

sumario

## Entrevista a ...

*Rafael Bisquerra*

Nos encontramos con Rafael Bisquerra a las cinco de la tarde en su despacho de la Universidad de Barcelona. Nos recibe con una sonrisa franca y un fuerte apretón de manos. Rafael nos habla de la educación emocional con entusiasmo y convicción, hace un análisis crítico de la educación emocional en la escuela y en la sociedad y propuestas concretas para el alumnado y para el profesorado. Después de una larga entrevista, mantiene su sonrisa y al despedirnos el apretón de manos se convierte en un cordial abrazo. ¡Cuántas emociones!



**Rafael Bisquerra Alzina**, es catedrático de Orientación Psicopedagógica en la Universitat de Barcelona (UB) y director de másters y postgrados en esta universidad relacionados con la Educación Emocional, el Bienestar y la Tutoría.

Es el fundador y primer director del GROPE (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) y cofundador de la FEM (Fundació per a l'Educació Emocional). También es impulsor de les Jornades d'Educació Emocional (JEE) de la UB.

Desde mediados de los años 90 investiga sobre la [Eduación Emocional](#).

Algunas de sus publicaciones en el ámbito de la educación emocional son: *Psicopedagogía de las emociones* (Síntesis, 2009), *Educación emocional y bienestar* (Praxis, 2000), *Educación per a la ciutadania y convivencia*, *El enfoque de la educación emocional* (Wolters Kluwer, 2008), *La educación emocional en la práctica* (Horsori, 2010), *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias* (Desclée de Brouwer, 2011), etc.

Recientemente ha publicado *Cuestiones sobre bienestar* (Síntesis, 2013) y ha coordinado el libro *Prevención del acoso escolar con educación emocional -con la obra de teatro Postdata-* (Desclée de Brouwer, 2014) (ver páginas 80 y 86).

**Convives.** La revista Convives dedica este monográfico a la educación emocional, que como sabes, es uno de los elementos básicos para avanzar hacia la convivencia positiva, que es el fundamento de nuestra asociación. Tu eres uno de los pioneros de la educación emocional desde el año 1997, año en que fundas y eres el primer director del GROU, “Grupo de recerca para la orientación psicopedagógica”...



**Convives. ¿Cuál ha sido tu trayectoria y la del GROU en la educación emocional?**

**Bisquerra.** (...) Como grupo empezamos a trabajar la educación emocional en 1997 y hemos ido elaborando un modelo de cinco competencias emocionales que proponemos y consideramos que deberían estar presentes en la educación infantil, primaria, secundaria y en la formación a lo largo de la vida: la conciencia emocional, la regulación emocional que sólo es posible después de la conciencia, la autonomía emocional que viene a ser un paso más de la regulación, las competencias sociales que hacen posible la convivencia y, por último, las competencias de vida para el bienestar.

**Convives. ¿Qué puede aportar la educación emocional al bienestar educativo?**

El concepto de bienestar ha estado presente en nuestro modelo desde sus orígenes. Esto es importante porque tres años después de que empezáramos a trabajar en esta propuesta, comienza en Estados Unidos la psicología positiva de manos de Martin Seligman. (...) A partir de ese momento las emociones positivas y el bienestar pasan a ser objeto de investigación científica. Nosotros nos alegramos muchísimo de este paso porque en cierta forma consideramos que nos daba un poco la razón en lo que estábamos haciendo. Durante estos años hemos investigado y

reflexionado, hemos hecho formación sobre competencias emocionales que tienen un amplio campo de aplicación; en último término, el objetivo final es el desarrollo del bienestar, del que se puede hablar muchísimo. De ahí el atrevimiento de publicar un libro sobre el bienestar. Pero, de qué bienestar se está hablando? Desde mi punto de vista, lo que realmente estamos buscando en esta vida, es un bienestar más interior, más subjetivo, es decir, un bienestar emocional. Y aquí es donde tiene el

***Las competencias emocionales son la conciencia emocional, la autonomía emocional, las competencias sociales y las competencias de vida para el bienestar.***

engarce con la educación emocional.

