



Red Internacional de
Educación Emocional
y Bienestar

TIMOLOGÍA

Educar y Orientar revista de la COPOE
Nº 11 Noviembre 2019

TIMOLOGÍA: HACIA UNA CIENCIA DE LAS EMOCIONES



Con

esta sección sobre *Timología* se abre una colaboración entre la COPOE y la RIEEB (Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar). Conviene recordar que la educación emocional surge a partir de la orientación, como una línea de evolución lógica que se inicia con la orientación profesional a principios del siglo XX y va evolucionando hasta el desarrollo integral de la persona, donde la educación emocional es una de sus aportaciones probablemente más relevantes de finales del mismo siglo y que experimenta un gran desarrollo a partir de principios del siglo XXI.



Por Rafael Bisquerra Alzina
Catedrático de Psicopedagogía de la
Universidad de Barcelona

A esta sección la hemos denominado *Timología*. Consideramos que es un nuevo término en castellano para referirnos a un nuevo concepto: El estudio y la ciencia de las emociones. La intención es contribuir a difundir una educación emocional fundamentada en la ciencia. Esta ciencia es de carácter interdisciplinario (inteligencia emocional, psicología positiva, neurociencia, etc.). Para resumirlo en una sola palabra, proponemos *timología*. En este artículo se justifica la propuesta de este término.

Confiamos que esta sección de *Educación y Orientación*. La revista de la COPOE sea un punto de encuentro entre la orientación y la educación emocional con el objetivo de implicar a los profesionales de la orientación y de la educación en la puesta en práctica de la educación emocional de forma fundamentada.

THYMOS

Thymos (del griego θυμός) es una forma de entender las emociones. Se ha dicho que expresa el concepto de "ánimo emocional", "espíritu de espíritu" y representa una asociación física entre la respiración, el corazón y la sangre. También se usa para expresar el deseo humano de reconocimiento y la ira que se activa cuando uno se siente tratado de forma diferente a como considera que debería ser tratado.

En las obras de Homero se utiliza *thymos* para expresar emociones. Cuando un héroe, como Aquiles, se encuentra en una situación estresante, puede expresar su *thymos*, incluso conversando con él, como si fuese distinto de sí mismo.

Platón en *La República* representa a *Logos* como el conductor de un carro con dos caballos denominados *Eros* y *Thymos*. Representa que el amor erótico y la ira, dos claros antagonistas, son guiados por la razón. En la misma obra, el alma se divide entre el *nous* (intelecto), *thymos* (emociones) y *epithymia* (apetitos). En terminología actual podría ser razón, emoción y motivación (deseos).

Demócrito usó "eutimia" (es decir, "buenos *thymos*") para referirse a una condición en la que el alma vive tranquila y constantemente, sin ser perturbada por el miedo, la superstición u otras pasiones. Para Demócrito, la eutimia era uno de los aspectos fundamentales del objetivo de la vida humana. Lo contrario es la "distimia", que actualmente se entiende como un tipo de trastorno afectivo que se parece a una forma de depresión.

En la versión de *Medea* de Eurípides, se describe el diálogo entre Jasón y Medea, cuando ésta ha tomado la decisión de

matar a sus propios hijos con la intención de causar el máximo dolor a Jason. En este momento de alta tensión dramática, Medea le dice a Jasón: "Sí que entiendo que males voy a hacer, pero mi apasionamiento (*thymos*) es superior a mis reflexiones, lo cual es la causa de los mayores males para los humanos" (vv.ss. 1078-1080 de la versión de Medea de Eurípides, 431 a. C). Desde entonces han pasado cerca de 2500 años, en los cuales hemos progresado de forma asombrosa en muchos aspectos; sin embargo en cuanto a las emociones (*thymos*) seguimos igual, y noticias como esta aparecen con demasiada frecuencia en la prensa.

Dando un salto importante en la historia, Aldous Huxley propuso la palabra *phanerothyme*, que deriva de *thymos*, para referirse a lo que después se denominó psicodélico.

En su libro *El fin de la historia y el último hombre*, Francis Fukuyama menciona *thymos* en relación con la democracia liberal y el reconocimiento, señalando como las personas quieren ser reconocidas dentro de su sistema político. Los problemas surgen cuando no se reconoce el *thymos* de otras personas. Para comprender los movimientos sociales y las revoluciones políticas, hay que tomar conciencia de cómo funciona la "ira tímótica" y la necesidad de reconocimiento que acompañan a las crisis. Para que la gente viva en armonía, arguye Fukuyama, se debe utilizar la *isotimia* en lugar de la *megalotimia*. La *isotimia* es la necesidad de ser reconocido como simplemente igual a los demás, mientras que la *megalotimia* se refiere a la necesidad de ser reconocido como superior a los demás.

Harvey C. Mansfield, en su obra *Manliness* (2006), aproxima el *thymos* a la política, y afirma que la política tiene que ver con lo que activa nuestra ira, más que con lo que deseamos. Los deseos importan en la medida en que se activa la ira cuando no están satisfechos. Cuando grupos defienden algo, significa oponerse a quienes defienden otra cosa.

Hay una conocida sociedad y una revista con el mismo nombre, *Phi Theta Kappa*, donde la *Theta* se refiere a la primera letra de *thymos*.

En el lenguaje emocional habitual hay muchas palabras cuya etimología remite a la raíz *thymos*. Entre ellas encuentran sentimiento, resentimiento, abatimiento, lástima, optimismo, estima, arrepentimiento, timidez, alexitimia y muchas otras que de alguna forma contienen la raíz "tim" de *thymos*.

En conclusión, la raíz griega *thymos* está en el origen de muchos conceptos relacionados con las emociones. Hasta tal punto que en gran medida se identifica *thymos* con emoción.

PATHOS

Pathos (πάθος) es otra palabra clave en los antecedentes de las emociones. Se ha definido como todo lo que se siente o experimenta; los estados del alma; incluye tristeza, pasión, padecimiento. También se le ha dado la definición de padecimiento que se tiene que sufrir pasivamente sin poder hacer nada para evitarlo.

