

Pepa Horno

EDUCANDO *la alegría*



Desclée De Brouwer

Pepa Horno Goicoechea

Educando la alegría



Desclée De Brouwer

Defensa de la alegría

*Defender la alegría como una trinchera
defenderla del escándalo y la rutina
de la miseria y los miserables
de las ausencias transitorias
y las definitivas*

*defender la alegría como un principio
defenderla del pasmo y las pesadillas
de los neutrales y de los neutrones
de las dulces infamias
y los graves diagnósticos*

*defender la alegría como una bandera
defenderla del rayo y la melancolía
de los ingenuos y de los canallas
de la retórica y los paros cardíacos
de las endemias y las academias*

*defender la alegría como un destino
defenderla del fuego y de los bomberos
de los suicidas y los homicidas
de las vacaciones y del agobio
de la obligación de estar alegres*

*defender la alegría como una certeza
defenderla del óxido y la roña
de la famosa pátina del tiempo
del relente y del oportunismo
de los proxenetas de la risa*

*defender la alegría como un derecho
defenderla de dios y del invierno
de las mayúsculas y de la muerte
de los apellidos y las lástimas
del azar
y también de la alegría.*

Mario Benedetti

Índice

Introducción	13
1. ¿Por qué la alegría?.....	15
1.1. La alegría como emoción básica	15
1.2. La alegría como motor del desarrollo	24
1.3. ¿Qué no es la alegría?	26
1.4. La alegría y el desarrollo afectivo del niño, niña o adolescente	33
2. ¿Cómo cultivar la alegría?	37
2.1. El placer y la alegría: consciencia corporal y afectividad.	39
2.1.1. La consciencia corporal	41
2.1.2. La afectividad y la intimidad	45
2.2. La fluidez y la alegría: los tiempos, los ritmos	53
2.2.1. Los tiempos: presencia y permanencia	54
2.2.2. Los ritmos: el ajuste sensorial.	62
2.3. El sentido y la alegría: trascendencia, red y resiliencia	68
2.3.1. La trascendencia y la red	68
2.3.2. La alegría y la resiliencia.	72

3. Sistematizando la alegría: estrategias para educar la alegría	77
3.1. Actitud del educador: educar con consciencia	79
3.2. Creando contextos resilientes	90
3.2.1. La afectividad consciente	94
3.2.2. Fortaleza y solidez emocional de quienes educan y su confianza en las capacidades de los niños, niñas y adolescentes	101
3.3. Ofreciendo recursos a los niños, niñas y adolescentes para promover su alegría	106
3.3.1. Promover la consciencia corporal	106
3.3.2. Enseñar a transitar las emociones	109
3.4. Estrategias para sistematizar la alegría en los espacios educativos	118
 Epílogo: Carta a quienes educan	 125
 Bibliografía de referencia	 129

Introducción

La alegría es una de las emociones básicas del ser humano, uno de los motores de su desarrollo. Le permite abrirse y generar intimidad. Le da energía con la que entregarse al placer y a la experiencia. Le impulsa a explorar y a crear. Si los niños, niñas y adolescentes no viven y cultivan la alegría no se desarrollan plenamente.

Pero resulta clave para situar este libro distinguir entre alegría y felicidad. La felicidad es un estado, que puede verse como una meta o como un estado resultado de una forma de vida. Existen diversas aproximaciones al estudio de la felicidad tanto desde la psicología como desde diferentes escuelas espirituales. Sin embargo, en este libro parto de que la alegría es una emoción. Como tal es temporal, es motivadora y se puede aprender a regular. Se puede elegir con consciencia, cultivarla cotidianamente y educarla en los niños, niñas y adolescentes. Y no sólo porque surja, o por el carácter de quienes cuidan, sino como una opción consciente y elegida por las familias y educadores.

Pero elegir la alegría no es lo mismo que elegir la ingenuidad. No se trata de brindar a los niños, niñas y adolescentes una visión idealizada o edulcorada de la realidad. Pero sí de cultivar sus motores de resiliencia. Los que les permitirán afrontar el dolor cuando llegue, porque seguro que les llegará. El sufrimiento y la injusticia forman parte de la vida y la alegría consciente y elegida les hace más fuertes a la hora de afrontarlos.

“Educando la alegría” surge de una necesidad que ha crecido en mí a lo largo de mis años de desarrollo profesional dando formaciones a familias y a profesionales. De hecho en Internet los lectores encontrarán una conferencia con

el mismo nombre que di hace un tiempo ya. Me preocupa la desesperanza y el miedo que se están inculcando a los niños y niñas, con más o menos consciencia, pero que crean un clima que ellos van incorporando a su memoria celular, a su estructura de personalidad, y desde ahí condiciona su comportamiento, sus opciones de vida y su bienestar. Del mismo modo que se puede elegir educar en la alegría, es posible elegir educar en el miedo. Y esa opción lleva a la impotencia y a la resignación.

