

Adimen emozionala

Inteligencia emocional

Emozioei dagokien tokia eman, gaitasun intelektualen nagusitasunak sartu dituen zokotik atera eta hobekuntza pertsonal eta kolektiborako baliabide bilakatu. Horixe da Adimen Emozionalaren xedea. Moda bat baino askoz gehiago den diziplina horretan egitasmo aitzindaria jarri du abian Gipuzkoak, Foru Aldundiaren eskutik.

Reivindicar las emociones, rescatarlas del olvido al que las ha condenado la glorificación de las capacidades intelectuales y convertirlas en herramienta de mejora personal y colectiva. Ese es el objetivo de la Inteligencia Emocional, una disciplina que es mucho más que una moda y que, en Gipuzkoa, se está abriendo camino con carácter pionero.





Jose Ramon Guridi, Gipuzkoako Foru Aldundiko Berrikuntzaren eta Jakintzaren Sustapenerako Zuzendaria eta Richard Boyatzis, adimen emozionalaren alorrean munduko aditu ezagunenetakoa.

José Ramón Guridi, Director para la Promoción de la Innovación y el Conocimiento de la Diputación Foral de Gipuzkoa y Richard Boyatzis, uno de los más prestigiosos expertos mundiales en inteligencia emocional.

Aurrera jarraitzeaz gain, handituko den proiektua

2005eko urtarrilean, hezkuntzaren alorrean adimen emozionala sustatzera bideratutako egitasmo aitzindari eta berritzailea jarri zuen abian Gipuzkoako Foru Aldundiko Berrikuntzarako Departamentuak. Espiritu sortzaile eta ekintzailearen garapena erraztuko duten ingurune emozionalak sortzen laguntzea da egitasmoaren xede nagusia.

Gipuzkan hezkuntzaren alorrean dauden erakunde- etako zuzendariei eta irakaskuntza maila guztietako hezitzaileei zuzendutako proiektua, azken hila- beteotan, 88 ikastarotan gauzatu da. Hiru maila- tan egituratutako ikastaro horietan -oinarrizkotik hasi, eta formatzaileak prestatzera bideratutako "aditu" mailaraino- 77 ikastetxek eta 850 lagunek hartu dute parte, eta oso pozgarriak izan dira emaitzak. Aipatzekoa da parte-hartzaileen gogo- betetze-maila altua: 10 aintzat hartuta, 8,13.

Gipuzkoako Foru Aldundiko Berrikuntzaren eta Jakintzaren Sustapenerako Zuzendari Jose Ramon Guridiren hitzetan, "frogatuta dago arrakasta pertsonal eta profesionala, %80an, gaitasun intelektualak indartzen dituzten gaitasun emozionalen araberakoa dela. Diziiplina horren duen potentziala eta eragina kontuan izanik, Gipuzkoa adimen emozionalaren garapenean aitzindaria izan dadin nahi dugu".

Egitasmoak, hortaz, aurrera jarraituko du 2006 urtean. Are gehiago, indartu egingo da, eta urte amaierarako Gipuzkoako irakasleen %10ek eta ikastetxeen %30ek adimen emozionalaren garapean parte har dezaten da helburua. Ikastaroak ematen jarraitzeaz gain, hurrengo hilabeteetan lan-ildo berriak jarriko dira abian. Besteak beste, *coaching* edo tutoretza pertsonalizatu saioak antolatuko dira, gaiari buruzko materialak euskaratu- ko dira, egitasmoak zentroetan duen eragina neurtzeko ebaluaketa-sistemak ezarriko dira, es- perientzien trukearako sareak, AE planak ikaste- txeetarako, e.a.

Un proyecto que continuará y crecerá

En enero de 2005, el Departamento para la Innovación de la Diputación Foral de Gipuzkoa puso en marcha un proyecto pionero dirigido a fomentar la inteligencia emocional en el ámbito educativo, con el objetivo de generar entornos emocionales que favoreciesen el desarrollo de un espíritu creativo y emprendedor con dinámicas creativas.