En la *Retórica* de Aristóteles (libro 1, 1356a), el *pathos* es el uso de los sentimientos para influir en el juicio de un jurado y afectar a la sentencia. Por ejemplo, crear en la audiencia un sentimiento de rechazo hacia el sujeto juzgado, al margen del hecho que se está juzgando. Esto es, en el sentido etimológico de la palabra, crear un *argumento patético*.

De *pathos* (πάθος) deriva pasión, de donde pasa al latín *patior*, que significa sufrir y sentir. En el sentido clásico, la pasión designa todos los fenómenos afectivos en los cuales la voluntad es pasiva. Pasión tiene una clara connotación de sufrimiento pasivo, que se siente intensamente y frente al cual no podemos hacer nada para evitarlo. Hay que sufrirlo pasivamente. De *pathos* deriva patología que significa claramente enfermedad y por lo tanto algo malo. Es decir, el sentido originario de las emociones, denominadas entonces como pasiones, tenía una connotación claramente negativa, algo a evitar. El sentido de la expresión bíblica "la pasión de Cristo", o *La Pasión según San Mateo* de Juan Sebastián Bach, encajan perfectamente en esta concepción de sufrimiento.

Cuando *pathos* se refiere a las pasiones, connota lo que nos hace palpar, temblar y experimentar de forma sensible, fisiológica y psíquicamente; es la capacidad de sentirse afectado, exaltado o atormentado hasta la muerte. En este sentido, las pasiones pueden ser tristes o alegres. Actualmente se escucha decir expresiones como "pasión por el arte", "pasión por la música", "ha sido apasionante", etc.

Desde los binomios emocionales, *pathos* se opone a *eros*, es decir, sufrimiento y amor. Por otra parte, *eros* se opone a *thymos* (amor, ira); de forma similar al *Eros* y *Thanatos* freudiano. Y *thymos* se opone a *pathos* (ira-ataque y tristeza-pasividad).

En la crítica artística se utiliza *pathos* para referirse a la emoción íntima presente en una obra de arte que despierta otra similar en quien la contempla. De esta idea deriva el concepto de empatía.

Es interesante observar que la raíz de *pathos* se mantiene en algunas palabras sobre emociones como simpatía, empatía, antipatía, apatía, compasión, psicopatología, etc.

THYMOS Y PATHOS

Thymos y *pathos* tienen una larga historia desde las obras de Homero, Platón y Aristóteles, pasando por las tragedias de Esquilo, Sófocles y Eurípides. Hay una compleja relación entre ellas.

En un momento de *La Ilíada* se expone como Aquiles pasa del *thymos* al *pathos*. Después de haber sido menospreciado por su rey Agamenón, Aquiles sale al campo de batalla y en un ardiente frenesí mata a cientos de troyanos. Después de una feroz lucha, acaba matando a Héctor, uno de los grandes héroes de Troya, hijo Príamo, rey de los troyanos. Aquiles arrastra el cuerpo de Héctor atado en la parte posterior de su carro, frente a las murallas de Troya, para demostrar la falta de respeto total para los troyanos. Todo esto es una manifestación del *thymos*. Por la noche, el rey Príamo arriesga su vida para colarse en la tienda de Aquiles, en medio del campamento griego, con el objetivo de pedirle el cuerpo sin vida de su hijo Héctor. Aquiles y Príamo están profundamente heridos emocionalmente; ira, dolor y tristeza (*thymos* y *pathos*). La ira que impulsa a la lucha y a la venganza; la tristeza por la muerte de seres queridos en la batalla. En este momento, Aquiles y Príamo pasan de ser enemigos acérrimos en el campo de batalla a personas humanas con sentimientos ante la muerte de un ser querido. Aquiles siente empatía y compasión por Príamo, que acaba de perder a su hijo, y le entrega el cuerpo de Héctor. Aquiles ha pasado del *thymos* al *pathos*.

Conviene decir que según el contexto, *thymos* puede tener significados contradictorios. En un sentido puede entenderse como ira, apasionamiento, orgullo, pasión; y en otro se puede interpretar como coraje, valentía, espíritu, honor. Las traducciones de *thymos* y *pathos* son complejas y ambas se han traducido por pasión, apasionamiento y emoción.

LOGOS

Logos (λόγος) también tiene varios matices de significado. Se ha traducido por palabra, razonamiento, argumentación, discurso; también se ha entendido como pensamiento, inteligencia, sabiduría, razón.

Aristóteles, en la *Retórica*, identifica *logos*, *ethos* y *pathos*. El *logos* se refiere a la palabra en cuanto a reflexión y razón, y por lo tanto remite a la inteligencia y la lógica. El *ethos* se refiere a las costumbres, de donde derivan la conducta, la personalidad, el carácter, la ética y la etología. El *pathos* se refiere a la vehemencia en la argumentación; el sentimiento y la emoción que influye en el que escucha.



El logos como enfoque persuasivo busca influir en el auditorio mediante la razón. El logos es el material del argumento, la forma en que un razonamiento avanza hacia el siguiente, de tal forma que la conclusión hacia la que se tiende, no solo es la correcta, sino que es tan necesaria y razonable como para ser la única posible.

Viktor Frankl denomina a su enfoque de psicoterapia como logoterapia. En este enfoque, un elemento clave es la búsqueda del “sentido de la existencia”. Encontrar sentido y significado a la vida es lo que orienta la praxis del ser humano. La denominación de muchas ciencias termina con el sufijo “logía” (λογία), como por ejemplo psicología, sociología, epistemología, metodología, filología, antropología, fisiología, biología, psicopatología, etimología y un largo etcétera que incluye todas las especialidades médicas, entre muchas otras. Este sufijo, significa el “estudio de un determinado tema”. Se utiliza en el sentido de tratado, teoría o ciencia que estudia un determinado tema.

