La educación emocional, su conexión con la formación de valores éticos y su influencia en las relaciones de pareja de jóvenes universitarios

María Elena Huerta Rivero
Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla, México
Arturo Villanueva González
Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla, México

Resumen
El presente trabajo pretende relacionar en principio la educación emocional con la formación de valores, especialmente en jóvenes universitarios. El ensayo surge de la experiencia del autor, que ha fungido como docente de materias formativas por más de dos décadas y ha encontrado cierta relación entre la educación emocional y la formación de valores. Se expone primero un breve recorrido histórico por los temas de la afectividad que han sido tratados desde la filosofía; después, una breve historia de la educación emocional y algunos aspectos de la formación en valores. Se realiza también un recorrido en primer término filosófico para comprender la naturaleza del amor y posteriormente desde la psicología. Así, el presente ensayo busca construir puentes entre la filosofía, la pedagogía y la psicología, pues la hipótesis principal es que la educación emocional, al promover el autoanálisis, la autoobservación y la autocrítica, favorece el autoconocimiento y la aceptación incondicional propia y de los otros.
Palabras clave: emociones, educación emocional, formación en valores, amor.

Summary
The present work tries to relate in principle the emotional education with the formation of values, especially in young university students. The essay stems from the experience of the author who has worked as a teacher of training subjects for more than two decades and has found that there is a certain relationship between emotional education and the formation of values. A brief historical tour of the themes of affectivity that have been treated from philosophy is exposed. A brief history of emotional education and some aspects of value training are presented. There is also a first philosophical tour to understand the nature of love and then from psychology. What this essay seeks is to build bridges between philosophy, pedagogy and psychology, since the main hypothesis in this essay is that emotional education by promoting self-analysis, self-observation and self-criticism, favors self-knowledge and unconditional acceptance of oneself and others.
Keywords: *emotions, emotional education, education in values, love.*

Recepción: 23/01/2020 - Aceptación: 30/03/2020

A partir de la propia práctica docente que se ha desarrollado ya por 25 años, se ha observado que, a menudo, los jóvenes evidencian sus problemas emocionales en aspectos como un bajo desempeño académico, el establecimiento de relaciones personales y de pareja tóxicas, y también, en la formación de valores éticos.

Vistas así las cosas, podríamos afirmar que algunos jóvenes universitarios manifiestan baja tolerancia a la frustración –indicativo de falta de educación emocional– en sus relaciones interpersonales, especialmente, en sus relaciones de pareja, lo que los lleva a sostener noviazgos del tipo *ni contigo ni sin ti*, derivando algunas veces en violencia.

En la presente propuesta, se busca establecer la relación entre la educación emocional y la formación de valores éticos, y su influencia en las relaciones de pareja, con la finalidad de generar estrategias educativas que ayuden a mejorar dichas relaciones.

La hipótesis subyacente en el presente ensayo, es que la educación emocional, al promover el autoanálisis, la autoobservación y la autocrítica, favorece el autoconocimiento y la aceptación incondicional propia y de los otros. Permite que los jóvenes entiendan y sientan que su persona no se agota en sus sentimientos, sus acciones, sus notas, sus errores. Por ende, se vuelven más considerados y empáticos con ellos mismos y también con los demás.

De acuerdo con Lonergan,[1] esta actitud permite mayor apertura y receptividad para estar atentos a la realidad, ser críticos y analíticos y tomar decisiones responsablemente libres, que les ayuden a tener un proyecto de vida más auténtico. Por otro lado, la educación emocional brinda herramientas para entender la multidimensionalidad de una ética compleja, ya que el joven que se autoobserva y se autoanaliza está más consciente de sus limitaciones y se aleja de una ética simplificadora y maniquea que divide al mundo en bueno o malo, o blanco y negro. Entonces, en sintonía con Morin,[2] el joven asume una ética de la compasión y la comprensión, en vez de una ética de la ley y por tanto tiene actitudes incluyentes, abiertas y solidarias. Las cuales, abonan a sus relaciones personales, especialmente las de pareja. Ya que estas, requieren de repuesta empática, lúdica, amorosa

1 *Apud* López-Calva, Martín, *Educación humanística: una nueva visión de la educación desde la aportación de Bernard, Lonergan y Edgar Morin*, Gernika, 2009.