El proyecto, dirigido a los equipos directivos de las organizaciones educativas de Gipuzkoa y a personal docente de todos los niveles y áreas educativas, se ha plasmado en los últimos meses en 86 cursos -estructurados en varios niveles que van desde el inicial al nivel de "experto", orientado a preparar formadores-, en los que han participado activamente 77 centros y 850 personas, y se ha saldado con un altísimo nivel de satisfacción de los participantes (8,13 sobre 10).

Según José Ramón Guridi, Director para la Promoción de la Innovación y el Conocimiento de la Diputación Foral de Gipuzkoa, "está demostrado que el éxito profesional y personal dependen en mas del 80% de las habilidades emocionales, que refuerzan las intelectuales. Dado el potencial y la incidencia que tiene esa disciplina, queremos que Gipuzkoa sea pionera en el desarrollo de la inteligencia emocional".

El programa, por lo tanto, no sólo tendrá continuidad sino que se reforzará a lo largo del 2006, año para el que se ha establecido como objetivo que más del 10% del profesorado y el 30% de los centros participen activamente en el desarrollo de la inteligencia emocional. Además de cursos, en los próximos meses se pondrán en marcha planes de *coaching* o tutoría personalizada, se crearán materiales específicos en euskara, así como sistemas de evaluación del impacto de las actividades del programa en centros, redes de intercambio de experiencias, planes de IE para centros, etc.



Gidari onenaren eskutik

Gipuzkoako Foru Aldundiak ez dio bakarrik ekin gaitasun emozionalak irakaskuntzan eta beste alor batzuetan txertatzeari. Aitzitik, aditu onenen eskutik ekin dio ekimen aitzindari horri. Gidari horien artean Richard Boyatzis nabar- mendu behar da. Munduko aditurik ezagu- nenen artean dago adi- men emozionalaren aita- tzat jo daitekeen Daniel Golemanen ohiko lankide den Boyatzis, eta gaiari buruzko liburu arrakasta- tsu ugari idatzi ditu. Berriki Gipuzkoara egin- dako bisitan adierazi zue- nez, "Euskal Herrian baduzue adimen emozio- nalerako jautzia egitea beste toki batzuetan baino errazagoa bilaka- tzen duen harremanen inguruko kultura".

Con la ayuda del mejor guía

La Diputación Foral de Gipuzkoa no se ha lanzado sola a la aventura de integrar las habilidades emocionales en la enseñanza y en otros ámbitos. Lo ha hecho de la mano de los mejores especialistas, entre los que destaca Richard Boyatzis, uno de los expertos mundiales más reputados en la materia, asiduo colaborador del considerado "padre de la IE" Daniel Goleman, y autor de numerosos libros de éxito sobre la materia. Boyatzis, que en su reciente visita a Gipuzkoa, señaló además que, "en el País Vasco, existe una cultura relacional que hace más fácil que en otros lugares dar el salto a la inteligencia emocional".

Begoña Ibarrola

Psikologoa. Adimen Emozional ikastaroetako irakaslea

Psicóloga. Profesora de cursos de Inteligencia Emocional

**“Inon baino
beharrezkoagoa
da irakaskuntzan”**

Foru Aldundiak abian jarri dituen Adimen Emozional ikastaroak eman dituen taldeko kide da Begoña Ibarrola psikologo bizkaitarra. Parte-hartzaileek egin duten bezalatsu, berak ere balantze bikaina egin du: “Jendeak ikusten du erabilgarria dela, hobeto bizitzeko aukera ematen diola, eta hori da garrantzitsua”.