En este sentido, *thymos* y *pathos* serían dos prefijos apropiados para denominar la ciencia de las emociones. Sin embargo, ya tenemos *patología*, que por evolución del concepto *pathos*, significa estudio de la enfermedad, o incluso la enfermedad misma. Aquí se nota claramente la connotación negativa que han tenido las pasiones (*pathos*) a lo largo de la historia.

Por otra parte, de *thymos* no hay ninguna palabra en castellano con el sufijo “logía”. Por esto, si aceptamos que *thymos* es más emoción, y *pathos* es más pasión (e incluso enfermedad), **timología** puede ser un buen candidato para referirnos al estudio específico de las emociones.

CONCLUSIÓN

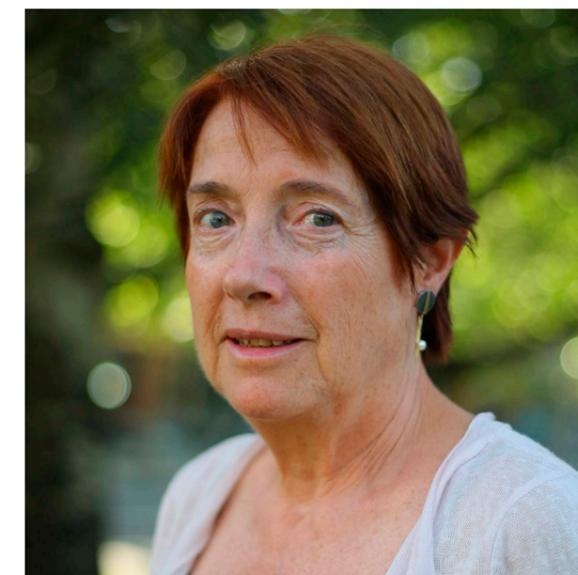
Los antecedentes de lo que actualmente se entiende por emociones están en el griego *thymos* y *pathos*. De ambas palabras derivan muchos conceptos que caracterizan el vocabulario emocional. De *thymos* deriva sentimiento, resentimiento, abatimiento, lástima, optimismo, estima, arrepentimiento, timidez, alexitimia, etc. De *pathos* derivan simpatía, empatía, antipatía, apatía, compasión, etc. Por esto, ambas serían buenas candidatas para denominar una ciencia de las emociones, añadiéndoles el sufijo “logía”. Sin embargo, ya existe en castellano la palabra patología, con una clara connotación de enfermedad, que no debería tener el estudio de las emociones. Por estas y otras razones vertidas en este artículo, consideramos que **timología** puede ser una opción plausible para referirnos al estudio de las emociones.

BIBLIOGRAFÍA

- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid, Síntesis.
- Bisquerra, R. (2017). De la passió a l'emoció: Fonaments per a l'educació emocional. *TE (Temps d'Educació)*, 52, 253-267. Disponible en: <http://www.publicacions.ub.edu/revistes/tempsDEducacio52/default.asp?articulo=1366&modo=resumen>
- Bosch i Veciana, A. (2014). *Lectures gregues*. Barcelona: Publicacions de la Facultat de Filosofia. Universitat Ramon Llull.
- Brown, T. (2010). *Thomas Brown: Selected philosophical writings* (T. Dixon, ed.). Exeter, UK: Imprint Academic (Treball original publicat el 1820).
- Chantraine, P. (1968). *Dictionnaire étymologique de la langue grecque*. Paris: Klincksieck. Disponible en : <https://archive.org/stream/Dictionnaire-Etymologique-Grec/Chantraine-DictionnaireEtymologiqueGrec#page/n1/mode/2up>
- Cooke, W. (1838). *Mind and the emotions, considered in relation to health and disease*. Londres, Longman.
- Darwin, C. (1872). *The expression of the emotions in man and animals*. Londres, Murray.
- Dixon, T. (2003). *From Passions to Emotions: The Creation of a Secular Psychological Category*. Cambridge, Cambridge University Press.
- Dixon, T. (2012). «Emotion: The History of a Keyword in Crisis». *Emotion Review*, 4, 4, p. 338-344.
- Ohio University (2003). *Online Etymology Dictionary*. [Consultat el 4 de setembre de 2015: <http://www.etymonline.com/>]

Diálogo con... Anna Carpena

Por Rafael Bisquerra Alzina



En esta ocasión el diálogo es con Anna Carpena, que nació en Terrasa (Barcelona) en 1950 y ha dedicado toda su vida a la educación. Su trayectoria profesional hace que sea considerada una de las especialistas más reconocidas en educación emocional y desarrollo personal. Concede gran importancia a la persona que educa (tanto profesorado como familias) como modelo de comportamiento que va a ser imitado por las personas que se están educando. Uno de sus lemas es: educarse para educar nos enriquece a todos. A través de conferencias, cursos, seminarios, talleres, asesoramientos, tanto a centros educativos como a familias, promueve el crecimiento personal y la educación emocional. Entre sus publicaciones destacamos *La educación socioemocional en la etapa de primaria* (2018), *La empatía es posible* (2015), *Relatos de vida emocional* (2019), entre otras, que recomendamos para una práctica fundamentada de la educación emocional.

El diálogo mantenido entre Anna Carpena y Rafael Bisquerra se ha desarrollado de la siguiente forma.

Rafael Bisquerra.- ¿Cómo percibes la educación emocional: situación actual y perspectivas de futuro?

Anna Carpena.- Me doy cuenta que se ha expandido por todo el mundo sin el rechazo que hasta no hace mucho despertaba el tema, aunque he de reconocer que desconozco por completo si sucede lo mismo en el continente africano. Es considerada de capital importancia desde todos los ámbitos en los que ha ido penetrando (sanitario, judicial, organizativo, laboral, educativo...) con una consecuencia generalizada: “Las emociones importan”. Si entendemos el significado de revolución como las acciones que producen un

giro en la sociedad y los efectos que la acompañan, podríamos decir que estamos en pleno proceso de una revolución emocional. Creo que es a lo que se refiere Antonio Dalmasio cuando expresa que la recopilación de conocimiento sobre la condición humana puede ayudarnos a encontrar cada vez mejores formas para la gestión de los asuntos humanos.

