



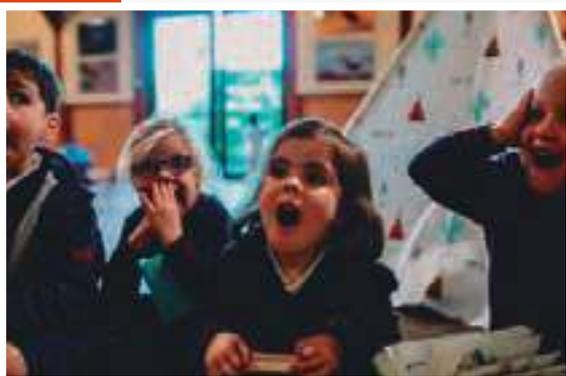
CRECIENDO DESDE LAS EMOCIONES

La educación emocional no existe



Eduardo Granados
e.granados@uptoyoueducacion.com

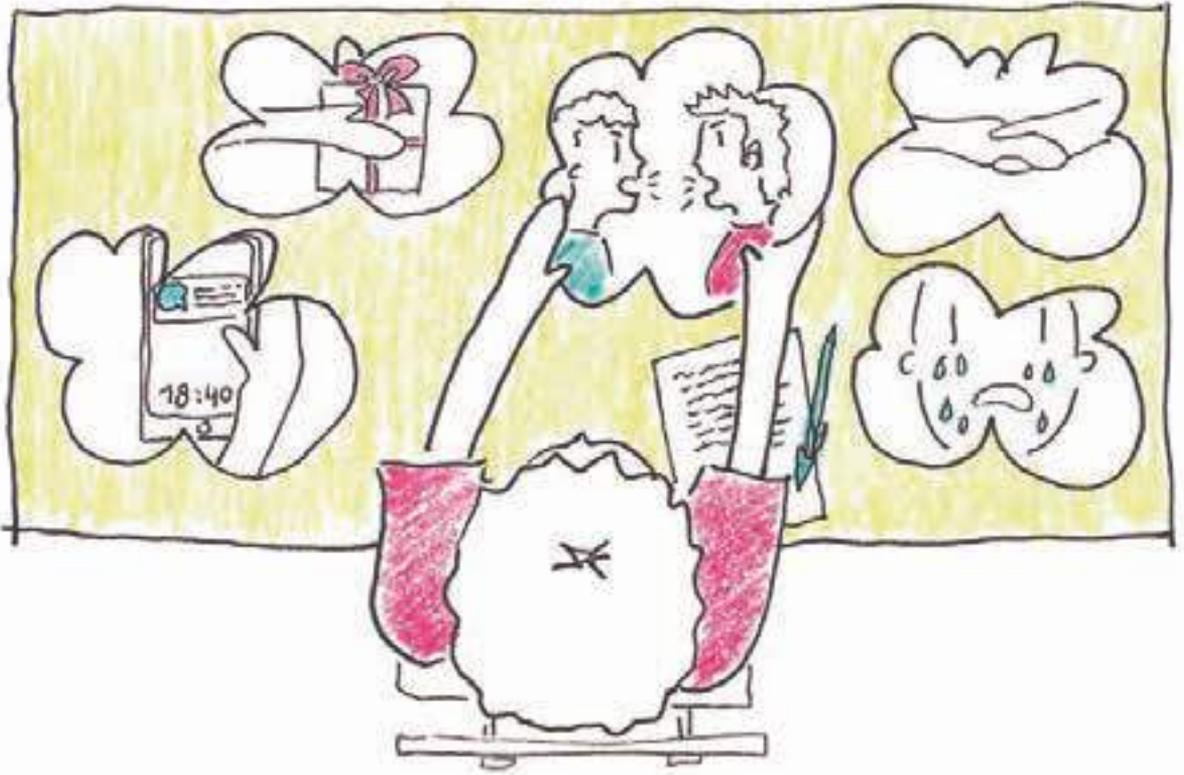
La Fundación UpToYou —presente en España, México, Brasil y Camerún—promueve la renovación de la educación partiendo de las emociones para el autoconocimiento y la mejora de las relaciones interpersonales. El punto de partida de esta renovación es el curso para educadores. Entrevistamos a José Víctor Orón, creador del proyecto educativo *UpToYou*.



Acabas de publicar el libro *Conoce lo que sientes. Vocabulario Emocional*. En él presentas muchas claves educativas de la Fundación UpToYou. Me ha llamado mucho la atención que en el término «educación emocional» comiences diciendo que «la educación emocional no existe».

Comenzar diciendo esto cuando *UpToYou* se presenta a veces como un programa de educación emocional puede parecer contradictorio. Pero no lo es. La educación emocional no existe. Lo que existe en verdad es la educación *de la persona partiendo de su realidad* emocional. Estas palabras intermedias añadidas son muy importantes para *UpToYou*, porque creemos que la educación solo puede aplicarse a la persona y no a un aspecto de la persona. En *UpToYou* queremos poner en el centro a la persona.

Detrás de cualquier situación —por caótica que parezca— hay rastros de humanidad. *UpToYou* quiere ayudar a la persona a maximizar esos rastros de humanidad para su crecimiento personal



UpToYou no busca regular ninguna emoción por negativa que parezca sino utilizarla para un mejor autoconocimiento y como plataforma para una transformación creativa de la realidad

¿Pero acaso la persona no es el punto de partida de cualquier programa de educativo?

