

► Entrevista a José Víctor Orón, director del programa UpToYou

“La realidad emocional debe ser el punto de partida de la educación de la persona”

□ CARLOS ALBIACH

El próximo viernes 16 de abril comienza en Valencia el curso de formación del programa de educación emocional UpToYou. Al frente de este programa se encuentra **José Víctor Orón**, sacerdote escolapio que dirige el programa e investigador del grupo Mente-Cerebro de la Universidad de Navarra. Una formación abierta a todas las personas mayores de 18 años y especialmente a profesionales de la educación y padres, es definitiva, como explica Orón, “a todo aquel que quiera experimentar un crecimiento personal”.



José Víctor Orón, director de UpToYou.

PARAULA

-¿Por qué es importante educar las emociones en los niños y jóvenes?

- Es importante para los niños y los jóvenes pero también para todas las personas. No nos centramos solo en la realidad emocional sino que es nuestro punto de partida. Por eso habría que decir no se trata de educar las emociones sino de educar a la persona a partir de su realidad emocional. La educación no puede contemplar otro objeto que ayudar a que la persona sea persona y no otra cosa. La educación emocional, por tanto, no es aprender una serie de estrategias sino que se trata de que la persona pueda crecer a partir de su realidad emocional.

- ¿Y qué nos dicen las emociones?

- Las emociones son fundamentalmente información de un estado global de cómo vivimos en un momento concreto y, por tanto, si es una información lo

que hay que hacer es conocerlas. La educación emocional tiene como principal objetivo que la persona crezca en el autocono-

cimiento de como se está entendiendo a sí misma y a su entorno. A partir de ahí se trata de atender las sugerencias de las

emociones y poder hacer un camino de crecimiento personal. Si se hace así en vez de preguntarse qué tengo que hacer se preguntará qué tipo de persona quiero ser y qué tipo de relaciones interpersonales quiero desarrollar.

- Sin embargo, muchos piensan que las emociones son malas.

-No hay ninguna emoción buena ni mala. Que se vean algunas emociones como malas es porque la persona se asusta de su propia realidad, se ve superada y no sabe cómo situarse ante su realidad. Todas las emociones son plataforma para el crecimiento personal, es información que no tiene que calificarse ni de buena ni de mala. Visto así podíamos decir incluso que es buena porque potencialmente puede ser usada para el bien.

- ¿Hay que educarlas?

- No se trata de educar las emociones ni que la gente sienta de una forma determinada, dejar que se expresen y tenga una información sobre su forma de vivir. Se trata de convertir que toda realidad emocional sea plataforma para el crecimiento personal.

- ¿Cuál es la clave de UpToYou?

- La primera es la suspensión del juicio, ya que el juicio detiene el conocimiento. Otra de las grandes claves es la concepción de persona, que no es individuo sino que es un ser que puede entablar relaciones de intimidad. Ser y crecer como persona no es otra cosa que intensificar las relaciones personales. La propuesta de UpToYou es centrarse

en la evaluación de las relaciones interpersonales y así mejorarlas. Una última clave es fomentar los procesos de agradecimiento y reconciliación, puesto que tienen la virtualidad de unificar la propia vida.

- ¿Dónde está presente UpToYou?

- A nivel académico tenemos abierta una línea de investigación dentro del grupo Mente-Cerebro de la Universidad de Navarra y desarrollamos convenios con la Universidad de Reading (Reino Unido) y la UPAEP (México). Por otro lado, se está implementando en colegios de toda España y en México, Camerún y Brasil. Incluso lo hemos llevado a un convento de clausura.

- ¿Qué frutos está dando?

- Muchos. La gente disfruta de su vida, se reconcilia con su vida,

■ **“Con UpToYou la gente disfruta de su vida y aprende a verla de otra forma”**

aprende a ver de otra forma su propia vida y sus relaciones interpersonales, muestran alegría y agradecimiento. Nuestra experiencia con jóvenes es que sin centrarnos en los problemas, yendo a la persona, esos problemas se resuelven. Si solo te acercas a ellos por el problema ven la intencionalidad y se alejan de ti. Algunos de estos testimonios se pueden leer en la web uptoyoueducacion.com

- ¿Por qué es importante que se formen padres y profesores?

- Por ellos. UpToYou no da unas instrucciones para que luego se apliquen sino que es vivirlo en primera persona. Hay que quitar la mentalidad utilitarista de la educación porque además educar es ayudar a crecer.

En Valencia, a partir del 13 de abril

En el mes de abril comienza en Valencia el curso de educación emocional del programa 'UpToYou', dirigido a maestros, educadores, padres, catequistas y personas mayores de 18 años de la diócesis. El curso se celebrará a lo largo de ocho sesiones los días 13, 14, 27 y 28 de abril, y 11, 12, 25 y 26 de mayo. Las sesiones tendrán lugar en Colegio Sagrado Corazón de Mislata, regido por la congregación de las Hermanas de la Doctrina Cristiana. Más información e inscripciones: uptoyouvalencia@gmail.com





ERMITA DE SANTA LUCÍA

Abierta de martes a sábado de 9 a 13 y de 16 a 19h. y domingos de 9 a 12h.
 Misas de martes a domingo a las 10h. y sábados a las 18:30h.
 Misa tradicional en latín domingos y festivos a las 11h.
 Un lugar para la meditación, la oración, la contemplación.
 Se celebran bodas.

www.santallucia.org



Ermita de Santa Lucía. C/ Hospital, 15. Valencia

www.santallucia.org