No obstante aun cuando las emociones importen, su educación presenta diversos déficits. Aceptar que todo ser humano tiene emociones y reconocer las propias es un gran paso, el primero para su regulación pero este no habría de ser el objetivo final. Me refiero a que además de poder decir “sé que siento” pueda añadir “y sé qué hacer con lo que siento”. Para que se formen hábitos emocionales positivos y sanos la educación debe de ser sistematizada y esto es algo que no siempre ocurre.

¿Para ti, Rafael, cuál es la principal aportación que nos ofrece la educación emocional?

RB.- Para mí lo más importante es lo que acabas de decir: “sé qué hacer con lo que siento”. Si esto se pone en práctica de forma eficiente puede contribuir significativamente a la prevención de ansiedad, consumo de drogas, violencia y demás comportamientos de riesgo. La violencia es una de las lacras de la humanidad y en gran medida se debe a la falta de regulación emocional. Considero que la regulación de la ira como estrategia para la prevención de la violencia debería ser uno de los objetivos básicos del currículum académico de cualquier sistema educativo. Anna, ¿Puedes darnos algunas pistas sobre cómo prevenir la violencia a través de la educación emocional?

2º Máster en Neuropsicología Infantil
2020/21
CÓRDOBA
30% DE DESCUENTO PARA MIEMBROS DE COPOE

AC.- Comparto tu consideración. No obstante mi perspectiva va más allá. Me explico. En la escuela se adquiere conocimiento y práctica para autorregularse a la vez que se desarrolla la empatía, pero escuela y escolares están inmersos en una sociedad con unos valores determinados que orientan a rechazar la violencia o a aceptarla e incluso fomentarla. Autorregulación, empatía y entorno. ¿Sabes cómo lo percibo, Rafael? Como un taburete de tres patas. Si falla una de las patas el taburete pierde el equilibrio.

Concretando sobre pautas a seguir: hay que proporcionar información respecto a los mecanismos que provocan, o que desconectan, las acciones violentas y dar a conocer y practicar estrategias para saber conectar con la propia ira, los sentimientos subyacentes y los pensamientos que los acompañan, a la vez que se proporcionan recursos para cambiar en positivo y para alcanzar estados corporales de serenidad. Este conocimiento y práctica deja el terreno adobado para que crezca la empatía y la compasión, para sentir al otro y para poder actuar con responsabilidad respecto a su bienestar, lo que descarta cualquier acto violento. Pero para que se ponga en marcha todo este proceso se necesita un motor de arranque y este es volitivo. Se trata de querer, de desear no solo el propio bienestar sino también el de los demás y estos no son, en gran medida, los valores ensalzados en la sociedad occidental (solo hay que ver la filmografía de más éxito mundial o el contenido de los videojuegos en los que participan niños y jóvenes durante muchísimas horas de sus vidas bajo el beneplácito de su entorno).

¿No crees, Rafael, que se habría de tender hacia una educación emocional global? Estimo que alguna iniciativa ya está en marcha. ¿La conoces?

RB.- Mi percepción es que falta mucha concienciación sobre la importancia y la necesidad de la educación emocional, tanto por parte del profesorado, de las familias como de la sociedad en general, incluyendo la clase política que es quien toma decisiones sobre las políticas educativas y los currícula. Aunque hay sobradas investigaciones que aportan evidencias de su eficiencia, esto no ha llegado todavía a la sociedad en general. Precisamente porque estoy convencido de la necesidad de una educación emocional global es por lo que se ha creado la RIEEB (Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar), para potenciar que se expanda esta educación emocional global en la práctica educativa de todos los países. De la pata con tres patas que propones, me gustaría comentar una de ellas, la empatía, en la que tú eres experta. En tu libro *La empatía es posible*, creo recordar que dices que la empatía se desarrolla con la educación. Es decir, se aprende o no se desarrolla. Se ha observado que las personas implicadas en acoso escolar

no han desarrollado la empatía. Solamente por esto, para prevenir el acoso escolar, y otros tipos de violencia, ya es importante que la empatía esté presente en la práctica educativa. Anna, sé que la pregunta es compleja, pero dínos por favor algo sobre cómo se puede desarrollar la empatía en la escuela, como estrategia para la prevención de la violencia.

AC.- Lo que expongo en el libro es que a pesar de que el ser humano posee biológicamente las bases neurológicas para la empatía, si durante la infancia no se tiene un contexto amoroso y empático quedará una huella cerebral poco favorable para su desarrollo y al mismo tiempo explico que para desarrollarse se precisa de un entorno facilitador de vivencias en las que se pueda practicar.

Sabemos que el cerebro no llega a la madurez anatómica antes de los veinte años de edad. Todos los órganos del cuerpo ya están formados, mientras que los lóbulos prefrontales, relacionados con la conducta moral, están aún en crecimiento y se desarrollarán según la propia experiencia que viene dada por el entorno y por la posibilidad de práctica.

En la vida escolar se dan múltiples situaciones en las que aprender empatía. Vivencias que el profesorado empático observa y las aprovecha para conducir al alumnado a comprender ya sentir a los demás, como acción educativa permanente a la vez que se trabaja la empatía de manera sistematizada construyendo actividades y prácticas. Todo ello actuará como antídoto contra la violencia. El gran objetivo es llegar a sentir al "otro" como a uno mismo, con las mismas emociones y necesidades humanas.

El punto de partida siempre ha de ser el contacto y regulación de las propias emociones ya que la capacidad de esta mirada y trabajo interior facilita no caer en secuestros emocionales que pueden conducir a la ira y da facultad para poder comprender y sentir a otras personas como a nuestros semejantes.

