

Martes, 9 de octubre 2012

LA VANGUARDIA.com | La Contra

Luis López González, especialista en educación emocional

"Aún estamos educando para el codazo y la exclusión"

15/09/2012 - 03:31



Foto: Roser Vilallonga

VÍCTOR-M. AMELA

Treva

Luis López es coordinador del grupo de investigación Treva (Técnicas de Relajación Vivencial en el Aula), del Institut de Ciències de la Educació de la Universitat de Barcelona, y autor de los manuales Introducción al focusing (PPU) y Relajación en el aula (Wolters Kluwer), resumen de su filosofía pedagógica y técnicas educativas, aplicada en varios centros de la Escola Pia, cuyos profesores están aprendiéndolas. López empezó por la educación física, siguió por la musicoterapia y ha dado en la educación emocional. Si fuese ministro de Educación, invertiría en educar a la persona, no en saltar exámenes. López impulsa además el proyecto solidario Malaria 40 (www.malaria40.org).

Cuál es la gran carencia de nuestra escuela?

Que quiere ser efectiva..., ¡y debería ser afectiva!

¿Afectiva?

La neurociencia más avanzada establece que, más que animales racionales, ¡somos animales emocionales!

"Siento, luego existo", dice Damásio.

Sí. Corregido el "Pienso, luego existo" de Descartes, sabiendo ya que pensamos con el cuerpo y la emoción, ¿por qué la escuela sigue eludiendo esta evidencia científica?

¿Hasta qué punto la elude?

¿Está ayudando al alumno a autoconocerse, a entender su interior, a gestionar sus emociones, a formarse una cosmovisión y un proyecto de vida propio? No, no, no y no.

Enseña a leer, dividir y la capital de Francia: ¿acaso eso no está bien?

La mente sabe, pero el cuerpo conoce: ¡enseñemos al alumno a leer los mensajes de su ser íntimo, a interpretar sus emociones, a escuchar su cuerpo!

¿Puede enseñarse eso?

¡Sí! Se aprende y se adiestra: ¡eso es educar! ¿O el objetivo de la educación es capacitar para ser muy eficaz en lo económico? Mire, el objetivo de la educación debería ser uno y principal: la felicidad del ser humano.

¿Y qué entiende por felicidad?

La autorrealización, ¡no la contabilidad!

¿Algún ejemplo?

Una alumna mía gozaba con la fotografía y soñaba con dedicarse a eso. Yo la animaba, pero su padre la convenció para que estudiara Derecho y ganara dinero. Qué lástima...

¿Acaso renuncia usted a ganar dinero?

Ya he aprendido que acumular dinero me gratifica menos que hacer lo que me llena y que compartir, cooperar, ayudar...

¿Manda lo económico en la escuela?

Aún rinde culto a Santa Competencia y Santa Excelencia: aún educamos para el codazo y la exclusión. ¡Eduquemos para la bondad, la belleza y la verdad! Para la humanidad.

Suena muy bien, sí.

En vez de personas competitivas y excelentes, saldrían personas excelsas: amantes de lo verdadero, bello y bueno.

¿Cómo se educa así?

Educamos a los jóvenes para ser brillantes en la logosfera, la tecnosfera, la iconosfera... ¡Y los hacemos analfabetos en la sensosfera!

¿Qué es la sensosfera?

El universo de las sensaciones, los sentimientos, las emociones, la empatía... Los pilotos contra las Torres Gemelas eran brillantes en todo... y analfabetos en sensosfera.

¿Y cómo alfabetizar en sensosfera?

Por ejemplo, con nueve herramientas que he aislado tras cotejar técnicas de todas las tradiciones culturales y espirituales.

Enúncielas, por favor.

Atención. Respiración. Visualización. Habla. Conciencia postural. Sentidos. Energía corporal. Capacidad de soltar. Y enfoque emocional (focusing).

Ilústrelas con algún ejemplo práctico.

Primero educo al alumno en la llamada pausa revolucionaria.

¿En qué consiste?

En guardar silencio y cerrar los ojos... un rato. Luego pregunto: "¿Cómo te sientes hoy, ahora? Presta atención a tu cuerpo, haz un barrido y detecta las sensaciones menos agradables, conflictos, dolencias... y obsérvalas. Y, sin juzgarlas, ¡anótalas, dibújalas!".

¿Para qué?

Así aprende a desidentificarse de sus sensaciones, emociones y pensamientos. Así comprende que están... ¡pero no son él!

¿Es esto educativo?

¡Muchísimo! ¿Acaso te pegarás con otro por una simple emoción que no eres tú en el fondo? El joven descubre una distancia entre lo que siente y el ser, la vivencia del ser profundo, la llamada *ipseidad*.

Describe la ipseidad.

Paz. El fondo del ser... ¡es pacífico! Está en la mirada al interior, en inglés, *mindsight*.

¿Hay paz en el interior de cada uno?

Sí. Y estas técnicas ayudan al alumno a descubrirla dentro de sí.

¿Con qué beneficios?

Mayor capacidad para concentrarse, pacificación del clima del aula, mejor rendimiento académico, bienestar emocional y autoconocimiento.

Expóngame algún otro ejercicio práctico educativo en la sensosfera.

Uno para niños pequeños: "Dibuja tu nombre propio". ¡Así empieza a autoconocerse! Otro: cantamos juntos las vocales y consonantes, y les dices: "Fijaos cada uno en qué sonidos os hacen sentir mejor... y componed vuestro mantra para hoy"...

Otro más.

El profesor les hace cerrar los ojos, visualizar un volcán y recorrer sus partes: ¡así aprenden más rápido y mejor!

¿Qué es el focusing o enfoque emocional, la última herramienta que ha citado?

Focalízate en lo que sientes en tu pecho y pregúntale qué está pidiéndote: ¡escucha, te ayudará a actuar!

¿Me fío de lo que me pida el cuerpo?

Quedarse sólo en el intelecto es cojo. La razón se siente. ¡Einstein *sintió* que "E=mc²" antes de llegar a formularlo así! Joven: estarás en paz si alineas lo que sientes, piensas y haces.

¿Algún consejo final para estudiantes?

¡Sonríe! Decenas de músculos se relajan así. ¡Y sonríete a ti mismo! Si has estudiado, sonríe: el examen te irá bien. Si has estudiado poco, sonríe: sabes que el examen te irá menos bien. ¡Esto es inteligencia emocional!