**Convives. Cada vez se es más consciente de la necesidad de educar emocionalmente a los chicos y chicas. ¿Se puede educar emocionalmente en las escuelas? ¿Desde qué momento? ¿Qué beneficios aporta a los niños y a los jóvenes la educación emocional?**

**Bisquerra.** En una ocasión le preguntaron a Daniel Goleman, el autor del libro “Inteligencia Emocional”, si la inteligencia emocional se podía enseñar, y él respondió “I hope so”, “eso

espero". Respondió así porque en aquel momento no había evidencia empírica de investigaciones científicas de programas de educación emocional. Hoy nuestro principio es que inevitablemente educamos o deseducamos emocionalmente. Hemos de ser conscientes de esta educación, cualquier padre o madre, profesor/a, persona que aparece en medios de comunicación, etc. aunque no sea plenamente consciente de ello, está contribuyendo a la educación emocional, es decir, a cómo vivimos, cómo tomamos conciencia, cómo regulamos nuestras emociones, cómo nos relacionamos emocionalmente con otras personas. (...). Yo creo que hay que formar a la sociedad para que acepte que esta frase de "no llores" es antieducativa; uno debe saber cuándo es apropiado o no llorar, pero tener la sensibilidad de emocionarse, de compartir las emociones y de exteriorizarlas. (...) Cualquier acto público es, de hecho, un acto de educación o deseducación emocional.



**Convives - Es decir, que la educación emocional está presente en nuestra sociedad.**

**Bisquerra-** Está presente inevitablemente. Debemos distinguir distintos niveles de educación. Nosotros proponemos que haya una educación que sea intencional, consciente, sistemática y planificada. Así, hacemos un cambio de paradigma: de la educación emocional desde la inconsciencia y la ignorancia a la educación emocional consciente. Conscientemente queremos educar y formar y lo hacemos de forma intencional, planificada, con un tiempo y tipo de dedicación que requiere una formación del profesorado, aspecto muy importante para que

realmente eduquemos y no deseduquemos desde

***Nos proponemos una educación emocional que sea intencional, consciente, sistemática y planificada. Así hacemos un cambio de paradigma.***

la inconsciencia o la ignorancia a veces.

**Convives-** Evidentemente, para la escuela es importante este cambio de paradigma- Sin embargo, todavía se oyen críticas respecto a la educación emocional o sobre muchos tratamientos educativos de la LOGSE, a la que le atribuyen el planteamiento de que un alumno debe disfrutar yendo a la escuela. ¿Qué piensas de estas críticas?

**Bisquerra** Bien, este es un tema muy importante y conviene matizarlo porque a veces la verdad no está en afirmaciones esquemáticas que se pueden malinterpretar. Se puede decir que hay dos paradigmas en la educación, uno es "la letra con sangre entra" y el otro es "aprender deleitando". Yo me voy a inclinar por "aprender deleitando" pero "aprender deleitando" y el bienestar no significan una vida fácil. Es muy importante, y éste es uno de los objetivos del libro "Cuestiones de Bienestar" poner al alcance de la sociedad los resultados de las investigaciones científicas que tienen que ver con este tema. Se ha observado claramente que una persona disfruta no cuando está sentado cómodamente en el sofá sin hacer nada, sino cuando se implica en un proyecto que para él tenga un sentido y le apasione. Las personas deberíamos tener proyectos, deberíamos poder decir "tengo tantos proyectos entre manos que me apasionan que no tengo tiempo para morir". Esto significa que cuando realmente disfruto es cuando estoy haciendo algo que puede ser, desde resolver un problema, leer, hacer una investigación, dar una clase, hacer lo que a uno le apasiona, etc. Uno de los aspectos esenciales del marco del bienestar es el bienestar

profesional, porque es ahí donde pasamos la mayor parte de nuestra vida. Si el profesor/a disfruta con lo que está haciendo, es lo mejor que le puede pasar a él y a los estudiantes, porque no se trata de que los alumnos tengan que estar sin hacer nada y con una vida fácil, sino de ponerles en el canal del flujo, de ponerles ante retos ante los que tengan que esforzarse, sabiendo que si se esfuerzan van a lograr los objetivos; el proceso de esfuerzo para lograr los objetivos es una de las grandes fuentes de satisfacción.

