

LOS MANUALES DE EDUCACIÓN EMOCIONAL: RECETARIOS EN LA FORMACIÓN DE LA SUBJETIVIDAD NEOLIBERAL

Saray Martín González

Universidad de Almería

Teresa García Gómez

Universidad de Almería

1. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL: FORMACIÓN DEL NEOSUJETO VERSUS FORMACIÓN CRÍTICA

La educación emocional fue incorporada en los planes²⁵ de formación permanente propuestos por las administraciones educativas y se ha ido introduciendo cada vez más en los centros educativos en el marco de la innovación educativa. Con dicha educación se quiere promover el bienestar del alumnado para mejorar el clima escolar y el rendimiento académico, fomentar las habilidades sociales y prepararlo para enfrentar los desafíos de la vida, incluidos los laborales.

La educación emocional puede entenderse bien como una enseñanza vinculada a la formación de la subjetividad neoliberal, o bien como parte de un proyecto colectivo para el cambio y la transformación social en el marco de un proyecto político de educación (Freire, 2005).

La educación emocional vinculada a la formación de la subjetividad neoliberal, o del *neosujeto* como lo denominan Laval y Dardot (2013), solo atiende a las emociones del sujeto y no las relaciona ni con su contexto ni con su sistema de creencias (Pérez, 2019). Se promociona un individuo que está en constante revisión de sus emociones y de su actitud, ya que su formación, su bienestar y su éxito dependen de él, “sean cuales sean las desventajas del sujeto” (Purser, 2019, p. 208) porque lo que importa es ser un sujeto feliz. Por esta razón, se proporcionan recursos que ayudan al alumnado a sobrellevar las desigualdades que sufre tanto dentro de la escuela como fuera de ella, debido a la creencia de que son inamovibles dichas situaciones y que solo se puede modificar la actitud con la que las enfrenta, es “la era del ser” (Lipovetsky, 2007, p. 272), donde lo importante y lo único que tiene el sujeto es su

²⁵ Sirva de ejemplo el *III Plan Andaluz de Formación Permanente del Profesorado*, aprobado en julio de 2014 por la Consejería de Educación, Cultura y Deporte de Andalucía. BOJA núm. 170, de 2 de septiembre 2014.

fuerza psicológica. Por esta razón el individuo se centra en crear y desarrollar proyectos emocionales que proporcionan “intensidad emocional, claridad emocional o el equilibrio interior” (Illouz, 2019, p. 13). Esto conlleva a que la vida académica y social del alumnado este altamente ligada con la realización de proyectos que proporcionan satisfacción y bienestar personal, trabajando el “ser” a través del discurso de ser consciente y estar presente en todo momento para fomentar un YO individual y narcisista, que solo se centra en sentirse bien (Lipovetsky, 2007). El discurso de ser consciente y estar en el presente produce en el alumnado falsos momentos de alivio y olvido de los malestares que producen los factores externos que influyen en él. Debido a estos momentos de alivio y a la fuerza psicológica del alumnado, la educación emocional es un proyecto individual en el que el individuo se encarga de regular y de adaptar para conseguir mayor calidad de vida, pero es “una calidad de los momentos de la vida en el presente” (Lipovetsky, 2016, p. 85), que produce una felicidad momentánea que recae en “la responsabilidad personal y en los valores propios del individualismo neoliberal” (Cabanas e Illouz, 2019, p. 62).

Valores que moldean poco a poco la percepción de la sociedad y de la ciudadanía para que se sobreadapte a entornos hostiles, que al final se terminan naturalizando porque “hay un esfuerzo capital por hacernos creer que es ridículo confiar en la naturaleza humana, en esa capacidad reflexiva y crítica que nos permite construir juntos un mundo más justo” (Pérez, 2019, p. 15). En consecuencia, se prepara al alumnado a participar en un mundo más individualista y competitivo, donde la función de la educación emocional es “ocultar un fracaso sistémico haciéndolo pasar por un fracaso personal [...] bloqueando sistemáticamente cualquier iniciativa que apunte a la transformación radical” (Pérez, 2019, p. 8). Por consiguiente, la vinculación de la educación emocional a los valores neoliberales hace que los sujetos en formación tengan una actitud pasiva por el cambio e ignora “los orígenes sociales del sufrimiento” (Purser, 2019, 118).