Este libro trata de dar estrategias a quienes educan, tanto las familias como los profesionales que conviven a diario con niños, niñas y adolescentes en centros educativos, centros de protección, centros de salud... para cultivar con consciencia la alegría en ellos y ellas. Para brindarles esa fortaleza emocional que se gesta cuando existen adultos a tu alrededor que te enseñan en la cotidianidad a saber mirar, a saber disfrutar y a saber confiar.

El contenido del libro se estructura en dos bloques. Primero expone los elementos constitutivos de la alegría: el placer, la fluidez y el sentido, desgarrando las implicaciones que conllevan cada uno en el proceso educativo. Después desarrolla las estrategias para educar la alegría en la cotidianidad: las que tienen que ver con la actitud de las familias y profesionales, las que definen el contexto educativo y las que tienen que ver con recursos que considero que se deben ofrecer a los niños, niñas y adolescentes.

A lo largo del libro además, he introducido anécdotas tanto personales con mi hijo en su proceso educativo, como en los talleres que he dado a familias y en escuelas, que para mí ejemplifican los conceptos que desarrollo en el libro. Pretendo con ello brindar una visión lo más cercana posible de aquellas estrategias que propongo implementar en los ámbitos educativos, sea familias, escuelas o centros de protección.

No se educa en lo que se hace un día, sino en lo que se pone en práctica la mayor parte de los días. Las fiestas y las celebraciones son parte imprescindible del cultivo de la alegría, pero son puntuales y no son suficientes. La alegría hay que llevarla a la cotidianidad. Hay que elegirla. Y elegirla con consciencia. Espero que en estas páginas quienes educan, sea en las familias o en los centros educativos o de protección, encuentren algunas pautas para hacerlo.

¿Por qué la alegría?

1.1. La alegría como emoción básica

La alegría es una de las emociones básicas del ser humano. Conviene, por tanto, comenzar por describir lo que es una emoción básica y su papel en el desarrollo del niño o niña.

En el ámbito de la psicología y debido al auge de la psicología positiva de los últimos años se han clasificado las emociones en dos bloques: emociones “negativas” (miedo, ira, tristeza) y emociones “positivas” (alegría, amor, asombro). Se argumenta que la psicología más tradicional ha estado centrada en el estudio de las emociones negativas, y que el aporte de la psicología positiva es el estudio de las positivas¹. Y los hallazgos de las investigaciones que se han realizado en el marco de la psicología positiva prueban que el desarrollo de emotividad positiva (en la que se incluiría la alegría) mejora el estado físico, mejora el desarrollo cognitivo y la resolución de problemas, y permite a la persona lograr una red afectiva mayor y más positiva.

Sin embargo, considero que esta división entre emociones “positivas” y emociones “negativas” es errónea y lleva a confusión. Todas las emociones, tanto las llamadas “positivas” como las llamadas “negativas” son positivas para el desarrollo humano. Todas ellas son los motores emocionales del desarrollo. Son la energía que alimenta el psiquismo humano y desde donde se estructura la personalidad. Las emociones llamadas “negativas” son el motor de la protección del ser humano y las llamadas “positivas” el motor de su autonomía.

1. VERA POSECK, B. “Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología”. En *Papeles del Psicólogo*, número 1 VOL-27, Enero 2006.

Y ambos elementos son imprescindibles para garantizar el desarrollo pleno. Es justamente el equilibrio entre todas ellas, la regulación interna de las mismas que es capaz de desarrollar la persona, la clave de su salud emocional.

Las emociones llamadas “negativas” son el motor de la protección del ser humano y las llamadas “positivas” el motor de su autonomía. Y ambos elementos son imprescindibles para garantizar el desarrollo pleno. Por lo tanto, no existen las emociones negativas para el ser humano, sino una gestión dañina de cualquier emoción.

Existen diferencias también en las clasificaciones de las emociones básicas, entre primarias y secundarias². En las emociones básicas primarias entrarían la alegría, la rabia, el miedo y la tristeza. Y las secundarias engloban el amor, la curiosidad o asombro, la vergüenza y el asco.

Las emociones básicas primarias las trae el bebé al nacer, y las secundarias se generan en los primeros años de vida por la interacción con las figuras de cuidado. Todas ellas son motores de desarrollo para el ser humano, imprescindibles para su supervivencia y desarrollo, pero las cuatro primeras están más relacionadas con mecanismos de supervivencia innatos y las otras cuatro, el amor, la curiosidad, la vergüenza y el asco van a tener un componente mucho más relacional, puesto que el significado de la vivencia emocional va a estar mucho más influido por el contexto de crianza. Las cosas que generan vergüenza, o el manejo que se hace de la curiosidad y desde luego, la forma en la que se ama proviene de las acciones y significados que otorgaron las figuras vinculares en los primeros años de vida.