**“Es especialmente necesaria
en la enseñanza”**

La psicóloga bilbaína Begoña Ibarrola forma parte del equipo que ha impartido los primeros cursos de Inteligencia Emocional a los docentes gipuzkoanos que se han sumado al programa puesto en marcha por la Diputación. Su balance, al igual que el de los participantes, es excelente: “La gente se da cuenta de que es útil, de que mejora su calidad de vida, y eso es lo importante”.



- Urte gutxian arrakasta handia lortu duen espresioa da Adimen Emozionala, modan dago. Zer esango zenieke, alegia, aldi baterako moda dela uste dutenei?

-Moda itxura izanagatik, moda baino askoz gehiago da; beharrezkoa da. Aspaldi ikusten genuen psikologok ez zela nahikoa ikasleei ezagutza jakin batzuk ematea, beste edozein pertsonak bezala zenbait gaitasun emozional behar zituztela euren buruekin gustura egoteko eta harreman sozial egokiak izateko. Normalean ikasgelan irakasten ez diren gaitasun eta trebezia horiek dira, hain zuzen ere, Adimen Emozionala espresioaren ardatza. Azken batean, gaitasun-sorta bati buruz ari gara: gure burua, gure emozioen mundua, gure izaera, gure gaitasun eta mugak, bizitzan ditugun helburuak ondo ezagutzean datza, besteak beste, adimen emozionala. Norberarekin zerikusia duten gaitasunak dira, beraz, batetik. Bestetik, pertsonen arteko harremanekin zerikusia dutenak: besteekin ondo moldatzen jakitea, hurkoari entzuten eta haren sentimenduak ulertzen ikastea, gatazkak ekiditeko eta konpontzeko gai izatea... Bizi osoan zehar erabil ditzakezun lanabes eta tresnak gordetzen dituen kaxa handi bat dela esango genuke. Ez bakarrik eskola- eta lan-giroan, baita eguneroko bizitza pribatuan ere. Urteen buruan frogatu ahal izan dugu hori, gaitasun edo lanabes emozionalak eskuratzeko zituzten pertsonen bizitzaren alderdi askok hobera egiten zutela ikusirik.

-Gaitasun intelektualen aldean, ordea, bigarren mailako tresnatzat hartu izan dira emozioak. Erraza al da aurreiritzi hori apurtzea?

-Halaxe da, bai, emozioak ez dira tresnatzat hartu, eragozpentzat baizik. Belaunaldiz belaunaldi, neurrikanpoko garrantzia eman izan zaie alderdi kognitiboari, beste alde batzuen kalterako. Garrantzi handia eman zaio norbaitek zerbaiti buruz asko jakiteari, master asko edukitzeari... Aldi berean, gutxietsi egin da norbait horrek bizitza sozial, afektibo eta emozional osasuntsua izatearen garrantzia. Aldabidean da hori, zorionez. 1990tik aurrera, 200.000tik gora ikerlanetan, neurozientzien alorreko adituak psikologo eta hezitzaileen intuizioak berresten ari dira, besteak beste osasun emozionalak osasun fisikoan duen eragin zuzena frogatuz. Edonola ere, egia da antzinatek datorkigula emozioei eusteko ohitura. Jendea ez da eroso sentitzen bere emozioei buruz hitz egiten. Baina emozioak hor daude, eta zerbaitetarako ditugu. Emozioak kontrolatzen eta bideratzen jakin behar dugu, hori egin ezean beraiek hartuko gaituzte-eta mende, nahiz eta hori ez izan erraza gure emozioen mundua, arreta oso txikia eskaini zaionez, ezezaguna dugulako. Bereziki garrantzitsua da puntu horretara iristea geroz eta gehiago presionatzen gaituen gaur egungo ingurunean. Hasiera batean, aurreiritzi horien guztien ondorioz, zaila gertatzen zaigu batzuetan

“Autoestimari, autokontrolari, asertibitateari eta, geroz eta gehiago, motibazioari atxikitako arazoak antzematen dira batik bat”

“Sobre todo se detectan problemas de autoestima, autocontrol, asertividad y, cada vez más, de motivación ”

- Inteligencia Emocional es una expresión que ha conseguido un gran éxito en pocos años, se ha puesto de moda. ¿Que diría a los que piensan que es, precisamente, una moda pasajera?