Por el contrario, la educación emocional como parte integrante de un proyecto de educación crítica que parte de las problemáticas sociales, políticas y económicas que afectan al alumnado para hacerlo consciente y promover la reflexión sobre ellas de manera conjunta con toda la comunidad educativa. Se fomenta el espíritu crítico y reflexivo del alumnado a través de las investigaciones sociales relacionándolas con los contenidos de aprendizaje, las emociones pasan de ser indicadores de evaluación del sujeto a indicadores de existencia de posibles necesidades que puede tener el alumnado y desde una puesta en común llegar al origen de dichas molestias para iniciar un proyecto de transformación. De esta manera, se inician posibles proyectos

educativos partiendo de las necesidades del alumnado y siendo este protagonista de su aprendizaje (Pérez, 2019 y Cabanas e Illouz, 2019). Por lo tanto, no se necesitan materiales dedicados exclusivamente al tratamiento de emociones y valores en concreto, debido a que todo se aborda desde una perspectiva inclusiva, rompiendo la dualidad razón-emoción.

En este capítulo se presenta la investigación cuyo objetivo consiste en conocer qué educación emocional se propone en los materiales que se han creado para incorporar esta a las aulas y que se están empleando para su desarrollo.

2. METODOLOGÍA

El objetivo mencionado en el epígrafe anterior lo hemos alcanzado mediante la realización de una investigación documental, llevando a cabo un análisis de contenido. La investigación documental, según Alfonso (1994, p. 55), “es un procedimiento científico, un proceso sistemático de indagación, recolección, organización, análisis e interpretación de información o datos en torno a un determinado tema”.

El análisis de contenido nos da la posibilidad de indagar la naturaleza del discurso para poder determinar el tema que trata, analizando y cuantificando los materiales de la comunicación humana (Porta y Miriam, 2003). Bardin (1996, p. 32) lo define como “el conjunto de técnicas de análisis de las comunicaciones tendentes a obtener indicadores (cuantitativos o no) por procedimientos sistemáticos y objetivos de descripción del contenido de los mensajes permitiendo la inferencia de conocimientos relativos a las condiciones de producción/recepción (contexto social) de estos mensajes”. Para llevarlo a cabo debe realizarse siguiendo el método científico, que según Porta y Miriam (2003) implica un análisis sistemático, objetivo, replicable y válido. La característica más destacable de este método es que “se trata de una técnica que combina intrínsecamente, y ahí su complejidad, la observación y producción de los datos, y la interpretación o análisis de los datos” (Abela, 2002, p. 2).

Los documentos objeto de análisis documental han sido dos programas de educación emocional: “Antiprograma de Educación Emocional” y “Aulas Felices”, recomendados por la administración de educación para que el profesorado lleve a la práctica las actividades que contienen dichos manuales.

El “Antiprograma de Educación emocional” es una compilación de estrategias sobre la educación emocional que se nutren de la psicología y pedagogía positivas para poder fomentar en el alumnado la conciencia emocional, la valoración y la confianza de uno mismo, el autocontrol, la confiabilidad e integridad, la innovación y la adaptabilidad, la motivación por el logro, el compromiso, la iniciativa y el optimismo, la comprensión y el desarrollo de los demás, la orientación hacia el servicio, el aprendizaje hacia la diversidad, la conciencia política, la influencia, la comunicación, el manejo de los conflictos, el liderazgo, reconocer los cambios, establecer vínculos, colaboración y cooperación y capacidades de equipo. Todo esto trabajado desde lo vivencial y emergente, por lo tanto los ritmos de aprendizaje son marcados por los sentimientos que surgen dentro del aula (Sánchez y Sánchez, 2012).

El programa de “Aulas felices” se crea con la intención de trabajar la atención plena y la educación de las 24 fortalezas personales, señalizadas por Peterson y Seligman (2004). A través de la atención plena se pretende potenciar las actitudes de conciencia y autocontrol para poder desarrollar en el alumnado las 24 fortalezas personales relacionadas con los rasgos positivos de cada personalidad para hacer que los alumnos y las alumnas sean “más autónomos, más capaces de desenvolverse en el mundo que les rodea y, en definitiva, más felices” (Arguis, Bolsas, Hernández y Salvador, 2012, p. 7).

El proceso de análisis de contenido comenzó con la reducción de los datos, se utilizó la codificación y la categorización como procedimientos que resumen el contenido en conceptos básicos (Flick, 2007), que posteriormente han sido relacionados y explicados para encontrar sentido a las informaciones en relación a nuestro objeto de estudio. Las categorías resultantes de dicho proceso analítico han sido: conciencia y regulación emocional, autonomía emocional, habilidades de vida y bienestar, empatía, competencia social, expresión y conciencia corporal.