**Convives Y esto ¿cómo lo van a conseguir con la nueva ley de educación, con la LOMCE?**

**Bisquerra** - Pues la verdad es que lo tenemos un poco difícil. Creo que ha habido seis leyes de educación en los últimos 30 años, pero una parte importante del profesorado ha continuado haciendo lo mismo que estaba haciendo, independientemente de las leyes que han venido. Si ahora preguntáramos al profesorado que está en prácticas ¿usted se ha leído la última ley? ¿se ha leído la LOMCE? O ¿se ha leído la LOE? Probablemente descubriríamos que más del 70% no se la ha leído ni se la van a leer. Esto por una parte. Yo creo que hay suficientes argumentos para pensar que no podemos ser tan ingenuos para creer que se cambia el sistema educativo de un país por una ley. Esta es la esperanza que yo tengo, porque si no, vayámonos preparando. Yo necesito agarrarme a algo y me agarro a esta

esperanza de que independientemente de la ley, el profesorado continúe haciendo lo que ha estado haciendo siempre. El cambio educativo es un cambio lento, no suele ser un cambio por decreto ley, sino un cambio a través de la formación que activa cambios de actitudes y que supone poner en práctica de forma inmediata los nuevos aprendizajes. (...) ¿Cuándo tendremos el sentido común de hacerlo como en otros países en los que la educación es algo tan importante que no puede depender de la ideología del partido gobernante de turno? Debe haber principios básicos de Estado sobre qué es lo que queremos y lo que la sociedad necesita, qué modelo de persona queremos formar y qué principios básicos debemos acordar para tener una educación realmente efectiva y no tener el problema que tenemos de bajo rendimiento, pruebas PISA, etc.

**Convives - Aprender a convivir es uno de los fines de la educación. ¿Qué puede hacer la escuela para contribuir, en la medida de lo posible, a la buena convivencia, no solo en la escuela si no en la sociedad?**

**Bisquerra** - Puede hacer muchas cosas y me alegro que la pregunta vaya por ahí. En las actividades de formación que hago procuro hacer esta pregunta: ¿Cuál es la finalidad de la educación? Porque a



veces entendemos que la finalidad de la educación es simplemente adquirir conocimientos, y mucha práctica educativa real es simplemente adquirir conocimientos. Para mí, adquirir conocimientos es una excusa, un pretexto para hacer posible la convivencia, que podamos convivir en paz y en democracia en un mundo caracterizado por la diversidad, donde esta diversidad hace que el conflicto sea inevitable y que de esta inevitabilidad del conflicto no debe derivarse violencia.

***Adquirir conocimientos es una excusa, un pretexto para hacer posible la convivencia.***

Cuando tenemos un conflicto se activan nuestras emociones y principalmente la ira. La ira es una emoción básica que incluye una serie de familiares, como el enfado. la rabia, el odio a veces y es ahí donde está el origen de la violencia. Si analizamos muchos actos de violencia de los que nos informamos a través de los medios de comunicación, veremos que el origen es la ira está mal regulada, de ahí la importancia de la educación emocional. Describiendo a cámara lenta y tomando conciencia de lo que nos pasa, ante lo que esta persona me está diciendo y ante lo que estoy oyendo, me estoy enfadando, sé que mis neuronas y mi amígdala están activando una respuesta, respuestas emocionales del organismo que estoy en riesgo de no poder controlar, mi lóbulo prefrontal puede perder el control del sistema límbico y llevarme a decir o a hacer algo de lo cual después me puedo arrepentir. Ahora esto que describo en cámara lenta nos pasa en fracciones de segundo y decimos lo que no deberíamos de haber dicho. De ahí el entrenamiento emocional, que es en primer lugar tomar conciencia rápida “me estoy enfadando”, “estoy en riesgo de perder mi capacidad de regulación emocional”, parar, stop, y tomar conciencia de que necesito regular mis emociones. A lo mejor necesito hacer un “zoom out”, un distanciamiento, o necesito hacer un

stop, necesito ir tomar un poco de aire. (...)El problema es que a veces no somos conscientes y a partir de ahí surgen muchos problemas que derivan en violencia. La violencia va a ser, por estudios proyectivos de lo que serán los grandes problemas del siglo XXI, uno de los grandes problemas y por eso merece la pena dedicar esfuerzos, educación, energía, tiempo y presupuestos a la prevención de la violencia. Sabemos que una de las mejores estrategias para ello es precisamente la regulación de la ira, que es una forma de regulación emocional y, por tanto, de desarrollo de competencias emocionales y de educación emocional.