Las emociones poseen unos componentes conductuales particulares, que son la manera en que éstas se muestran externamente. Son en cierta medida controlables, basados en el aprendizaje familiar y cultural de cada grupo: las expresiones faciales, los gestos, la distancia entre personas y el lenguaje no verbal. Los otros componentes de las emociones son fisiológicos y

2. Rachel E. JACK, Oliver G.B. GARROD, Philippe G. SCHYNS. “Dynamic Facial Expressions of Emotion Transmit an Evolving Hierarchy of Signals over Time”. *Current Biology* (2014). DOI: 10.1016/j.cub.2013.11.064.

endocrinos, y como tales involuntarios, iguales para todos: temblor, sonrojo, sudoración, dilatación de pupilas y aumento de ritmo cardíaco y respiración.

Otra confusión habitual es que cuando se habla de gestionar las emociones es frecuente que en realidad se hable de cómo controlarlas, de cómo lograr que no desborden a la persona, como si desbordarse emocionalmente tuviera que ser necesariamente un problema. Muchos adultos tienen problemas para expresar sus emociones, para dejarlas salir sin sentirse culpables por ello. Así que habrá que empezar justo por ahí: gestionar las emociones no significa controlarlas, ni ocultarlas. Significa, entre otras cosas, ser capaz de:

- Expresar las emociones de forma auténtica y ajustada a lo que se está viviendo.
- Expresar las emociones en un entorno de seguridad, es decir, poder elegir cuándo y con quién las expreso.
- Crear y promover los espacios emocionales que contribuyen a bienestar propio.
- Darse tiempo suficiente para elaborar las emociones, estructurarlas y darles forma para poder comprender su significado.
- No culpabilizarse por las emociones que viva. No hay emociones malas, lo que existe es una gestión dañina de la emoción, sea cual sea esa emoción. No existe una “tristeza mala” ni una “curiosidad mala”. Existe una mala gestión de la tristeza o de la curiosidad.

Gestionar las emociones no significa controlarlas, ni ocultarlas.

En el último capítulo del libro se desarrolla el concepto de transitar las emociones y su importancia de cara a educar la alegría. Pero primero es necesario ver brevemente cuál es el papel de cada una de las emociones básicas como motores de desarrollo.

El **amor** que se siente inicialmente hacia otra persona es la emoción que sirve para vincularse, para construir vínculos afectivos sólidos. El amor es una emoción clave en el desarrollo humano y está construida desde la necesidad

de apego. El apego es el primer vínculo que el bebé establece con su figura de cuidado y que garantiza su supervivencia. El bebé no se vincula a su cuidador o cuidadora porque le quiera sino porque le necesita para sobrevivir. El bebé nace indefenso y sin el cuidado de un adulto no puede sobrevivir. Necesita alimento, cobijo, ser cubierto cuando llegue el frío, etc. Luego el apego no se genera por generosidad o desde el encuentro con el otro, sino por propia supervivencia. Y esa experiencia de apego (esa primera relación entre el bebé y su figura de cuidado, sea ésta quien sea) va a modelar su manera de vincularse a los demás, lo que el bebé va a reconocer como amor, esa emoción a la que llamará amor.

Es necesario comprender la radicalidad de la necesidad del apego, que es el primer vínculo que el ser humano establece con la persona que le cuida. Esta persona normalmente suele ser la madre, pero no siempre es así. Es el cuidado que el bebé recibe y el adulto brinda el que crea la relación de apego entre ambos, sea cual sea la identidad de quien brinda ese cuidado. Lo que importa es la calidad de ese cuidado, lo brinde quien lo brinde. El apego, por lo tanto, se crea desde el cuidado. El cuidado que recibe y el que, desde ese cuidado, aprende también a entregar. Ese aprendizaje modelará las relaciones afectivas que establecerá en el futuro, a las que se llama vínculos afectivos. Configurarán su capacidad de vivir y expresar amor. Pero sin vínculos no hay vida. Los vínculos afectivos, la primera relación de apego y todos los que la persona construye después, no son una cuestión de afectividad sino de supervivencia.

El ser humano es una especie animal mamífera que nace programado para sobrevivir. Y como especie animal mamífera es una de las especies que requiere un tiempo más prolongado de cuidado para tener la oportunidad de sobrevivir. Justamente son las especies mamíferas que requieren más tiempo de cuidado las que han generado una estructura social comunitaria más sólida para garantizar la supervivencia de las crías. Como se ha señalado, el bebé viene programado para sobrevivir, y para sobrevivir necesita que haya alguien que le cuide: que le dé de comer, que le tape cuando haga frío, que lo limpie... La paradoja del apego es que la forma más fácil de obtener ese cuidado es de alguien que le quiera. Porque el ser humano cuida

a aquellos que ama. La ética del cuidado es un aprendizaje emocional que aparece mucho más adelante en el desarrollo del niño o la niña³.