3. EL RECETARIO DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Los resultados se exponen atendiendo a las categorías analíticas detalladas en el epígrafe anterior.

La conciencia y la regulación emocional se trabajan con actividades que consisten en hacer listados diarios de cómo se siente el alumnado, analizar los pensamientos cuando se está en silencio, conocer el vocabulario de las emociones y lo que ocurre

con cada emoción, contar conflictos vivenciales y hablar de sus emociones y de las de sus compañeros y compañeras, etc. Son actividades que se centran en el conocimiento de lo que se siente (emociones y sentimientos), sabiendo constantemente el qué, dónde y cómo lo está sintiendo el sujeto; además, hace referencia al desarrollo de la capacidad de controlarlas. En todas las actividades que se proponen en ambos manuales se trabajan dichas habilidades (conciencia y regulación) desde la individualidad y en gran grupo, ya que se considera que exponiendo la parte más íntima del individuo, como son los sentimientos y emociones, se fomenta en el alumnado valores de curiosidad, valentía, amor, vulnerabilidad, gratitud, esperanza y autocontrol. Las actividades que se proponen para esto son hablar siempre en primera persona (Yo) y en tiempo presente, afirmar los sentimientos que se están teniendo y responsabilizarse de dichas emociones.

La autonomía emocional se genera cuando se ha trabajado en el alumnado la conciencia y la regulación emocional a través del fomento de sus fortalezas y carencias (valores comentados en la anterior categoría). Estas fortalezas le capacitan para dirigir y orientar su vida hacia donde desee, para ello se plantea actividades individuales y en gran grupo, que consisten en averiguar las cualidades de uno mismo y de los demás a través de ejercicios de reflexión que parten de afirmaciones tipo: estoy a gusto cuando..., no hago lo correcto cuando..., me propongo que... Todo esto lo piensa, lo escribe y lo expone en la clase. Este tipo de actividades hace que el alumnado sea consciente de sus cualidades y cómo estas ayudan a la clase o, por el contrario, cuáles no ayudan y se deberían modificar para evitar posibles conflictos en el clima de aula. La mayoría de ellas se basan en realizar trabajos manuales, como murales o dibujos, donde se refleja el mismo alumnado con sus cualidades y se trabajan valores de creatividad, integridad, vitalidad, capacidad de perdonar y modestia.

Las habilidades de vida y bienestar recogen todas las habilidades que ayudan a promover el bienestar emocional y a enfrentar los conflictos. Las actividades que se realizan para que el alumnado las adquiera coinciden en su mayoría con las de conciencia y regulación emocional, la diferencia que indican los autores es que normalmente son actividades que proyectan los sueños de futuro que tiene el alumnado y analizan la situación que tiene este en el presente para poder emprender acciones que le ayuden a cumplir su sueño. Dichas actividades se centran en meditaciones y respiraciones guiadas; visualizaciones de fotos para ver mejoras entre el pasado y el presente y ver cómo puede ser el futuro; relajaciones para pensar en características propias buenas y cómo influyen en el presente y futuro, etc. Los

valores que se fomentan con estas actividades son la apertura mental, perseverancia, perspectiva y liderazgo.

La categoría empatía se refiere a todas las actividades donde se comparten los sentimientos que tiene cada sujeto, donde se trabajan valores como el amor por el aprendizaje, la prudencia y la apreciación de la belleza y la excelencia. Un ejemplo de estas actividades consiste en que el docente expone una acción y el alumnado debe decir qué emoción o sentimiento provoca y qué reacción tendría con el objeto de reflexionar sobre las acciones y cómo repercuten en los demás; otra actividad radica en exponer las características que conforman un buen equipo y analizarse de forma conjunta. Las únicas actividades donde no se trabaja esta habilidad es cuando el alumnado tiene que escribir un diario sobre sus emociones, cuando tiene que conocer el vocabulario de las emociones, meditar o cuando tiene que escribir sus pensamientos para su posterior exposición, que se desarrolla a través de preguntas como: qué te lleva a ello, cómo te sientes cuando lo haces y qué podrías hacer en lugar de eso. En estas actividades no hay ninguna comprensión hacia los demás, por esta razón dichas actividades quedan fuera de esta categoría.