- Aunque pueda parecerlo, es mucho más que una moda, es una necesidad. Los psicólogos ya veníamos constatando que no era suficiente dotar a los alumnos de conocimientos, que necesitaban, al igual que cualquier otra persona, una serie de habilidades emocionales que les capaciten para sentirse a gusto consigo mismos y para tener unas relaciones sociales satisfactorias. Ese tipo de habilidades que normalmente no se enseñan en un aula son el eje central de la expresión Inteligencia Emocional, que viene a ser un compendio de una serie de competencias: conocernos a nosotros mismos, nuestro mundo emocional, nuestro temperamento, nuestras capacidades y limitaciones, nuestros objetivos en la vida... Son una serie de competencias intrapersonales, relacionadas con nosotros mismos, y también de habilidades interpersonales, como el aprender a llevarme bien con los demás, aprender a escucharles y comprender sus sentimientos, saber resolver y prevenir conflictos... Podríamos hablar de una especie de gran caja de herramientas de las que puedes disponer a lo largo de toda tu vida, más allá del entorno educativo o laboral, también en tu vida privada. Es lo que hemos ido comprobando a lo largo de muchos años, al observar que las personas que adquirían esas herramientas o habilidades emocionales cambiaban, a mejor, muchos aspectos de su vida.

- Frente a las capacidades intelectuales, sin embargo, las emociones se han considerado una herramienta de segunda. ¿Es sencillo romper ese prejuicio?

- Las emociones, efectivamente, se han percibido más como un hándicap que como una herramienta. Generación tras generación, se han sobrevalorado los aspectos cognitivos en detrimento de otros aspectos. Se ha dado mucha importancia al hecho de que alguien sepa mucho de algo, tenga muchos másters, etc., y no se ha dado la suficiente al hecho de que tuviera una vida social, afectiva y emocional sana. Eso, afortunadamente, está cambiando. Desde los años noventa, a través de más de 200.000 estudios, los expertos en neurociencias están corroborando todas las intuiciones que podíamos tener los psicólogos y los educadores, en el sentido, por ejemplo, de relacionar la salud emocional con la salud física. En cualquier caso, es cierto que hay un freno ancestral, la gente no se siente cómoda hablando de sus emociones. Pero las emociones están ahí, y están para algo. Hay que saber controlarlas y canalizarlas para que ellas no nos contro-

“Gaur egun, ingurune arriskutsua da irakaskuntza, eta bereziki ondo datozkio gaitasun emozionalak”

“En la actualidad, la enseñanza es un entorno de riesgo en el que resultan especialmente necesarias las habilidades emocionales”



mezua helaraztea, baina jendeak ikusten duenean emozioak ondo kudeatzea erabilgarria dela, hobeto egoteko eta zorientsuago izateko balio duela, goitik behera erortzen dira hesi guztiak. Esan behar da, gainera, hau diziplina oso egituratua dela. Heziketa emozionala era askotara eta estrategia desberdin ugariren arabera burutu daiteke; erabat sistematizatu dauden tresnak erabilita betiere. Irakaskuntzari dagokionez, moduluak, aktibitateak, maila desberdinetara egokitutako programak, ebaluaketarako mekanismoak eta beste daude. Horri, noski, irakaslearen sormen-gaitasuna gehitu behar zaio, eta horregatik da garrantzitsua irakaskuntzako profesionalek, alor horretan, prestakuntza egokia jasotzea nahiz eta gero, ibilian-ibilian, ikasleekin batera ikasten jarraituko duten.

- Emozioen alorrean, zein dira gaur egun antzematen zaizkigun gabezia nagusiak?