***El origen de muchos actos de violencia es la ira mal regulada, de ahí la importancia de la educación emocional.***

**Convives – Una de las grandes preocupaciones del profesorado son las conductas disruptivas que se dan en el aula. ¿ Cómo formar a los chicos y chicas para que sean capaces de aplicar esta conciencia emocional en fracciones de segundo cuando, además, al profesor/a también se le está disparando la respuesta emocional?**

**Bisquerra** - Este es un tema difícil y es muy fácil tratarlo ahora, aquí con la calma que nos permite esta entrevista. Dicen que la mejor forma de conocer la propia talla es tener los pies en el suelo. Yo, para tener pies en el suelo procuro ir casi todos los días a algún centro y tener experiencia de entrar en clases de cualquier nivel educativo. Precisamente anteayer estuve en una clase de 2º de ESO para tratar temas de este calibre con el profesor tutor. Hicimos un ejercicio de mindfulness, de atención plena, que se basa en aspectos de relajación y toma de conciencia. (...) Al preguntar ¿cuántos tenéis conciencia de que realmente habéis estado todo el minuto centrando la atención única y exclusivamente en la respiración? Ninguno. (...). Entonces, si en un minuto nos vienen multitud de imágenes e ideas que nos bombardean el cerebro,

imagínate lo que pasará en una hora. Entonces hay estudiantes que desconectan continuamente, necesitan desconectar y además no tienen entrenamiento para poderse concentrar. (...) También hay que reconocer, hay que decirlo todo, que hoy en día desgraciadamente obligamos a los estudiantes a estar casi todo el día sentados, hechos un cuatro, cuando esto es anti natura, (...) Esto, lógicamente, nos va a pasar, nos está pasando factura cuando en una clase, es lógico que haya personas con muy buena voluntad y que están allí sentados y que lo aguantan y lo soportan, pero que en la mayoría de clases siempre habrá como mínimo uno, a veces dos, tres o cuatro y a veces cinco o seis que no son capaces de estar y molestan, creando problemas al profesor. El profesor lo vive como una provocación, con enfrentamientos constantes entre el profesor y el alumno. Esto no es fácil de resolver, pero podemos intentarlo en primer lugar con las competencias emocionales necesarias del profesor, en segundo lugar con el entrenamiento, en tercer lugar con mucho más ejercicio físico del que se está haciendo, que cuando entren en la clase hayan hecho ejercicio físico. La otra propuesta es si es posible introducir o empezar muchas clases con una relajación inicial. Esto ayuda muchísimo a calmarse y es importante investigar, difundir y formar al profesorado en todos estos recursos.

**Convives- Sin embargo, la tendencia es aumentar el número de sanciones y la gravedad de las mismas en respuesta a estas conductas: incumplimiento de la norma-sanción, un círculo que se retroalimenta. ¿Qué opinas de esto?**

**Bisquerra** - Yo lo que opino es que al profesor no se le ha formado para entrar en una aula, por ejemplo de 1º, de 2º o de 3º, sobre todo, que, por mi experiencia, son los más moviditos. Al profesor se le ha preparado en la universidad para que domine muy bien su materia. (...) Su principal competencia con estos chicos no debería ser tanto dar todos los contenidos de lo que pasó el siglo XII, sino cómo ingeniárselas para aguantar la incapacidad de tres estudiantes que no son

capaces de estar sentados, esta es la primera competencia que necesita. En segundo lugar cómo me las ingenio para explicarles una historia en la cual se puedan involucrar, emocionar y apasionar. Por tanto va más por competencias emocionales que por competencias cognitivas, pero verdaderamente al profesorado no se le prepara en competencias emocionales ni en su formación inicial ni en su formación continua, a no ser que lo haga individualmente.