Hacemos referencia a la categoría de competencia social cuando las actividades pretenden desarrollar habilidades para comprender a los compañeros y compañeras y para manejar las relaciones entre sus iguales. En estas actividades se aclara que manejar las relaciones no significa que haya una amistad sino una buena convivencia entre todos los sujetos que comparten un mismo espacio, por ello se trabajan los límites aclarando las cosas que les agrandan y las que no a través de la gestión de la rabia o con la simulación de ejercicios de acción y reacción para ver cómo actúa el alumnado. Las actividades que podemos destacar son “conociéndonos como personas y como grupo”, que consiste en encontrar características que definan al alumnado para ayudarse a relacionarse con los demás, o “¿qué llevas en tu corazón?”, que consiste en darle al compañero un dibujo de un corazón que está escrito en el interior con la descripción de momentos positivos que ha vivido con él o con ella. Estos ejercicios pretenden fomentar la inteligencia social, la competencia ciudadana, el sentido de justicia y prudencia. Atendiendo a lo que dicen los autores, todas las actividades pretenden de una forma u otra desarrollar estas habilidades; sin embargo, las situaciones que se exponen siempre son ficticias y solo se abordan desde lo emocional.

Por último, la categoría de expresión y conciencia corporal se centra en actividades que conlleva la movilidad del alumnado, ya que los autores consideran que toda

emoción deja una huella en el cuerpo. Por esta razón se realizan ejercicios de expresión corporal relacionados con las emociones. Algunas de las tareas consisten en la representación de las emociones y actitudes por medio de movimientos del cuerpo, moverse al ritmo de la música, hacer mímica, realizar una pasarela imitando cosas que no iba a conseguir y que al final ha logrado, el juego de la silla pero sin eliminación de personas con el objetivo de ver cuántas caben en el mínimo de sillas o expresar emociones con el cuerpo. Los valores que se trabajan son el sentido del humor, la creatividad y la apertura mental. Esta categoría es considerada importante por los autores debido a la ausencia del cuerpo en otros manuales; sin embargo, el número de actividades que se centra en esta temática es bastante inferior en comparación con las demás.

El análisis evidencia que los manuales constituyen un recetario para la educación emocional, donde se entrena al individuo. Hay un ejercicio para cada momento, emoción o conflicto, convirtiendo las actividades en recetas que se aplican para llegar a un propósito, la autovigilancia del alumnado. Poco a poco los ejercicios propuestos convierten los problemas estructurales en problemas de autoestima o de falta de herramientas, cayendo toda la responsabilidad de la felicidad propia y del buen clima de aula en los alumnos y las alumnas.

4. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL: UNA ZONA DE CONFORT PROPIA

Expuestos los resultados, podemos concluir que las actividades en ambos manuales son semejantes, donde las emociones individuales son el eje central del proceso de enseñanza y aprendizaje del alumnado.

Los autores, con los ejercicios que proponen para el trabajo de la educación emocional, consideran que el sujeto se compone de tres partes: la emocional, la social y la corporal, siendo esta última la que une las dos primeras. Estas tres partes únicamente se analizan desde la emocionalidad del individuo, ya que todo se resume en conocer, regular y controlar las emociones de uno mismo y las de los demás para llegar a un objetivo concreto que es el bienestar en el aula (Pérez, 2019). Dicho bienestar depende solamente del alumnado, de la gestión que realice de los posibles conflictos que puedan surgir en el aula y trabajando sus propias fortalezas. Solo se hace referencia a problemáticas de aula, ninguna alusión a cómo abordar problemas sociales, culturales, políticos y económicos que puedan afectar al alumnado, ni siquiera al trabajo para su conocimiento y comprensión. Además, cuando se hace referencia a alguna actividad basada en noticias reales, se recomienda que se trabajen

noticias positivas (Arguis, Bolsas, Hernández y Salvador, 2010). De esta manera, se considera el aula y la escuela un espacio seguro, buscando generar una buena convivencia y donde se puede desarrollar la motivación por el conocimiento al margen del mundo exterior y de sus conflictos.

El objetivo final de estos materiales consiste en que el alumnado aprenda a saber quién es, manteniendo la idea de esencia, reconocer lo que está sintiendo en ese momento y expresarlo; así como potenciar su desarrollo personal y social (Sánchez y Sánchez 2012) para que sea un estudiante feliz dentro y fuera del aula, ya que la felicidad en este espacio es considerada como la mejor variable para “explicar y prever la calidad de la enseñanza, del aprendizaje y el rendimiento de los estudiantes, de su éxito laboral futuro, y de las menores tasas de depresión en la vida adulta” (Cabanas e Illouz, 2019, p. 83). Sin embargo, debemos cuestionar en qué modelo de ciudadanía se está formando bajo esta corriente de felicidad cuando se interioriza el discurso de una supuesta esencia del alumnado, al margen del contexto en el que está y de todos los condicionamientos estructurales que le afectan según su clase social, género, cultura, etc.

