

REFLEXIÓN: LA CONVIVENCIA EN EL CENTRO ESCOLAR.



: "Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo".Aristóteles. Ética de Nicómano.

¿Cómo conseguir que los Centros educativos se conviertan en lugares de convivencia, tolerancia y solidaridad entre personas de distinta manera de pensar, raza, cultura y religión?

En la convivencia diaria, antes o después, van a surgir conflictos en cualquier grupo social, pues estos son parte de la convivencia. Los seres humanos, desde que nacemos, pertenecemos a diferentes grupos sociales (familia, vecinos, amigos, etc.) y la opinión que los demás tienen de nosotros tienen una influencia que nos ayudan en nuestra realización personal y a su vez nuestras actitudes, valores, metas, objetivos, compromiso, etc. son compartidas por el grupo al que pertenecemos. Cada colectivo tiene unas normas de actuación, explícitas o implícitas, que ayudan a regular nuestras interacciones personales y favorecen el logro y afianzamiento de los compromisos y valores del grupo. Todas estas normas y valores favorecen la convivencia y el logro de los objetivos. Pero en un momento dado, pueden haber intereses diferentes y entonces surgir el conflicto interpersonal, los intereses de dos personas (o dos grupos) chocan, y los intereses particulares pueden más que los del colectivo.

Las personas somos seres sociales y comunicarnos con los demás es algo necesario para sentirnos bien y para satisfacer determinadas necesidades, pero la comunicación interpersonal presenta dificultades y limitaciones, en muchas ocasiones no somos conscientes de que percibimos la realidad de manera diferente a como lo hace la otra persona, debido a infinidad de factores que influyen en la misma, como son: las propias creencias, experiencias personales, etc.

No basta convencer a una persona que perdone a otros, que no sea agresivo, que "hable bien" a los demás, etc. Porque no es sólo cuestión de voluntad, de querer o no querer respetar a los demás y relacionarse bien con ellos, hay que tener o desarrollar las capacidades o habilidades cognitivas necesarias y existen en la actualidad métodos y programas muy interesantes y de demostrada efectividad para enseñar estas capacidades y habilidades, dependiendo de las edades a las que va dirigido.

Enseñar a convivir, a relacionarse bien con los demás, implica:

1º Habilidades cognitivas, favoreciendo el desarrollo de los pensamientos: causal, consecuencial, alternativo, perspectiva y medios-fin. Esto es, enseñar a pensar, y supone: saber plantear bien los problemas, buscar el mayor número posible de soluciones alternativas a ese problema, aprender a prever las consecuencias de lo que vamos a hacer o vamos a decir, saber ponernos en el lugar del otro y ver las cosas como él o ella las ve, trazarse objetivos y saber planificar como conseguirlos.

2º Desarrollar un juicio moral práctico, para respetar a los otros, ser responsables, etc.

Según diferentes autores puede haber diferentes categorías de valores, todos son importantes pero son los valores morales (bondad, justicia, generosidad, amor, autenticidad, fidelidad o lealtad, solidaridad, el agradecimiento, la responsabilidad, la libertad y la paz.) los que son importantes en educación porque son decisivos, son los que determinan como puede ser una persona, desde una persona egoísta hasta una persona admirable y ejemplar para todos.

Debemos establecer como referente aquellos valores morales universales y permanentes (que son resultado de la humanidad entera y no son el producto de una moda o individualismo) como son: la *libertad*, contra toda forma de esclavitud y de manipulación; el *amor* y su forma más noble; la *amistad*, que consiste en comunicación, enriquecimiento mutuo, encuentro y que es contrario al odio, a la envidia y a la indiferencia. La *solidaridad*, que es amor al débil que está amenazado en sus derechos o en su dignidad y está relacionado con la *generosidad* y con la *compasión* y es contrario al egocentrismo y a la despreocupación. El *perdón* está relacionado con la generosidad y es la capacidad de comprender a quienes nos hayan ofendido y olvidar la ofensa, se opone al rencor y al odio. La *fidelidad* o *lealtad*, ya sea en la pareja, entre amigos o en el grupo al que pertenecemos, es lo opuesto a la traición y al olvido. La *responsabilidad* es saber cumplir los compromisos que uno ha aceptado, no puede haber verdadera libertad sin responsabilidad. La *paz*, no es sólo la ausencia de conflicto armado, sino respeto mutuo y capacidad de convivir y cooperar con quienes piensan de otro modo, es lo contrario a la guerra, a las peleas, al conflicto. La *coherencia* o *autenticidad* es la coincidencia entre lo que vivimos y lo que decimos y lo que pensamos, es lo contrario a la hipocresía. Por último, la *justicia*, que consiste en dar a cada uno lo que le pertenece y que es la base de todos los otros valores morales, ya que sin justicia ninguno de esos valores tiene sentido. Sin embargo, no todos estos valores tienen la misma importancia o el mismo peso; por ejemplo, la fidelidad a una persona o a un colectivo no se puede poner por encima de la justicia; el perdón a los opresores no nos puede llevar a olvidar la solidaridad con los oprimidos. Tampoco podemos limitarnos a desarrollar un valor, sin tener en cuenta los demás, Para poder descubrir los grandes valores morales y vivirlos, se necesita: saber pensar, tener control emocional y avanzar en los estadios de crecimiento moral.

3º Adquirir práctica en las habilidades sociales básicas, tales como: saber escuchar, saber pedir un favor, disculparse de forma eficaz, resistir las presiones de otros, saber presentar una queja, poder negociar con eficacia y justicia.