2 Morin, Edgar *et al*., *Los 7 saberes necesarios para la educación del futuro,* Madrid: Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, 1999.

y de mucho respeto a la realidad personal del otro. Así pues, el joven entiende que es éticamente deseable el acto individual de religación que lo une con él mismo, con el otro, con la comunidad y con la especie humana. Y que es éticamente indeseable aquello que lo (aliena) separa de sí mismo, de los otros, de la comunidad, de la sociedad y de la especie humana.

Por ende, es de lo más pertinente devolver el lugar que los antiguos filósofos le concedían a la educación emocional y su vínculo con la formación de valores éticos, lo que resulta un campo fértil para favorecer las relaciones de pareja de los jóvenes.

Fundamentos teóricos

La educación emocional es un tema que durante muchos años ha pasado a segundo plano, probablemente por influencia de la modernidad que hizo de la Razón una Diosa y que, muchas veces, desprecia el papel de las emociones y los sentimientos. Resulta paradójico, porque durante muchos años los filósofos fueron los principales educadores de las emociones.

Siguiendo a Rivero:

> Podemos citar a Sócrates y su preocupación por el amor que tan sabiamente plasmó Platón (citado por Francisco, 1979) en *El banquete*, ya que afirmó que cuando el amor se dedica al bien y se adapta a la templanza y a la justicia, nos procura una felicidad perfecta. Aristóteles (2003) con su Ética a Nicómaco, examinó el vínculo del carácter y la inteligencia con la felicidad, además ser considerada una de las principales obras en la que se basa la ética occidental. Epicuro desarrolló una filosofía para la vida feliz, que sólo en parte llega a nosotros, gracias a Diógenes Laercio. Séneca con su libro, *De la felicidad*, propuso seguir las reglas de la naturaleza para ser virtuosos. El mismo Descartes (1989) considerado padre de la Modernidad, en su *Tratado de las pasiones*, su última obra escrita, profundizó, e inclusive rectificó, algunas de las tesis sostenidas con anterioridad. Posteriormente, C.S. Lewis (2016) afirmó en *La abolición del hombre* que, sin la ayuda del entrenamiento de las emociones, el intelecto carece de poder frente al organismo animal.[3]

3 Rivero, María Elena Huerta, "Educación emocional en clave de integración. Una aportación a la innovación educativa", en: *Revista panamericana de*

Sin embargo, al aparecer la Psicología en el horizonte, el ámbito de las emociones, sentimientos y pasiones, llegó a ser prácticamente de su propiedad, olvidando que dicha ciencia, no es normativa y, por ende, no dice nada acerca de la finalidad de las emociones y de su papel protagónico para fomentar las virtudes y proponerse como meta los valores éticos.

Así las cosas, la capacidad de autoobservación, autoanálisis y autocrítica, que favorecen el autoconocimiento y la aceptación incondicional propia y de los otros, se separaron del desarrollo de las virtudes y de la formación de valores éticos, por pretender que pertenecen a campos de estudio distintos, olvidando que el ser humano es integral y que la fragmentación de saberes también ha generado inconvenientes.

Para continuar con esta argumentación: ¿Qué entendemos por educación emocional?

> Bisquerra define a la educación emocional como aquella que tiene como objetivo el desarrollo de competencias emocionales. Entendemos las competencias emocionales como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. Dentro de las competencias emocionales están la conciencia y regulación emocional, autonomía emocional, competencias sociales, habilidades de vida y bienestar.[4]

Y ¿por qué y para qué es importante la educación emocional?

De dicha definición se deriva su importancia: es fundamental para enfrentar los retos que la vida nos presenta.