Algunos de los contenidos sobre los que construir actividades -en contextos donde libremente se puedan comunicar toda clase de emociones sin temor a ser criticado o recibir burla- pueden ser: El encuentro con el otro, con quien reconocerse (trabajando colaborativamente, por ejemplo), la escucha atenta y empática desde diferentes puntos de vista, el lenguaje corporal, el pensamiento en perspectiva, las habilidades de atención consuelo y ayuda, la concienciación de la satisfacción y bienestar que proporciona el hecho de ayudar.

Por último quiero señalar que niños y niñas aprenden por imitación. Se enseña modelando. Educamos con hechos



más que con palabras. El ejemplo es más poderoso que el sermón. El profesorado, tanto si quiere como si no, tiene un papel como modelo y puede estimular el deseo de cultivar la empatía si muestra afecto y responsabilidad hacia las emociones de los demás; o todo lo contrario, transmitir indiferencia, dureza y distanciamiento. Habría que tener siempre presente que solo se enseña empatía con empatía.

¿Cuál es tu opinión acerca de aunar entorno y planificación? Puedes ver que yo le doy mucha importancia. ¿Cómo lo ves tú?

RB.- El entorno juega un papel muy importante en la educación emocional. Hay que tener presente que los estudiantes están como mínimo 100 horas despiertos a la semana. De las cuales pasan un promedio de unas 25-30 en los centros educativos. Es decir, más del 70 % depende de fuera, donde las familias juegan un papel muy importante. También los medios de comunicación. Por esto es muy importante que los niños y jóvenes puedan ser acompañados por algún adulto cuando miren ciertos programas de televisión, películas de cine y videojuegos, con la intención de ayudarles a distinguir claramente entre realidad y ficción. Esto nos lleva a plantearnos los modelos para la puesta en práctica de la educación emocional. ¿Una asignatura o transversalidad? O tal vez la pregunta tenga que ser ¿Transversalidad y además asignatura?

AC.- Creo que en los centros escolares la opción más necesaria es la que una transversalidad y planificación, de maneja imbricada. Con planificación me refiero a que la implementación de la educación emocional esté en el currículum explícito de la escuela con objetivos y contenidos claros y una secuenciación acorde a las características de cada grupo y de cada niño. Luego le llamaremos asignatura, proyecto de centro, aprendizaje de competencias personales... Estoy convencida que jamás un montón de fichas, o de actividades al azar, podrán construir los procesos deseables de maduración emocional. Igualmente convencida que sin un entorno favorable a incluir la educación emocional en cada momento de la vida escolar difícilmente se lleguen a crear estos procesos.

Quizás uno de los obstáculos para que la educación emocional sea sistematizada es la falta de formación inicial del profesorado y otro de los obstáculos puede ser la evaluación.

RB.- La formación y sensibilización del profesorado es el gran reto de la educación emocional. Otro es la evaluación del alumnado. Son dos temas que por sí mismos pueden dar lugar a otros diálogos específicos que procuraremos abordar en un futuro. De momento, para cerrar éste, ¿te gustaría añadir alguna cosa más?

AC.- El deseo de que estos intercambios tengan continuidad.

LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL: UNA APUESTA POR LA INNOVACIÓN EDUCATIVA EN MEXICO

Por Cimenna Chao Rebolledo. Departamento de Educación, Universidad Iberoamericana Ciudad de México

La educación en el siglo XXI requiere ir más allá de la instrucción de contenidos curriculares disciplinares, e incluso del desarrollo de habilidades cognitivas, y considerar como asunto educativo medular la formación con y sobre las emociones.

La Reforma Educativa 2013 del sistema educativo mexicano, incluyó a la educación socioemocional como parte de los aprendizajes clave de la educación básica de los niños y jóvenes. Con esta acción, México se colocó a la vanguardia en innovación educativa, al ser el primer país de Latinoamérica en hacer obligatoria este tipo de educación, y al proponer de forma explícita y operacional una educación integral (cognitiva-afectiva) para la población en edad escolar.

LA REFORMA EDUCATIVA EN MÉXICO

La Reforma Educativa de 2013 en México, incluyó por primera vez en su redefinición pedagógica, a la educación socioemocional como un campo formativo obligatorio. La explicitación de este ámbito del desarrollo en la formación escolar básica, presupuso una innovación clara en el currículo oficial de un país latinoamericano. La propuesta presupone no solo la creación de planes y programas de estudio en educación socioemocional, sino, y sobre todo, la formación de docentes, directivos y cuerpos técnicos pedagógicos, encargados de implementar esta nueva visión educativa. Si bien este cambio curricular representa un desafío considerable para los actores educativos en México, el reto educativo que enfrenta el país en general es aún mayor, ya que la escolarización se enfrenta día con día con la creciente violencia social, la desigualdad y la exclusión sociocultural y socioeconómica y la deserción escolar que persisten en el país; problemáticas que en su conjunto justifican la llegada de la educación socioemocional a las aulas.

Desde hace aproximadamente diez años, México se sitúa a nivel región y global entre los países con mayores niveles de violencia social en general, pero también como el país con el mayor número de incidentes reportados de violencia escolar, o *bullying*, al menos dentro de las naciones que conforman a la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE, 2004; 2015).

Derivadas de este contexto de violencia, surge también una creciente proporción de problemáticas de salud mental en niños y jóvenes, que se expresan principalmente en trastornos de ansiedad, estrés crónico, depresión y adicciones (Gaeta

González y Martínez Otero-Pérez, 2014; OCDE, 2015); además de un incremento en la tasa de suicidios (INEGI, 2018). Lo anterior, no solo justifica el llevar a la formación básica una educación sobre las emociones, sino que obliga al Estado a repensar la escolarización, de manera que los procesos de enseñanza y aprendizaje tomen en cuenta los estados emocionales de los estudiantes a lo largo de su trayecto formativo, con el fin de prevenir y detectar a tiempo este tipo de padecimientos.

LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL EN MÉXICO

En su versión inicial, la educación socioemocional en México se ha definido en los planes y programas de estudios de la educación básica como (SEP, 2017, p. 419):

"...un proceso de aprendizaje a través del cual los niños y los adolescentes trabajan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética."