El apego, la relación vincular que se establece entre el bebé y su figura de cuidado, es por lo tanto una cuestión de supervivencia. Tiene más que ver con la seguridad que con la afectividad. Esa relación de apego condicionará posteriormente la forma de construir otros vínculos afectivos⁴. Y es la emoción del amor la que sirve para construir esa relación de apego, y los vínculos posteriores. Por lo tanto el amor es la garantía de la existencia en sí misma. Si no hay el motor de la emoción del amor, no hay apego. Si no hay apego, no hay cuidado. Y si no hay cuidado, no hay supervivencia. El apego se construye desde la emoción del amor.

Porque el amor en el sentido emocional, no sexual, no es algo que suceda sólo en la pareja. Las madres y los padres se “enamoran” de sus bebés recién nacidos. Y los bebés de sus figuras de cuidado. El amor lleva a ver al otro como hermoso, bello y valioso, y desde ahí como digno de cuidado. Es mucho más difícil (no imposible, pero sí más difícil) cuidar a alguien que no te gusta.

El amor es el motor de los vínculos y por tanto la garantía de la supervivencia.

El asombro es el motor del aprendizaje, la exploración y el juego.

El miedo y la rabia, los motores de la protección.

La tristeza, el motor de la empatía y la elaboración de las pérdidas.

La **curiosidad o asombro** es el motor de la exploración y el juego, sin los cuales no es posible el aprendizaje. Por lo tanto, la curiosidad o asombro es condición imprescindible para el desarrollo cognitivo. Es la curiosidad la que lleva a la exploración y al juego. Y son esos dos elementos la base del desarrollo motor y desde él, del desarrollo cognitivo⁵. Puede existir la memorización, pero un aprendizaje cognitivo que se integre, se incorpore

3. MORENO, M. y SASTRE, G. “Repensar la ética desde una perspectiva de género”. En *Psychosocial Intervention*, vol. 9, núm. 1, 2000, pp. 35-48. Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.

4. HORNO, P. (2003). *Educando el afecto*. Barcelona: Ed. Grao.

5. SIEGEL, D. (2011). *El cerebro del niño*. Madrid: Alba.

con sentido y transforme a la persona sólo se produce cuando el niño o niña ha sentido curiosidad hacia ese conocimiento, cuando ha enganchado emocionalmente la información. Ojalá el sistema educativo y las familias pudieran entender la radicalidad que tiene el motor emocional de la curiosidad. Los aprendizajes que calan, quedan y transforman a la persona son los que le llegan de personas o contenidos que le suscitaron curiosidad. Un conocimiento se puede memorizar, pero no se incorpora si no existe este elemento emocional.

El **miedo** es el motor de la protección, y desde ahí, de nuevo, de la supervivencia. Es el miedo el que nos sirve para detectar situaciones de peligro y reaccionar ante ellas. El miedo es la reacción emocional ante un acontecimiento estresante y viene acompañado de una reacción corporal fisiológica en el cuerpo, en el sistema simpático y en su eje del hipotálamo-pituitario-adrenal, además de una respuesta cognitiva y de acción, que puede ser: paralizarse, huir o pelear. Esta respuesta fisiológica y conductual es la base de la supervivencia. De nuevo, sentir miedo no es un problema sino algo positivo. El problema es gestionarlo mal o que dure demasiado tiempo, porque entonces una situación de miedo incontrolable y prolongada acaba dañando a la persona⁶.

La **tristeza** es el motor de la elaboración de los duelos, la conexión emocional con el otro y el aprendizaje de la tolerancia a la frustración. La tristeza lleva a la persona a la quietud, la consciencia sobre su propio estado y a la posibilidad de comprender las emociones del otro. El papel de la tristeza como motor de la elaboración de los duelos y el aprendizaje de la tolerancia a la frustración es esencial. No hay vida sin duelos, desde los pequeños duelos o frustraciones cotidianas que niños, niñas y adolescentes han de aprender a vivir y sostener sin evitarlas ni convertirlas en un problema desmedido, hasta los duelos profundos como pueden ser la muerte, la enfermedad o una separación. Es la emoción de la tristeza, vivirla, expresarla, compartirla y transitarla la que nos permite integrar el duelo en el psiquismo y aprender a vivir con él. Un duelo transforma y fortalece a la persona si puede vivirlo.

6. ELLIOT, L. (2000). *What's Going on in There?: How the Brain and Mind Develop in the First Five Years of Life*. Ny: Bantam Books