Orón[5] tiene claro lo anterior al proponer una educación emocional con fundamentos filosóficos (naturaleza, sujeto, persona), psicológicos (C. Rogers, V. Frankl, E. Erikson, Whitehead, Wang) y neurocientíficos (la educación cambia la estructura cerebral), que son una base idónea para generar una propuesta educativa de gran envergadura. Así las cosas, el modelo educativo personalista planteado apuesta por la maduración personal en la vida real, afrontando los retos propios de cada época vital, a través del encuentro interpersonal, que favorezca las relaciones de los miembros de un grupo.

---

pedagogía. saberes y quehaceres del pedagogo, 27 (2019), p. 173.

4 Bisquerra, Rafael, *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower, 2011, p. 11.

5 Orón, José Víctor, "Educación emocional", Curso inédito, UPAEP, 2016.

En este contexto, la educación emocional adquiere un cariz distinto, pues el sentimiento es definido como una información sobre la conveniencia de un objeto a la facultad. Por tanto, los sentimientos son un efecto, no una causa.

En el mismo tenor, los sentimientos generan tendencias en función de la comprensión de la información. Mas la información del sentimiento es confusa porque no informa de un aspecto del ser humano, sino precisamente de la confluencia de muchos aspectos. ¿Cuándo puedo decir que conozco un sentimiento? Cuando conozco las causas; por eso los sentimientos son lógicos.

De tal suerte, los sentimientos pueden ser oportunidades para el crecimiento personal, pues el sentimiento remite al estado vital de la persona y lo invita a un cambio de estado personal, es decir a un crecimiento personal.

La educación emocional consistirá en conocer bien la información contenida en el sentimiento y en maximizar su carácter de tendencia. Es decir, se trata de un ejercicio cognitivo-volitivo que posibilita que el joven haga actos globales personales.

En la misma línea argumentativa, una vez que se ha trabajado arduamente en el tema de la educación emocional, ¿cuál es la conexión entre ésta y la formación de valores éticos?

Morin afirma que si el joven es autocrítico y evita la autojustificación y la ceguera ética, es más fácil construir progresivamente una cultura psíquica sana.[6] Por su parte, Lonergan lo llamaría la exploración de nuestro propio dinamismo interior, estando atentos a las operaciones que lo conforman.[7]

Por todo lo anterior, es más asequible generar una ética de la honra y la responsabilidad, que evite que la persona se deje guiar por su barbarie interior. Una ética, que promueva la formación de valores como: la tolerancia, la inclusión, y la solidaridad. La práctica de la recursión ética, que consiste en valorar tus valoraciones, juzgar tus juicios y criticar tus críticas. Una ética, que se desista de la ley del talión y del sacrificio del otro. Una ética de la comprensión, con conciencia de la complejidad y debilidad humana. Una ética con apertura a la magnanimidad y el perdón. Una ética de la cordialidad, con cortesía y civilidad. Una ética de la amistad.[8] En pocas palabras, un ética que favorezca que nos amemos los unos a los

6 Morin, Edgar *et al., Los 7 saberes necesarios para la educación del futuro, apud* López Calva, Martín *et al., Más allá de la educación en valores,* 2007.

7 *Apud* López Calva, Martín *et al., Más allá de la educación en valores.*

8 Calva, López-Calva, Martín, *Educación humanística...*, p. 387.

otros y tengamos como meta el reconocimiento de la dignidad ontológica del otro.