Esta educación se presenta entonces, como un conjunto de conocimientos y habilidades específicas, agrupadas en cinco dimensiones socioemocionales (autoconocimiento, autorregulación, autonomía, empatía y colaboración), las cuales se relacionan con el ámbito del desarrollo intrapersonal, y el contexto de las relaciones interpersonales y socioambientales

(Figura 1). Adicionalmente, cada una de estas cinco dimensiones se expresa a través de cinco habilidades específicas (ver Tabla 1). La definición de estas dimensiones y habilidades surge del análisis de la literatura científica, desde la cual se advierte la importancia que tiene cada uno de estos aspectos y destrezas, no solo para el éxito académico, sino para resolver y enfrentar de forma positiva y constructiva los retos y tensiones a lo largo de la vida (Bisquerra, 2006; Davidson y Begley, 2012; Goleman, 1998; Immordino-Yang, 2015; Pekrun, 2014). Así, esta propuesta educativa pretende movilizar conocimientos, actitudes, estrategias y herramientas asociadas a estas cinco dimensiones, de manera que los estudiantes aprendan a identificar, comprender y regular sus propios estados emocionales impulsivos, o aflitivos, y a saber lidiar con las respuestas emocionales de su contexto social; además de aprender a generar emociones positivas aún en situaciones de adversidad.

En este sentido, la educación socioemocional se sostiene, psicopedagógicamente hablando, en los principios que definen el modelo de inteligencia emocional propuesto por Salovey y Mayer (1990), por un lado, y en la visión psicopedagógica de las emociones de Rafael Bisquerra (2009), como vía para la construcción de un sentido de bienestar con uno mismo y hacia las otras personas.

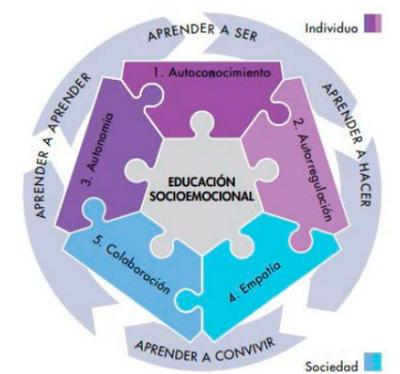


Figura 1. Dimensiones de la Educación Socioemocional

		DIMENSIÓN				
		Autoconocimiento	Autorregulación	Aplicación	Empatía	Colaboración
HABILIDADES ASOCIADAS	Atención	Metacognición	Iniciativa personal	Trato digno hacia otras personas	Comunicación asertiva	
	Conciencia de las propias emociones	Expresión de las emociones	Identificación de necesidades y búsqueda de soluciones	Toma de perspectiva	Responsabilidad	
	Autoestima	Regulación de las emociones	Liderazgo y apertura	Reconocimiento de prejuicios	Inclusión	
	Aprecio y gratitud	Autogeneración de emociones para el bienestar	Toma de decisiones y compromiso	Sensibilidad hacia grupos excluidos y discriminados	Resolución de conflictos	
	Bienestar	Perseverancia	Autoeficacia	Cuidado de los seres vivos y de la naturaleza	Interdependencia positiva	

Tabla 1. Dimensiones Socioemocionales y habilidades asociadas (adaptación de SEP, 2017, p 432).

Tomando en consideración lo anterior, se definieron como propósitos generales de la educación socioemocional en México los siguientes aspectos (adaptación de SEP, 2017, p. 421):

1. Cultivar el autoconocimiento a partir de la exploración de las motivaciones, necesidades, pensamientos y emociones propias.
2. Aprender a autorregular las emociones para solucionar conflictos de forma pacífica.
3. Comprender al otro de manera empática.
4. Fortalecer la autoconfianza y la capacidad de elegir desde la toma de decisiones fundamentadas.
5. Aprender a escuchar y a respetar las ideas de los otros para poder colaborar.
6. Cultivar una actitud responsable, positiva y optimista.
7. Desarrollar la capacidad de resiliencia.
8. Minimizar la vulnerabilidad, para prevenir el consumo de drogas, los embarazos no deseados, la deserción escolar, el estrés, la ansiedad, la depresión, la violencia y el suicidio, entre otros.

Los cuales pretenden coadyuvar a la creación de una sociedad mexicana más humana, justa e incluyente, y a la generación de un bienestar auténtico, integral y colectivo, en un contexto nacional vulnerado por la desigualdad, la inseguridad, la corrupción y la impunidad (Le Clerq, 2015).

Es importante enfatizar que, la introducción de la educación socioemocional en el currículo nacional es también un llamado a revisar las prácticas instruccionales, o las didácticas, desde las cuales se enseña y aprende en las escuelas. La educación socioemocional, si bien contempla el enseñar *acerca de* las emociones y atiende el desarrollo de habilidades socioemocionales específicas, en su consideración más amplia y transversal, apunta a una educación *desde* las emociones. En este sentido, propone una revisión a fondo de las prácticas pedagógicas que guían los procesos educativos dentro y fuera del aula (Bisquerra, 2009; Chao Rebolledo, 2018).

Educar desde las emociones, implica poner en movimiento la motivación intrínseca, la curiosidad y el sentido de agencia de quién aprende (Vergara Ramírez, 2016; Chao Rebolledo, 2019), así como hacer manifiesta la colaboración, la comunicación asertiva y la relación del conocimiento con el contexto y la comunidad de quienes aprenden, y desde dónde se aprende (Díaz Barriga Arceo, 2006). Ello conlleva a la necesidad de identificar si existen pedagogías que “emocionan” más que otras, en tanto al efecto que éstas puedan tener en la generación de emociones e interrelaciones positivas, y en el establecimiento de ambientes de trabajo colaborativos, creativos y participativos. De manera que la escolarización no quede limitada a la transmisión pasiva de información y a la reproducción memorística de contenidos; y el desarrollo psicosocial de los estudiantes, confinado a la obediencia incuestionable en lugar de partir de la autonomía, la autorregulación y el sentido de agencia y autoeficacia.

