casi nadie excepto el profesor universitario Rafael Bisquerra. Psicólogo, doctor en Pedagogía y catedrático emérito de la Universidad de Barcelona, comenzó a investigar sobre esta realidad a finales de los ochenta y se ha convertido en un pionero, no solo en nuestro país sino a nivel internacional. Rafael Bisquerra Alzina (Artà, Mallorca, 1949) preside actualmente la Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar y continúa siendo un referente que imparte formación. Autor de múltiples libros científicos y divulgativos so-

bre la materia (los últimos ‘Universo de emociones’ o ‘Explorar el interior’), participó recientemente en un curso sobre prevención del acoso escolar organizado por la Cátedra de Inteligencia Emocional de UNED Pamplona.

¿Por qué es tan importante la educación emocional y por qué antes resultaba desconocida?

A final de la década de los ochenta, se empezaron a identificar las necesidades sociales que no estaban atendidas en la escuela ordinaria. Daniel Goleman todavía no había publicado su famoso libro ‘Inteligencia emocional’ (1995) sobre la importancia de las emociones en la vida personal y profesional. Pero ya se percibían elevadas tasas de ansiedad, estrés, comportamientos de riesgo, conductas suicidas... Hasta ahora, hemos hablado mucho de educación emocional pero la hemos practicado muy poco.

¿Por qué?

Porque hablar de emociones no ha estado bien visto. Se ha otorgado mucha más importancia a lo racional, lo cognitivo... Hablar de emociones no resultaba serio.

¿Y ahora? Algo se ha avanzado...

Inevitablemente. Iniciativas como la Cátedra de Inteligencia Emocional de UNED Pamplona son un claro indicador de que hemos avanzado. Lo que no significa que todo el mundo esté de acuerdo. Aún existen expertos del ámbito educativo que se manifiestan en contra de la educación emocional. Porque confunden alegría y placer con felicidad. Y no tienen nada que ver.

Violencia y acoso

Insiste en lo importante que es saber regular las emociones. En especial, la ira. ¿Por qué?

Porque una parte importante de la violencia se activa con la ira. Por eso, es importante sensibilizar y formar. Para evitar todo tipo de violencia (la machista, el acoso escolar...), es importantísimo adoptar actitudes de tolerancia cero a la violencia. Y no siempre ocurre. Todavía existen muchos padres que consideran que pegarle cuatro bofetadas a sus hijos es normal. Co-

mo lo que se decía antes de ‘la maté porque era mía’. Sería de risa si no fuera una tragedia. De hecho, hasta 1963, un hombre podía matar a su mujer si ha habido ‘in fraganti’. ¡Mataba a su mujer y no ocurría nada! Hay que ser consciente de que la ira va a resultar inevitable. Pero, por muy fuerte que sea, nunca debería derivar en violencia. Una realidad que se inicia de forma temprana a los 10-12 años.

¿Qué deberíamos hacer entonces para prevenir esta situación?

Hay que empezar a practicar la regulación de las emociones a partir de los 3 años.

¿Y cómo?

Con técnicas de relajación, ‘mindfulness’, reestructuración cognitiva... Es decir, hay que cambiar la forma de pensar. Por ejemplo, si le preguntas a un preso que maltrató a su pareja porque está en la cárcel, te dirá que porque tuvo mala suerte. Es decir, no reconoce su error y solo cree que el problema estriba en que lo pillaron. Por eso, al salir, volverá a actuar igual. La violencia resulta atractiva porque activa los circuitos neuronales del placer. Por eso, resulta difícil erradicarla.

En este contexto de violencia, por desgracia, sigue teniendo especial importancia el acoso escolar. ¿Cuál es la situación?

El ‘bullying’ ha existido desde siempre pero la sociedad se comenzó a sensibilizar en los ochenta, se empezaron a desarrollar modelos de gestión en los noventa y a principios de los 2000, saltó a la luz. El suicidio de Jokin Cebeiro, aquel adolescente de Fuenterrabía (Guipúzcoa) que se suicidó en 2004 tres días antes de cumplir 15 años y como consecuencia de acoso continuado en el último año, sacó a la luz un problema que ya existía: el suicidio motivado por el ‘bullying’. Por cada adolescente que se quita la vida, veinte lo intentan.

¿Qué le empuja a un menor a convertirse en acosador?

El no haber desarrollado la empatía. Todas las personas nacen con una capacidad empática pero la desarrollan o no en función de la educación (la familia, la escuela, los amigos...). Erróneamente, hay varones que piensan que ser empáticos les hace ‘sensibleros’. Y aunque ha cambiado el lenguaje y la sociedad, todavía hay quien considera que los chicos no deben ser así. En las chicas, resulta más aceptable.

A pesar de todo, se ha mejorado bastante en la percepción social del ‘bullying’...

Se ha evolucionado en los protocolos y la legislación. Pero no del mismo modo, en la sensibilización y la formación. Aún continúan siendo asignaturas pendientes y parte de los docentes todavía piensa que la educación emocional supone una pérdida de tiempo. Y existen, claro, movimientos en contra. No entienden bien cuál es la realidad.

¿Y cuál es?

Que la educación emocional es un proceso educativo que persigue desarrollar las competencias emocionales. Y sobre todo, insisto, regular la ira y desarrollar la empatía. Son las claves.

DNI

Pionero internacional Rafael Bisquerra Alzina (Artà, Mallorca, 1949) es psicólogo, doctor en Pedagogía y catedrático emérito de la Universidad de Barcelona. Presidente de la Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar, ha sido uno de los expertos pioneros en esta disciplina a nivel mundial. Entre sus últimos libros destacan ‘Universo de emociones’ o ‘Explorar el interior’

SUS FRASES

“La violencia siempre resulta atractiva porque activa los circuitos neuronales del placer”

“El suicidio de Jokin, en Fuenterrabía en 2004, sacó a la luz el grave problema del ‘bullying’, que puede ocasionar que menores se quiten la vida”