Sin embargo, para lograr lo anterior se tendrá que abandonar el egocentrismo y desarrollar el altruismo.[9]

Esto nos introduce al otro punto a tratar en el ensayo: ¿cómo es que la educación emocional, su conexión con la formación de valores éticos, influye en las relaciones de pareja de los jóvenes universitarios? Para contestar esta pregunta habrá que clarificar la noción de amor. Aristóteles[10] entiende el amor como *querer el bien del otro en cuanto otro*. Y es que, para lograrlo, se necesita dejar el egocentrismo muy atrás y proponerse el altruismo. Se requiere entender que la simpatía implica buscar una similitud con los otros; es afinidad, es comodidad; es a veces, una proyección de nuestros gustos e intereses. En cambio, el amor es originario de distinción, es reconocimiento del otro en tanto otro. El amor mira y acepta una nueva manera de ser y desea su realización como persona, afirmándola en su libertad. "El acto de amor, es el cogito existencial irrefutable: amo, por lo tanto el ser es, y la vida vale (la pena) ser vivida".[11] Pero, no siempre es así y muchas veces somos testigos del fracaso en la comunicación de los seres humanos, inclusive de los que más se aman.

En la misma línea de ideas, Mounier detecta actitudes que son constantes en el ser humano:

a) Parte del otro evade nuestro esfuerzo de comunicación.
b) En el hombre hay resistencia a la reciprocidad.
c) Algo de nuestra existencia no es conocida ni siquiera por nosotros.
d) Cuando logramos tener cierta cercanía con la reciprocidad, nuestro egocentrismo nos lleva a levantar barreras con otro hombre. Por tanto, la comunión es más extraordinaria que la felicidad y más sutil que lo bello.

Morin[12] también expone brillantemente la necesidad que existe en la actualidad, de la comprensión humana. A pesar de que el mundo está interconectado por los grandes progresos tecnológicos, habrá que plantearse las siguientes preguntas: ¿La comunicación triunfa

9 López-Calva, Martín, *Educación humanística...,* p. 142.
10 *Apud* Melendo, Tomás, *Ocho lecciones sobre el amor humano,* Ediciones Rialp, 1992.
11 Mounier, Emmanuel, *Personalismos en la educación*, Jus, 2005, p. 49.
12 Morin, Edgar *et al*., *Los 7 saberes necesarios para la educación del futuro.*

realmente? ¿Por qué parece que en el mundo la incomprensión tiene más progresos que la comprensión?

El tema resulta complejo en un mundo donde, entre más cercanas las personas, más incomprensión por celos, rivalidades o agresividades se detectan. ¿Por qué algunos noviazgos son tan destructivos? ¿Cuánta soledad y dolor expresado y no hablado?

Sucede que hay dos tipos de comprensión, una que es intelectual, objetiva, y que se traduce como inteligibilidad o explicación. Es poseer una información, por ejemplo: la capital de Brasil es Brasilia.

Mas ésa es una comprensión muy reducida. Existe también la comprensión humana, que se caracteriza por sobrepasar la explicación, ya que es intersubjetiva, pues implica una identificación entre dos sujetos, reconocer al otro como un *alter ego*. Gracias a ella me es fácil sentir empatía y simpatía, lo que desarrolla actitudes de apertura y generosidad.

Por otro lado, la comprensión intelectual no es nada fácil, pues se ve acosada por el ruido, la polisemia de las palabras, la ignorancia de ritos y costumbres ajenas, la incomprensión de valores culturales distintos, la imposibilidad de comprender otra cosmovisión y otra estructura mental.

Existen otros obstáculos. Por ejemplo, el egocentrismo con su necesidad autojustificadora, que nos arroja a la cara la experiencia de que a menor comprensión propia, menor comprensión de los demás, convirtiéndonos en implacables con las carencias ajenas. Entonces, si se suma el etnocentrismo y el sociocentrismo se tienen xenofobias y racismos.

Por otro lado, Fromm comparte varios puntos de vista con Mounier y Morin, pues afirma que: "el amor depende de la ausencia relativa del narcisismo, requiere el desarrollo de humildad, objetividad y razón. Toda la vida debe estar dedicada a esa finalidad".[13] Pues amar implica superar el narcisismo y depende de nuestra disposición para crecer y generar una orientación productiva en nuestro vínculo con nosotros mismos y el mundo. Este proceso de nacimiento requiere de la fe como cualidad necesaria para amar.