- Nik esango nuke jazarpenarekin eta tratu txarrekin zerikusia duten arazo larriak ere eragiten ari diren autoestimu arazo handiak daudela. Astertibitate arazo galanta ere badago: jendeak ez daki ezetz esaten eta, beti baietz esaten duena zintzoagoa eta adeitsuagoa dela oso zabaldua badago ere, ezetz esaten ikasi behar da, besteei mugak jartzeko gai izan behar dugu. Gabezia nagusien artean jarriko nituzke, halaber, autokontrolarekin zerikusia duten arazoak, larriak baitira gaur egun. Geroz eta nabarmenagoak dira, bestalde, motibazioari eta etorkizunerako proiektioari atxikitako arazoak. Ilusioa eta itxaropena galtzen ari da jende asko, ez du ezer egiteko eta aldatzeko modurik ikusten, dena egina eta paketatua ematen zaiola sentitzen baitu.

- Norberaren bizitza pribatutik harago, ba al dira trebezia emozionalek aparteko erabilgarritasuna duten eremuak?

- Bai, egon badaude, eta irakaskuntza da horietako bat. Gaur egun irakaskuntza 'arisku handiko' eremua dela esan genezake. Irakasleak eurak ohartzen dira ez direla geletan azaltzen ari zaizkien hainbat arazori aurre egiteko behar dituzten tresna eta mekanismoen jabe. Badira, noski, ikasleren batzuek ikasgelara eramaten dituzten arazo pertsonalak, baina talde-arazoak ere badira. Esate baterako, autoritate nozioaren galera, edozein arau errepresioarekin identifikatzera daramana. Adimen emozionalaren ikuspegitik, diziplina norberaren barrutik sortzen saiatzen gara, portaerak arautzen dituen eta zigorrak ezartzen dituen kanpo-araudia ez dadin ezinbestekoa izan. Gaitasun emozionalak espezifikoki lantzen haur hezkuntzan hasten diren neska-mutikoei, alde horretatik, beste era batera jokatzeko dute, euren buroak kontrolatzen, gatazkak era baketsuan konpontzen, gainerako haurrekin beste era batera erlazionatzen edota estres seinaleak identifikatzen eta kontrolatzen ikasi dutelako. Horrez gain, tentsio emozional handia duen pertsona batek, hori kontro-

len, aunque nuestro mundo emocional nos resulta muy desconocido por la poca atención que se le ha prestado. Y eso es especialmente importante en un entorno como el actual, que cada vez nos presiona más. Inicialmente, por esos prejuicios, a veces cuesta hacer llegar el mensaje, pero en cuanto la gente ve que gestionar correctamente las emociones es útil, les sirve para estar mejor, para ser más felices, caen todas las barreras. Hay que decir, además, que esta es una disciplina muy estructurada. La educación emocional se puede abordar de muchas formas, desde muchas estrategias pero, en cualquier caso, con herramientas que están perfectamente sistematizadas. En lo que respecta a la enseñanza, hay módulos, actividades, programas diseñados para distintos niveles, mecanismos de evaluación, etc. A eso hay que añadirle, obviamente, la creatividad del profesor, y por eso es importante que los profesionales de la enseñanza, aunque luego seguirán aprendiendo junto a sus alumnos, reciban una buena capacitación en ese terreno.

- En el terreno de las emociones, ¿de qué pie cojeamos más en nuestros días?

- Yo diría que hay un problema de autoestima muy grande que esta provocando muchos conflictos relacionados incluso con el acoso y el maltrato. Hay también un gran problema de asertividad: la gente no sabe decir que no y, aunque tenemos la idea de que es más buena y más amable una persona que dice que sí a todo, hay que aprender a decir no y a poner límites a los demás. Y problemas muy serios de autocontrol. Cada vez se advierten más, por otra parte, problemas de motivación, de proyección hacia el futuro. Hay mucha gente que está perdiendo la ilusión y la esperanza, que cree que no puede hacer nada porque todo se lo dan hecho y empaquetado.