**Convives. Así, ¿quiénes son los destinatarios de la educación emocional?**

**Bisquerra** - El primer destinatario de la educación emocional es el profesorado. El profesorado es el primero que debe desarrollar competencias emocionales para después aplicarlas en su práctica educativa. En segundo lugar las familias, padres y madres, porque es donde se inicia la educación de los hijos desde la perspectiva emocional y cuando hay unas competencias emocionales por parte del profesorado y de las familias es cuando estamos en mejores condiciones de contribuir al desarrollo de las competencias emocionales del alumnado; pero ir directamente al alumnado sin haberlo antes trabajado nosotros los adultos, profesorado y familias, pues podríamos poder en duda la eficacia, por una simple razón porque los chicos van a aprender mucho más de lo que vean hacer a los adultos, profesores y familias, que no de lo que los adultos les digan que hagan. El ejemplo ahí es la primera fuente de aprendizaje.

*El primer destinatario de la educación emocional es el profesorado y en segundo lugar las familias. ya que el ejemplo es la primera fuente de aprendizaje.*

**Convives - ¿Se tendría que revisar la formación inicial del profesorado además de la formación permanente para poder dar cabida a la educación emocional?**

**Bisquerra** - Yo propondría que hubiera en la formación inicial del profesorado, tanto de educación infantil y primaria como de secundaria, un bloque para el desarrollo de las competencias emocionales que será el que todo profesor/a necesitará cuando entre en el aula. (...) Evidentemente, es necesaria una formación continua del profesorado. A la vez, habría que incluir estas competencias en lo que es el máster de secundaria. Sin embargo, tanto en los currículos de formación inicial como en los de formación continua, salvo casos contados, están prácticamente ausentes. Me alegro muchísimo, por cierto, que en esta entrevista hablemos de todo esto para contribuir a crear sensibilización, a crear conciencia y a llamar la atención a las autoridades, a los que llevan la formación del profesorado. Yo creo que lo que en estos momentos hace falta en primer lugar es una sensibilización social en general y del profesorado y de los que diseñan los programas de formación del profesorado, en particular.



**Convives** - **¿Realmente la persona que es más competente emocionalmente es capaz de gestionar mejor los conflictos, sea un profesor con sus alumnos, o los alumnos entre ellos? ¿La educación emocional repercute positivamente en la gestión creativa y transformadora del conflicto?**

**Bisquerra** - Hemos de tener presente que cualquier conflicto activa emociones, que las emociones una vez activadas son un motivo suficiente para dificultar o impedir la solución del conflicto. Hay una interacción entre emoción y conflicto de tal forma que las emociones crean conflictos y los conflictos generan emociones. Curiosamente, como no tenemos conciencia emocional, pensamos que, cuando estamos implicados emocionalmente en el conflicto aunque no tengamos conciencia de ello, somos capaces de gestionar tanto las emociones como el conflicto de forma apropiada. Sabemos que en la práctica esto no es así y que cuando uno está en una situación de conflicto a veces se siente impulsado a mantener su punto de vista no porque racional y cognitivamente sea la verdad o la razón, sino porque es mi punto de vista (...).

**Convives. En el GROU habéis ido elaborando programas, materiales para conseguir que esta educación emocional llegue a las escuelas, a todos los centros educativos, como comentabas antes. ¿Hay programas que funcionan realmente? ¿Es mejor un programa específico de educación emocional o apostar por la transversalidad en todas las áreas del currículum? ¿Qué nos puedes decir?**

**Bisquerra** . El desiderátum sería la transversalidad, Sobre todo que estuviera presente, porque de hecho lo está, en todas las materias del currículum y hemos de ver que esto va a estar ahí. Lo que pasa es que va estar ahí no de una forma consciente y hemos de aceptar que es muy difícil que todo el profesorado esté debidamente formado y sensibilizado para hacer una educación emocional desde la conciencia, la planificación, de forma intencional, sistemática y con un tiempo mínimo; por lo tanto, la realidad es que hemos de ver con quién podemos contar y con ellos hagamos todo lo posible. Como difícilmente vamos a contar con el 100% del profesorado pues contemos con el porcentaje del profesorado que voluntariamente se quiera implicar y por tanto procedamos a una integración curricular. La integración curricular es un paso previo a la