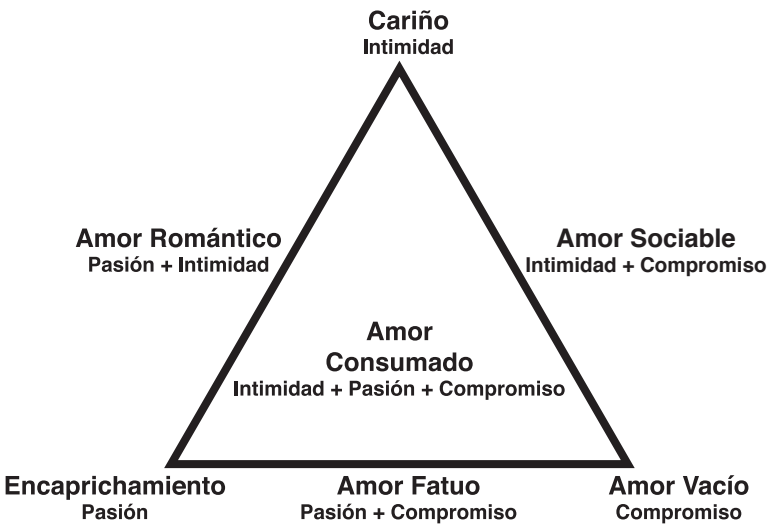
Entonces, la fe aparece como un elemento indispensable en el buen desarrollo de las relaciones humanas, pues de acuerdo con Fromm: " 'Tener fe' en otra persona significa estar seguro de la confianza e inmutabilidad de sus actitudes fundamentales, de la esencia de su personalidad, de su amor".[14]

13 Fromm, E., *El arte de amar,* México: Martins Fontes, 2000, p. 48.
14 Fromm, E., *El arte de amar,* p. 50.

Así las cosas, tener fe requiere de gallardía, de disposición a correr riesgos, a abrirse a lo incierto e inesperado, a tolerar incluso la desilusión y el dolor. Si se insiste en la seguridad y comodidad como condiciones indispensables en la vida, no se puede amar. Pues nos convertimos en esclavos de nuestras posesiones: "Ser amado, y amar, requiere coraje, la valentía de atribuir a ciertos valores, fundamental importancia -y de dar el salto y apostar todo a esos valores".[15]

Nuevamente, encontramos la relación entre la educación emocional, la formación de valores y las relaciones de pareja. Aquel joven que ama y es amado se vuelve más productivo y preocupado por la persona que ama, su vida adquiere un mayor sentido, que se refleja en su vitalidad y en su capacidad para afrontar tareas que lo hagan crecer. Por tanto, no le tiene miedo al compromiso, pues entiende que es el ámbito más adecuado para el desarrollo de su amor.

En el mismo tenor, Robert J. Sternberg, psicólogo norteamericano nacido en 1949, planteó su teoría del "triángulo del amor". Esta teoría (1985) está formada por tres componentes: la pasión, el compromiso y la intimidad. Estos componentes son interdependientes entre sí. De acuerdo con Cooper y Pinto (2008), esta teoría, representada geométricamente con un triángulo, en cada vértice simboliza los siguientes componentes:



15 Fromm, E., *El arte de amar,* p. 51.

La intimidad es la capacidad de compartir sentimientos, confiar, sentirse acompañado y saber que el otro tiene los mismos intereses para la relación. Este componente se relaciona con aquellos sentimientos dentro de una relación que promueven el acercamiento, el vínculo y la conexión. Existe un deseo por promover el bienestar de la persona amada, hay sentimientos de felicidad junto a la misma, existe gran respeto, entendimiento, apoyo y comunicación con la persona amada. La pasión está referida a la sexualidad. Es el estado de intenso deseo de unión con el otro, y es en gran medida la expresión de deseos y necesidades, tales como las de autoestima, entrega, sumisión y satisfacción sexual.