- ¿Hay entornos, más allá de la vida privada en los que las habilidades emocionales resultan especialmente útiles?

- Sí, los hay, y precisamente la enseñanza es uno de ellos. Podríamos decir que hoy en día la enseñanza es un entorno de 'alto riesgo', en el que los propios docentes se dan cuenta de que no disponen de herramientas y mecanismos para abordar muchos de los problemas que están apareciendo en las aulas. Hay, evidentemente, problemas personales de algunos alumnos que se trasladan al aula, pero hay también problemas grupales. Por ejemplo, la pérdida de la noción de autoridad, que lleva a interpretar cualquier norma como represión. Desde la inteligencia emocional, tratamos de que la disciplina nazca de dentro, que no se tenga que recurrir obligatoriamente a normativa externa que regule las conductas e imponga sanciones. Los niños y niñas que desde educación infantil trabajan específicamente las habilidades emocionales, en ese sentido, actúan de ma-

latzeko gauza ez bada, ikasteko arazoak izango ditu, baita dakiena azaltzeko ere. Edonola ere, ingurune orokorra hartu beharko genuke aintzat, erritmo naturalak errespetatzen ez dituen gaur egungo ingurunea. Geroz eta arinago egin behar ditugu gauzak; hurrei, nerabeei zein helduei aldi berean eta oso azkar gauza asko egitea eskatzen zaigu, nahastu egin dira arintasun eta eraginkortasun kontzeptuak. Ingurune lehergarri honetan ez da nahikoa 'adimen' hitzaren adiera tradizionala; emozionalki ere adimentsua izan behar da, edo adimentsua, besterik gabe, baina emozioak aintzat harturik.

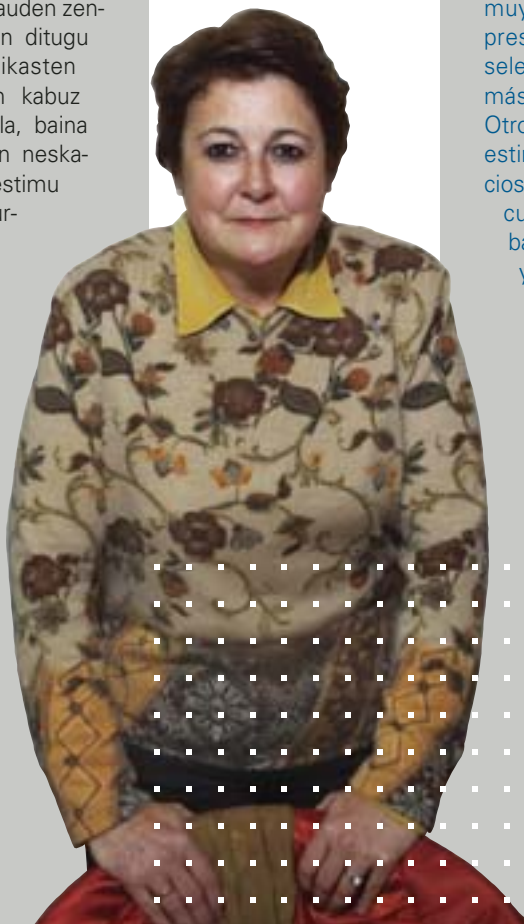
- Ikastaroetan parte hartu dutenen artean, %16 LHko irakasleak ziren. Adimen emozionalaren alorrean, ba al du lanbide heziketak berezitasunen bat?