Este modelo de educación emocional es propuesto por la psicología positiva, que considera la influencia del contexto nula o irrelevante, debido a que la felicidad de los sujetos depende de tres factores: la herencia genética (50%), el comportamiento (40%) y las circunstancias (10%) (Lyubomirsky, 2008; Seligman, 2002), considerando que lo único que puede cambiar el sujeto es la forma en la que actúa ante los problemas. Debido a que las circunstancias no lo determinan, las actividades que proponen los materiales de educación emocional están centradas en el fomento de las fortalezas del alumnado y en la detección de debilidades para poder identificarlas y sacar provecho de ellas, así como en la detección de emociones y comportamientos negativos porque lo verdaderamente importante es la conciencia del presente.

La conciencia es fundamental en estos manuales para la atención de la emoción, debido a que las emociones experimentadas en el pasado o las posibles por las ideas del futuro no tienen cabida en el presente. Esto para los autores de los materiales analizados es esencial porque se evita el sufrimiento por cosas que no están al alcance del sujeto, sin embargo “debilita la reflexión crítica y la conciencia ética” (Purser, 2019, p. 100) al no plantear problemáticas reales que afectan al alumnado. Por lo tanto, la mayoría de las actividades de ambos manuales se centran más en la

formación del “ser” que del “hacer”, y, como considera Illouz (2018), no hay una articulación entre el deber ser y el deber hacer.

Todo ello conlleva a que el alumnado se centre más en el análisis de las emociones que está experimentando en el momento presente y cómo transformarlas en algo positivo, en lugar de analizar su origen y buscar explicaciones considerando las causas de las mismas. Así se moldea la nueva subjetividad, en la que el alumnado no solo se debe encargar y responsabilizar de sus éxitos y fracasos académicos, sino también de lo que siente y cómo lo siente, debido a su repercusión en su proceso de aprendizaje, en su propio bienestar y en el de sus compañeros porque el alumnado es “gobernado por los placeres y las penas” (Laval y Dardot, 2013 p. 330).

En definitiva, bajo la idea de felicidad que proponen los materiales hay una forma de autovigilancia por parte del alumnado que sustituye la idea de ciudadano reflexivo, crítico y activo por la de ciudadano calculador, comprensivo y pasivo porque estos materiales solo van a “ayudar a los individuos a salir adelante, adaptarse y funcionar de formar más eficaz a pesar de las tensiones cada vez mayores de la vida en las sociedades neoliberales” (Purser, 2019, p. 87).

5. REFERENCIAS

- Abela, J. (2002). *Técnicas de análisis de contenido. Una revisión actualizada*. Centro de Estudios Andaluces.
- Alfonzo, I. (1994). *Técnicas de investigación bibliográfica*. Contexto Ediciones.
- Arguís, R., Bolsas, A., Hernández, S. y Salvador, M. (2012). *Programa de “AULAS FELICES” Psicología Positiva aplicada a la Educación*. <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+documentaci%C3%B3n.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>
- Cabanas, E. y Illouz, E. (2019). *Happycracia. Cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas*. Paidós.
- Flick, U. (2007). *El diseño de la investigación cualitativa*. Morata.
- Freire, P. (2005). *La educación en la ciudad* (3ª ed.). Siglo XXI Editores.
- Illouz, E. (2019). *Capitalismo, consumo y autenticidad. Las emociones como mercancía*. Akal
- Laval, C. y Dardot, P. (2013). *La nueva razón del mundo. Ensayo sobre la sociedad neoliberal*. Gedisa.
- Lipovetsky, G. (2007). *La felicidad paradójica*. Anagrama.
- Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad*. Urano.

- Lyubomirsky, S. (2016). *De la ligereza*. Anagrama
- Pérez, V. (2019). *La dictadura del coaching. Manifiesto por una educación del yo al nosotros*. Akal.
- Pinto, M. (1989). Introducción al análisis documental y sus niveles: El análisis de contenido. B. *Anabad*. XXXIX, (2), 323-341.
- Porta, L. y Miriam, S. (2003). La investigación cualitativa: El análisis de contenido en la investigación educativa. *Anuario digital de investigación educativa*, (14), 1-18.
- Purser, R. (2019). *Mmindfulness. Cómo el mindfulness se convirtió en la nueva espiritualidad capitalista*. Alianza.
- Sánchez, A. y Sánchez, L. (2012). *Antiprograma de educación emocional*. Wolters Kluwer.
- Seligman, E. (2002). *La auténtica felicidad*. Ediciones B.