Por otro lado, el compromiso consiste de dos aspectos: uno a corto plazo y otro a largo plazo, siguiendo al autor: el primero es la decisión de amar a otra persona, mientras que el segundo es el compromiso por mantener ese amor.[16] El grado de presencia de cada uno de estos tres elementos determina qué tipo de amor tienen las personas.[17]

Por tanto, el amor que cuenta con los tres elementos: intimidad, pasión y compromiso es el amor consumado.

Conclusión personal

Por todo lo anteriormente expresado, parece muy conveniente y pertinente apostar por una educación emocional con fundamentos antropológicos, gnoseológicos y éticos, con un enfoque interdisciplinar, que se apoye en la filosofía, psicología, neurociencia y sociología, para asegurar una visión integral del ser humano, en un mundo que a veces se ha dejado llevar por la parcialización de los saberes y ha perdido de vista lo complejo de la realidad.

Para ello, es de vital importancia reivindicar el lugar de la educación emocional en las familias y en los planes de estudio de las escuelas y de las universidades. pues haber intentado ignorarla durante tanto tiempo tuvo consecuencias garrafales.

Una educación emocional, al favorecer la introspección, el auto-análisis, la autoobservación y la autocrítica, evitará la auto-justificación y las actitudes narcisitas, y por ende, contribuirá a la edificación de una ética de la conmiseración, una ética donde la formación de va-

16 Kusnetzoff, 2000.

17 Cooper, Vanessa; Pinto, Bismarck, "Actitudes ante el amor y la teoría de Sternberg. Un estudio correlacional en jóvenes universitarios de 18 a 24 años de edad", en: *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 6/2 (2008), p. 56.

lores morales como la tolerancia y la solidaridad, promueva la inclusión y no la exclusión de aquellos que no son como yo. Es importante promover la formación en valores éticos, que catapulten al amor incondicional hacia uno mismo y hacia los otros. Es prioritaria una ética que tenga manos, que no sea angelical y por tanto influya en las relaciones de pareja de los estudiantes universitarios. Pues, de acuerdo con Lonergan: "Nuestra noción de bien no puede prescindir de la tensión entre el bien y el mal".[18] (2007, p.94)

Por lo tanto, se necesita entender que la educación emocional es un saber instrumental que ofrece una sabiduría práctica, la cual debe estar enmarcada en el ámbito de la ética, pues esta es una disciplina normativa que puede ayudar al hombre a hacer de su vida una obra de arte.

18 *Apud* López Calva, Martín *et al., Más allá de la educación en valores*, p. 94.

Bibliografía

BISQUERRA, RAFAEL, *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower, 2011.

COOPER, VANESSA; PINTO, BISMARCK, "Actitudes ante el amor y la teoría de Sternberg. Un estudio correlacional en jóvenes universitarios de 18 a 24 años de edad", en: *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 6/2 (2008), 56-83.

FROMM, E., *El arte de amar,* México: Martins Fontes, 2000.

HUERTA, MARÍA ELENA, "Manejo de la tolerancia a la frustración para la mejora de relaciones de pareja en universitarios", Tesis de Maestría, UPAEP, México, 2016.

LÓPEZ CALVA, MARTÍN *et al., Más allá de la educación en valores,* 2007.

LÓPEZ-CALVA, MARTÍN, *Educación humanística: una nueva visión de la educación desde la aportación de Bernard, Lonergan y Edgar Morin*, Gernika, 2009.

MELENDO, TOMÁS, *Ocho lecciones sobre el amor humano,* Ediciones Rialp, 1992.

MORIN, EDGAR *et al*., *Los 7 saberes necesarios para la educación del futuro,* Madrid: Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, 1999.

MOUNIER, EMMANUEL, *Personalismos en la educación*, Jus, 2005.

ORÓN, JOSÉ VÍCTOR, "Educación emocional", Curso inédito, UPAEP, 2016.

RIVERO, MARÍA ELENA HUERTA, "Educación emocional en clave de integración. Una aportación a la innovación educativa", *Revista panamericana de pedagogía. saberes y quehaceres del pedagogo*, 27 (2019).