-Nik baietz esango nuke. Alde batetik, irakasle askok oinarri tekniko eta teoriko bikaina dute, baina ahulagoa dute pedagogiaren aldetiko prestakuntza, eta horren ondorioz lanabes osagarriak behar dituzte ikasgeletan pizten diren arazoei aurre egiteko. Ez dago ahazterik, gainera, lanbide heziketak lotura oso estua duela lanaren munduarekin, beste maila batzuk baino hurbilago dagoela "lurretik". Horrenbestez, ezinbestekoa da ikasleen esku lan-munduan arrakastaz txertatzeko baliabideak jartzea, zeren eta oso gazterik hasi beharko baitute era askotako jendearen bizikide izaten, presioa jasaten, erabakiak hartzen... Horrez gain, langileak hautatzeko orduan geroz eta garrantzi handiagoa ematen diote enpresek hautagaien profil emozionalari. Bereziki eragiten diote halaber lanbide heziketari autoestimuekin zerikusia duten arazoek. Zorionez aldabidean dauden zenbait aurreiritziren ondorioz, maiz ikusten ditugu autoestimu-maila nahiko apalak LH ikasten duten neska-mutilengan. Askok euren kabuz lantzen eta konpontzen dituzte berehala, baina lan-munduan arrakastaz txertatuko diren neska-mutilak prestatu nahi baditugu, autoestimu sendoa izateko trebatu behar ditugu, hurkoak esateko duena entzuten jakiteko, euren buruak kontrolatzeko gai izateko, ezetz esan behar denean ezetz esaten jakiteko... Soilik ezagutzak ematen badizkiegu, ez gara beraiekin zintzo jokatzeko ari.



“Ikasleei ezagutzak ematen badizkiegu soilik, ez gara beraiekin zintzo jokatzeko ari”

“Si a los alumnos sólo les damos conocimientos, no somos honestos con ellos”



nera diferente, porque han aprendido a controlarse, a resolver conflictos de manera pacífica, a relacionarse de otro modo con los demás, a detectar las señales de estrés y a controlarlas... Además, una persona que tiene un nivel muy alto de tensión emocional y no es capaz de gestionarlo tendrá problemas de aprendizaje, y tampoco podrá demostrar lo que sabe. De todos modos, deberíamos hablar del entorno general, un entorno que no respeta los ritmos naturales, en el que todo hay que hacerlo cada vez más rápido, en el que se pide a los niños, a los adolescentes y a los adultos que hagan muchas cosas a la vez y muy rápido, en el que se ha confundido el concepto de rapidez con el de eficacia. En este entorno explosivo, no basta el concepto tradicional de inteligencia, hay que ser emocionalmente inteligente, o inteligente en general pero teniendo en cuenta las emociones.

- El 16% de los participantes en los cursos han sido profesores y profesoras de ciclos formativos. ¿Tiene alguna especificidad la FP en lo que respecta a la educación emocional?

- Yo creo que sí. Por una parte, muchos docentes tienen una gran base técnica y de conocimientos pero una base de capacitación pedagógica más débil, por lo que necesitan herramientas complementarias para hacer frente a los problemas que surgen en las aulas. No hay que olvidar, tampoco, que la formación profesional tiene un vínculo extremadamente directo con el mundo laboral, está más 'pie a tierra' que otros niveles, y por lo tanto es prioritario dotar a los alumnos de mecanismos para que se inserten con éxito en el mundo laboral, donde tendrán que empezar desde muy jóvenes a convivir con gente distinta, a sentir presión, a tomar decisiones... Además, a la hora de seleccionar personal, las empresas cada vez se fijan más en los perfiles emocionales de los candidatos. Otro aspecto específico es el relacionado con la autoestima. Como consecuencia de clichés y prejuicios que, afortunadamente, están cambiando, es frecuente encontrar niveles de autoestima bastante bajos en chicos y chicas de FP. Muchos lo trabajan y lo resuelven de manera espontánea, pero si estamos formando chicos y chicas para que se inserten con éxito en el mercado laboral tenemos que entrenarles también para que tengan una autoestima fuerte, para que sean capaces de escuchar a los demás, de tener autocontrol, de decir que no cuando deben hacerlo... Si sólo les damos conocimientos, no estamos siendo honestos con ellos.