La educación socioemocional, por lo tanto, representa una innovación para el contexto escolarizado en la medida en la que ésta permea el modo de enseñar, liderar y comunicar de los actores educativos, y en tanto a su contribución para anticipar las causas y consecuencias de las expresiones y estados emocionales de las personas que conviven en un ambiente de aprendizaje. En este sentido, la educación socioemocional es un proyecto colectivo que involucra a toda una comunidad, y discurre en todos los espacios de formación (Bisquerra, 2009).

Aprender sobre y desde las emociones, es entonces una tarea que requiere de la redefinición de la escuela en su conjunto, de manera que esta institución trascienda su función instructiva, y oriente sus recursos pedagógicos a la conformación de una comunidad de aprendizaje, en la cual la construcción del conocimiento y la conformación de la conducta y la identidad, se apoyen en el autoconocimiento, la autorregulación, la autonomía, la empatía y la colaboración, y no solo en una prescripción moral o cívica, o en el condicionamiento de la conducta a través de los premios o castigos. Desde la visión de la educación socioemocional, la escuela es un espacio de respeto, de inclusión y de compromiso ético, actitudes que emergen de cultivar y practicar las habilidades asociadas a las cinco dimensiones socioemocionales que se mencionan arriba.

La apuesta de la escuela mexicana por innovarse, y haberse atrevido a ir más allá de su misión alfabetizadora y disciplinar, cobrará sus frutos en la educación socioemocional siempre que

esta propuesta educativa sea un medio para que el docente y el estudiante resignifiquen a la escuela como un espacio para la convivencia auténtica, el intercambio de saberes y puntos de vista, el acompañamiento respetuoso, y el desarrollo de la autonomía y la responsabilidad social, a partir de la valoración de uno mismo, y desde la apreciación empática de los demás.

La educación socioemocional en México, no es una cuestión de tendencias educativas, ni un derivado de modelos de desarrollo económico, es una apuesta por construir una ciudadanía más empática, participativa y responsable, consciente de los efectos que tiene su sentir en su forma de actuar y decidir. Es un entretrejo educativo que busca articular el aprender a aprender, el aprender a hacer, a convivir, y a ser, en un país diverso y convulsionado, pero con ánimo de recuperar la paz y la solidaridad entre sus ciudadanos.

REFERENCIAS

- Bisquerra, R. (2006). *Educación Emocional y Bienestar*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Chao Rebolledo, C. (2018). La educación socioemocional: la frontera educativa del siglo XXI. *DIDAC Nueva época*, 72 (julio-diciembre), 25-29. México: Universidad Iberoamericana.
- Chao Rebolledo, C. (2019). Educar la autonomía: el gran reto de la escolarización. *DIDAC Nueva época*, 73 (enero-junio), 16-22. México: Universidad Iberoamericana.
- Davidson, R. J., & Begley, S. (2012). *El perfil emocional de tu cerebro*. Barcelona: Planeta.
- Díaz Barriga Arceo, F. (2006). *Enseñada Situada: Vínculo entre la escuela y la vida*. México: McGraw Hill.
- Gaeta González, L., & Martínez-Otero Pérez, V. (2014). La ansiedad en alumnos mexicanos de primaria: variables personales, escolares y familiares. *Revista Iberoamericana de Educación*, 66, 45-58.
- Goleman, D. (1998). *La Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Immordino-Yang, M. H. (2015). *Emotions, Learning, and the Brain: Exploring the Educational Implications of Affective Neuroscience*. Nueva York: Norton & Company.
- INEGI. (2018). *Estadísticas a propósito del día mundial para la prevención del suicidio*. Recuperado el 20 de septiembre 2019 de: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2018/suicidios2018_Nal.pdf
- Le Clercq, J. A. (2015). Crisis de impunidad en México. *Bien Común*, 249, 12-20.
- OCDE. (2004). *Taking fear out of schools: A report of an International Policy and Research Conference on School bullying and violence*. Recuperado el 20 agosto de 2018 de: <http://www.oecd.org/dataoecd/26/51/33868117.pdf>
- OCDE. (2015). *PISA 2015 Results: Students' Wellbeing, Volume III*. Recuperado el 20 de septiembre 2019 de: <http://www.oecd.org/pisa/PISA-2015-Results-Students-Well-being-Volume-III-Overview.pdf>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9 (3), 185-211.
- SEP. (2017). *Aprendizajes Clave para la Educación Integral*. Recuperado el 08 de Enero 2018 de: http://www.aprendizajesclave.sep.gob.mx/descargables/EDUCACION_SOCIOEMOCIONAL.pdf
- Pekrun, R. (2014). *Emotions and Learning*. Educational Practices Series-24. Ginebra: UNESCO-International Academy of Education-International Bureau of Education.
- Vergara Ramírez, J. J. (2016). *Aprendo porque quiero: el aprendizaje basado en proyectos (ABP), paso*

Educación SOCIO EMOCIONAL MISIONES



LEY DE EDUCACIÓN EMOCIONAL DE LA PROVINCIA DE MISIONES, ARGENTINA

En

Argentina, la provincia de Misiones es reconocida en el ámbito nacional por la generación de aportes de vanguardia en agenda educativa, como es el caso de la Ley de Educación Emocional VI N°209, sancionada el día 16 de agosto del año 2018; hecho que posiciona a la provincia en un lugar decisivo a la hora de aportar conocimientos en este sentido, no solo a la esfera provincial, sino también nacional e internacional.

La autora e impulsora de dicha ley es la Diputada Provincial, presidente de la Comisión de Educación de la Cámara de Representantes de la Provincia de Misiones, Lic. María Inés Rebollo, quien contó con el acompañamiento del presidente de la mencionada institución, Ingeniero Carlos Eduardo Rovira. La ley emerge como resultado de un trabajo arduo y comprometido con nuestro Sistema Educativo Provincial, que se fundamenta en una investigación previa que nutre a la misma. Por ello resulta de interés hacer un breve recorrido sobre los hechos que se fueron originando en torno a este proyecto que hoy trasciende la frontera provincial.