Las habilidades sociales podemos definirlas como “conductas necesarias para interactuar y relacionarse con los demás de forma eficaz y satisfactoria”. Hay habilidades sociales básicas y otras más complejas (saber escuchar, iniciar una conversación, presentarse, dar las gracias, hacer un cumplido, pedir ayuda, pedir permiso, disculparse, etc.). El aprender y desarrollar estas habilidades es fundamental para el desarrollo personal y social, así como conseguir unas óptimas relaciones con los demás. Estas se pueden aprender por medio de la imitación de modelos de personas que son influyentes para cada persona y el entrenamiento en respuestas asertivas, enseñar a defender los legítimos derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido.

4º Poner en práctica la llamada “inteligencia emocional”. Este término fue utilizado por primera vez por los psicólogos Peter Salovey y John Mayer (1990) de la Universidad de Harvard y posteriormente objeto de estudio del autor Daniel Goleman. La Inteligencia Emocional podemos definirla como la “capacidad para percibir (reconocer), comprender y regular nuestras emociones y las emociones de los demás y la habilidad para regular estas emociones que promuevan el crecimiento intelectual y emocional”. Conocer las propias emociones y ser capaces de identificarlas en los demás, saber controlar y regular nuestros propios estados emocionales y resolver conflictos interpersonales. En ocasiones, no sabemos como afrontar y como regular nuestras emociones y es importante saber percibir y tener conciencia de nuestras emociones para poder controlarlas y regularlas. Es fundamental saber reconocer y expresar nuestras emociones pero es necesario llegar a un *nivel medio* de percepción de las emociones, puesto que un *nivel bajo* indica que no se le está prestando atención a nuestras emociones y con un *nivel alto* le prestamos demasiada atención y le estamos dando demasiada importancia y no buscamos soluciones.

Nuestros sentimientos y emociones están presentes en nuestras relaciones sociales, en toda relación interpersonal que establecemos y al mismo tiempo determinan la manera de relacionarnos con los demás. Las emociones surgen en numerosas circunstancias e influyen en nuestro modo de actuar, en situaciones de conflicto afloran numerosos sentimientos (como la ansiedad, tristeza, ira etc.) que están determinando de manera fundamental en la estrategias que se utilicen en la solución del conflicto.

El estudio sobre la inteligencia emocional ha ido más allá del ámbito familiar y escolar y hoy en día se ha extendido a todas las relaciones humanas. Las capacidades sociales y emocionales son fundamentales para el éxito en la vida, estudios realizados por

especialistas en ciencias sociales, han demostrado que personas que han llegado a un mayor éxito profesional, social y personal no han tenido un coeficiente intelectual elevado o académicamente no han sido brillantes, pero si han demostrado que son personas con una serie de capacidades bien desarrolladas, como: tener capacidad para conocer y regular sus emociones, una buena salud mental, ajustadas en sus familias, con apoyo y éxito social, buena capacidad para relacionarse socialmente. Además, se han establecido una serie de cualidades emocionales que parecen estar relacionadas con el éxito, como: la empatía, la expresión y comprensión de los sentimientos, la simpatía, la amabilidad, la cordialidad, la capacidad de resolver problemas de forma interpersonal, el respeto, la capacidad de adaptación, el control de nuestro temperamento. Aunque hay que mencionar también otros autores que van en otra línea de investigación (Seligman) que dicen que en la actualidad hay un mayor desajuste emocional que hace cincuenta años.

La clave de la inteligencia emocional parece estar en ser conscientes en cada momento de lo que uno está sintiendo, para a partir de ahí empezar a desarrollar el control inteligente de las emociones.

Es importante la relación que se establece entre tres componentes de la Inteligencia Emocional, tanto en si mismo (competencia personal) como en los demás (competencia social):

1. La percepción, expresión y evaluación de las emociones, tiene que ver con una conciencia emocional en si mismo (ser capaces de sentir y expresar) o en los demás descifrar mensajes no verbales.
2. Comprensión o conocimiento de los estados emocionales, a través de dilemas emocionales que nos planteamos a nosotros mismos y que implican un coste emocional y a través de la empatía, que implica el identificarse con las emociones de otra persona.
3. Regulación de las emociones. Entendida tanto la regulación de nuestros estados emocionales como a la resolución de conflictos interpersonales.

Así como reconocer las habilidades que la componen:

1. Conocimiento de las propias emociones (enfado, tristeza, alegría, etc.).
2. Capacidad de controlar las emociones, Autorregulación.
3. Capacidad de motivarse a uno mismo. Automotivación. Implica compromiso, iniciativa, esfuerzo por mejorar, etc. Aspectos a trabajar: confianza en sí mismo, seguridad, conocer posibilidades y limitaciones, aprender a pedir ayuda, aceptar consejos y normas, respetarse a sí mismo, sinceridad con uno mismo.

4 Reconocimiento de emociones ajenas. Empatía. Implica tener conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los otros.

Aspectos a trabajar: aceptación de la forma de ser de los demás, contar con otros, ofrecer las tareas de responsabilidad asumidas, valoración de sus pequeños logros, establecer normas de cooperación, sinceridad, compañerismo.

5. Control de las relaciones con los demás. Destrezas sociales. Implica una serie de capacidades emocionales como: liderazgo, influencia, comunicación, manejo de conflictos (saber negociar, resolver desacuerdos), reforzar las relaciones interpersonales dentro del grupo, capacidad de trabajar en equipo, colaboración y cooperación con otros para alcanzar metas compartidas, etc.

Para finalizar, una reflexión de un autor: “ Quisiera imaginar que, algún día, la educación incluirá en su programa de estudios la enseñanza de habilidades tan esencialmente humanas como el autoconocimiento, el autocontrol, la empatía y el arte de escuchar, resolver conflictos y colaborar con los demás..” Daniel Goleman. Inteligencia Emocional.

Angela Maria Mesa Castilla