transversalidad, si no lo podemos incluir en todas las materias, o en todos los cursos, pues en algunas materias y en algunos cursos. ¿Cuáles serían estas materias? Pues cualquiera sirve, pero preferentemente serían tutoría, educación para la ciudadanía, que es otro tema del que habría mucho que hablar, dadas las circunstancias desgraciadamente, ética y ciencias sociales, por ejemplo; pero también puede estar en biología, puede estar en todas las materias. De hecho tenemos experiencias muy enriquecedoras en cualquier materia pero siempre que podamos contar con una voluntaria implicación del profesorado. Si a mí me preguntan cuál es la materia más idónea para empezar, pienso que la más idónea es la tutoría y, en segundo lugar, educación para la ciudadanía o, en igualdad de condiciones, ética, filosofía. Lo importante es que el profesor esté implicado, porque en cualquiera de estas materias se puede ver el contenido sin hacer en absoluto referencia a las emociones, pero probablemente tutoría es el referente básico sobre el cual podría girar el programa de educación emocional de un centro educativo. Desgraciadamente, en tutoría pasa lo que ya sabemos, que hay un sector del profesorado que está muy implicado, que se ha preparado y que está convencido de que esto es muy importante. Pero un sector muy importante del profesorado ni se ha formado, ni le han formado, ni le interesa y no hace nada de tutoría. Para mí, la acción tutorial afecta a todo el profesorado (...) la acción tutorial es el desarrollo de competencias para la vida, más allá de los contenidos de las áreas académicas ordinarias. La tutoría es aglutinar en una materia, que además no tiene nota, todo esto que tiene que ver con la convivencia, con el desarrollo personal, por tanto, con las emociones, con el control de la regulación emocional, con la prevención de la violencia, etc, etc.

***La acción tutorial afecta a todo el profesorado y es el desarrollo de competencias para la vida, más allá de los contenidos de las áreas académicas ordinarias***

**Convives - Y ahora, ya para acabar, las principales dificultades las has ido enunciando, desde la formación del profesorado, al diseño del currículum, a la implicación de unos y otros... ¿Cómo podemos ir abordando todas estas dificultades con éxito para que la educación emocional, que como hemos visto es un elemento clave para la convivencia positiva, se pueda implementar en las escuelas y formar así a nuestros jóvenes?**



**Bisquerra** - Yo diría, en primer lugar asegurando una formación del profesorado (...) en competencias emocionales para iniciar programas de educación emocional en los centros educativos. Estos programas deben reunir unos requisitos mínimos. Para que haya unos mínimos efectos debe haber un mínimo de diez horas de práctica; no de teoría, sino de práctica, de entrenamiento de desarrollo de competencias en un mismo curso académico y a ser posible en un trimestre(...), en la tutoría y a lo largo de todos los cursos. Pero desde la consciencia emocional y la regulación emocional se pueden establecer sistemas de programas integrados donde aplicamos las competencias emocionales en situaciones prácticas como, por ejemplo, preparación de exámenes, la regulación del estrés



cuando me presento a un examen, prevención del consumo de drogas, cómo me preparo con autonomía para ser capaz de decir NO cuando el contexto social de compañeros me sitúa ante casi la necesidad de consumir (...) Por lo tanto, la capacidad de decir NO es una competencia emocional de asertividad. Y digo de asertividad, porque hay tres comportamientos que hay que enseñar y que es importante enseñar: qué es el comportamiento agresivo, el comportamiento pasivo y el comportamiento asertivo. Cada uno de estos comportamientos se explican normalmente desde un punto de vista casi conductista, pero cada uno de estos comportamientos tienen una emoción detrás. Cuando uno se comporta agresivamente, ¿desde qué emoción se está comportando? Desde la ira. Cuando uno se comporta pasivamente y no es capaz de decir nada, ¿desde qué emoción se comporta así? Desde el miedo. Cuando uno se comporta asertivamente es porque no se coloca ni en el

miedo, que lo supera, tiene que superar el miedo, el comportamiento asertivo supone superar el miedo, pero supone también que regular la ira y, por lo tanto, colocarse en la postura del respeto, del respeto que, en definitiva, hace posible la convivencia, y nos movemos más en un entorno no de la ira ni del miedo, sino del amor: en definitiva, ésta es la gran emoción a descubrir.

***Detrás de un comportamiento agresivo está la ira, de un comportamiento pasivo, el miedo. Cuando uno se comporta asertivamente supera el miedo y controla la ira.***

**Convives.** Muchas gracias, ha sido un placer.

**Bisquerra.** Para mí también ha sido un placer y me alegro muchísimo que se haya elegido este tema.



**Àngels Grado**