Por Lic. María Inés Rebollo
Diputada Provincial. Autora de la Ley
de Educación Emocional.

Entendiendo que la investigación y la innovación están estrechamente vinculadas, cualquier tipo de actuación que se pretenda llevar a cabo en las escuelas va de la mano de estrategias diseñadas con anterioridad, y que nos permitan generar **innovaciones que tienen su origen en** investigaciones previas. Esto nos llevó a pensar y reflexionar en torno a los nuevos escenarios educativos buscando caminos que nos permitan construir conocimiento y por lo tanto elevar los estándares de calidad de la educación que se imparte en las aulas misioneras, sin dejar de considerar el trabajo continuo con la formación docente y en servicio. Esta necesidad motivó la puesta en marcha de un proyecto que buscaba recaudar información acerca del estado y el conocimiento que se tenía en las escuelas, respecto a los aportes que brinda la educación emocional. Por otro lado, conocer acerca de las situaciones socio-educativas que atravesaban la vida escolar en los distintos puntos geográficos. A partir de aquí, con los datos obtenidos y observados, se pudo generar la posibilidad de precisar la fundamentación de lo que sería el proyecto de Ley de Educación Emocional, garantizando así el abordaje de la temática en nuestras escuelas y entendiendo la urgencia de contemplar la dimensión emocional y su relación en los procesos de enseñanza y aprendizaje, sobre todo reconociendo al sujeto desde una visión holística e integral alejada de reduccionismos.

De esta manera, tras un largo periodo de observaciones y experiencias, se logró la producción y justificación de dicho proyecto. Estableciéndose en consecuencia una serie de etapas que organizan el trabajo:

1. **Primer Etapa (2009-16):** *Observaciones, experiencias in-situ y registros*, en instituciones educativas de la provincia.
2. **Presentación del Proyecto de Ley** el día 15 de septiembre del 2016.
3. **Etapa de Sensibilización** (2016-2019): surge aquí la propuesta pedagógica denominada **“Recorrido por la educación emocional”**, etapa destacada no solo por su abordaje integral y transversal de los aportes que expone el enfoque, sino también por su carácter itinerante, característica que posibilitó el acceso a instancias de formación a un gran número de docentes de toda la región.

Esta tercera etapa tuvo como objetivo brindar capacitaciones, formación y asesoramiento a los equipos docentes y directivos, como también a los estudiantes y familias, respecto a las nociones introductorias y centrales relativas a la educación emocional. De manera tal que, una vez sancionada la Ley, todos puedan estar en conocimiento al respecto de su finalidad, objetivos e importancia.

La implementación de dicha propuesta pedagógica se llevó a cabo bajo a Coordinación General de la Diputada Rebollo, con el apoyo y asesoramiento profesional de la Lic. Karen Baukloh, quien participa del proyecto desde sus inicios. Acompañaron, además, la trayectoria mencionada los organismos del ámbito educativo provincial: el Ministerio de Educación y el Consejo General de Educación de la Provincia.

Entre las actividades destacadas podemos mencionar:

- Talleres de capacitación a estudiantes que asisten a los Institutos de Formación Docente.
- Talleres con estudiantes de los niveles: secundario, primario y nivel inicial del sistema educativo provincial.
- Jornadas de capacitación a docentes de todos los niveles y regiones de la provincia: ateneos, foros, congresos, talleres. Pertenecientes al sector tanto público, como privado.
- En lo referente a las modalidades del sistema educativo que propone la ley Nacional de Educación N°26.206, se desarrollaron experiencias en las siguientes: Educación para Jóvenes y Adultos; Educación en contextos de Privación de la libertad; Educación Especial; Educación Técnica Profesional; Educación rural.
- Espacios de formación docente desde la perspectiva de especialistas reconocidos a nivel nacional en la temática, quienes visitaron la provincia para tal fin.
- Proyectos de articulación con Universidades, fuerzas de seguridad, con la Escuela de Robótica, con organismos vinculados al trabajo con los derechos humanos, ONGs y entes municipales.
- Participación y asesoramiento dentro y fuera del ámbito provincial, en Congresos, proyectos educativos, mesas de trabajo, en torno a la temática.



A partir de la aprobación de la Ley N° VI 209 de Educación Emocional, se constituyó un equipo interdisciplinario de profesionales. Entre ellos: Licenciados en psicopedagogía, en psicología, trabajadores sociales, genetistas, profesores de distintos campos, pedagogos, entre otros.

Actualmente, un gran número de instituciones educativas participan y aportan en la implementación de la temática de manera exitosa, mientras que la instancia de capacitación docente continúa avanzando a lo largo y ancho de la provincia.

Un nuevo gran paso se dio el día 16 de agosto de 2019, cuando al cumplirse el primer aniversario de la Ley, se presentó a la comunidad el primer Cuadernillo que acompaña a dicha ley, denominado **“Aportes pedagógicos Orientadores”**, cuyas compiladoras son la Dip. María Inés Rebollo y la Lic. Karen Baukloh (en la imagen). Se trata de un material de distribución gratuita que llega a todas a las escuelas en formato impreso y digital.

Para más información sobre la ley de educación emocional en Misiones (Argentina) se puede consultar el sitio web www.educacionsocioemocional.misiones.gob.ar y los perfiles de Facebook / Instagram: EducacionSocioemocionalMisiones.

La realidad compleja de los escenarios educativos, nos refleja cada vez más que el abordaje holístico multidisciplinario y transdisciplinario desde la óptica de la educación socio-emocional puede brindar herramientas útiles para trabajar la conflictividad social en las escuelas, como así también contribuir al desarrollo integral de los estudiantes, avanzando al logro de una sana convivencia.