Hoy en día se habla de la educación centrada en el alumno. Hace unos años se hablaba de una educación centrada en el profesor. Nosotros queremos salirnos de esos movimientos pendulares y poner en el centro a la «persona». Porque tanto educador como educando son personas y queremos

centrarnos en el encuentro. Si consideramos que la educación es un acto cooperativo ¿por qué centrarnos en solo uno de los agentes y no en la interacción de los dos?

Además, decimos «persona» porque no queremos atender aspectos de la persona, por ejemplo, el desarrollo de capacidades, al margen de la globalidad de todo lo que significa ser persona.

¿Y cómo trata *UpToYou* las emociones en relación con la persona?

Partimos de las emociones porque son las que nos devuelven a la realidad. Las emociones nos remiten a acontecimientos vividos. Y pensamos que el inicio del crecimiento sucede al acoger la realidad de nuestra vida. No queremos educar en idealismos, sino que educamos para que la persona acoja su realidad concreta, única y compleja.

Para *UpToYou* las emociones son informaciones, no una mera reacción. Por eso no las juzgamos: las estudiamos. Y a partir de ahí vamos haciendo un camino para descubrir la complejidad y la humanidad que puede haber en todas ellas. Creemos que cualquier emoción puede ser utilizada para el crecimiento personal.

¿Realmente cualquier emoción puede ser utilizada para crecer? ¿No existen ciertas emociones que sería necesario regular?

Insisto, la emoción es una información que, convenientemente estudiada, puede ser utilizada para hacer un camino de interiorización, de autoconocimiento. La frustración, la tristeza, el odio —cualquier emoción— puede ser usada como plataforma para una transformación creativa de la realidad. La creatividad siempre tiene el mismo objetivo: transformar la realidad para favorecer el encuentro interpersonal.

Al proponer la regulación de las emociones se piensa que la emoción causa algo y por otro lado se centra en el comportamiento que se quiere evitar o promover y en la experiencia subjetiva de bienestar. Pero las emociones no causan nada. Son información de mi situación. Centrar a la persona en su comportamiento o en su bienestar me parece un craso error.

En *UpToYou* pensamos que es mejor centrarnos en el interior y en la experiencia de encuentro.

Veo entonces bastantes diferencias entonces *UpToYou* y programas que buscan el bienestar emocional.

En efecto, en *UpToYou* no buscamos el bienestar en sí mismo, sino la interiorización a partir de las emociones para un crecimiento personal y la transformación de la realidad.

La búsqueda del bienestar en sí mismo pensamos que es algo patológico. El bienestar es deseable pero que sea deseable no quiere decir que haya que buscarlo.

Te voy a contar una anécdota que me parece fantástica. En un congreso sobre las emociones, los ponentes anteriores a mí hablaban de las excelencias del bienestar. En el tiempo de preguntas,



un asistente hizo una intervención que me pareció genial. Dijo algo así: «No sé a qué viene esa búsqueda del bienestar. No me importa mi malestar. Si a uno le están haciendo daño y eso me enfada y me llena de malestar,

lo que quiero es que dejen de hacerle daño. Mi malestar no me causa ningún daño. Siento bienestar por mi malestar porque ese malestar me habla de que el otro me importa».

UpToYou parte de la realidad, que muchas veces es dolorosa y conflictiva. Acogemos ese malestar, esa rabia, ese dolor, esa frustración. Tanto el malestar como el bienestar son plataformas desde las que crecer.

Y entonces, si *UpToYou* no busca controlar o regular las emociones, ¿qué camino ofrece?

La propuesta *UpToYou* se realiza a través de dos pilares fundamentales: el autoconocimiento y la toma de decisiones.

Para el autoconocimiento, como ya hemos dicho, hacemos un proceso de interiorización utilizando las emociones vividas. En cualquier situación, por caótica que parezca, la persona puede encontrar los rastros de humanidad que se esconden. *UpToYou* quiere ayudar a la persona a maximizar esos rastros de humanidad para su crecimiento personal. De esta forma la persona puede vivir no «a pesar de» lo que le pasa sino «usando» lo que le pasa para el autoconocimiento y el crecimiento personal.

Y es entonces cuando la persona está en condiciones de entrar en la segunda fase de la propuesta de educación emocional de *UpToYou* que es la toma de decisiones.

Digamos que en esta segunda fase la pregunta sería: ¿qué hacer a partir de aquí?

En este segundo momento la pregunta «¿qué hacer?» se nos puede quedar pequeña.

La toma de decisiones no solo supone decidir qué hacer, sino, sobre todo, responder a la pregunta: «¿quién quiero ser en relación con los demás?», una cuestión fuertemente identitaria.

UpToYou cree que la persona es, existe y vive en el encuentro con los demás. De tal manera que no hay forma de crecer uno si no es mejorando las relaciones con los demás, favoreciendo el encuentro y la relación intimidad a intimidad.

¿Qué es lo que hace atractivo al programa *UpToYou*?

Esta comprensión de la educación emocional, centrada en el crecimiento de la persona, la hace especialmente atractiva tanto a nivel individual como a nivel institucional.

La gente está cansada de aproximaciones simples como la inteligencia emocional o la regulación emocional. La gente no quiere estar bien; la gente quiere encontrar sentido a sus vidas. Y quien encuentra sentido a su vida, está bien.

La búsqueda del bienestar emocional en sí mismo pensamos que es algo patológico. En *UpToYou* creemos que el malestar emocional puede hablar de lo mejor de mí mismo, de quién quiero ser en relación con los demás