



Revista del Instituto de
Investigaciones Educativas
Año 9 N.º 16 (Diciembre 2005)

«EL MAYOR LOGRO DE LA EDUCACIÓN ES EL DOMINIO DE SÍ MISMO» (UNA EXPERIENCIA DE CONTROL EMOCIONAL)

*Natalia Rodríguez del Solar**

Por experiencia personal, en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, aprendimos que «EL MAYOR LOGRO DE LA EDUCACIÓN ES EL DOMINIO DE SÍ MISMO», vale decir que en ella, cada uno de nosotros logramos alcanzar el «control emocional», así también la vida enseñó a Gabriel García Márquez a sobreponerse a la adversidad y dar un mensaje educativo a la humanidad.

Hace más de cuatro décadas asistíamos a las clases de Pedagogía, desarrolladas en nuestra Facultad de Educación por uno de sus más ilustres maestros, el Doctor EMILIO BARRANTES REVOREDO; en una de sus excepcionales clases del curso nos afirmó que: «EL MAYOR LOGRO DE LA EDUCACION ES EL DOMINIO DE SÍ MISMO; y en esta ocasión les brindaré la oportunidad de experimentarlo». En efecto, a los pocos días nos dió el cronograma de las fechas del examen; en el primer día nos presentamos un reducido grupo de sus alumnos; el doctor, como siempre, llegó exactamente a la hora señalada, nos dictó las preguntas y se despidió. Nosotros extrañados le preguntamos: ¿Quién nos cuidará? ¿Y, él nos respondió: «Cada uno de ustedes se controlará a sí mismo, yo regresaré a la hora que terminen el examen». Luego se retiró dejándonos solos en el salón de clases.

* Profesora principal de la Facultad de Educación, UNMSM.
Ex decana de la Facultad.

En esa inolvidable y formadora experiencia aprendimos a descubrir nuestras capacidades de autocontrol, de pensar, reflexionar con independencia y responsabilidad personal para desarrollar el examen y motivar nuestros talentos enriqueciendo nuestro «Ser».

Sin duda, estábamos profundamente emocionados y a la vez íntimamente contentos de haber experimentado nuestro control emocional, habíamos dado el examen sin control alguno, salvo el nuestro.

Esta experiencia nos permitió además reconocer nuestras emociones y detectar las de nuestros compañeros de clase, culminando con el desarrollo de relaciones armoniosas y a la vez fructíferas con nosotros mismos y con los demás del grupo.

Sabemos que la inteligencia emocional comprende variadas capacidades emocionales tales como:

DIMENSIÓN PERSONAL

- Conciencia de sí mismo.
- Autorregulación.
- Automotivación.
- Autoestima.

DIMENSIÓN RELACIONAL

- Empatía.
- Expresión emocional.
- Resolución de conflictos.
- Asertividad.

Nuestro maestro, el Dr. Barrantes, como pionero de la formación integral, demostró ser un verdadero mediador; puso en juego sus intenciones, su dominio cultural, sus valores para planificar, organizar, ejecutar y evaluar las experiencias de aprendizaje de sus discípulos. Nos proporcionó un clima de confianza motivado por situaciones estimulantes que nos permitieron desplegar esfuerzos personales en la asimilación de nuestros aprendizajes y en el enriquecimiento de nuestra formación integral.

Cuarenta años después, Delors (1996) precisa cuatro funciones educativas, y otros autores han incrementado dos más, y ellas son:

- 1. APRENDER A SABER.** Es decir, enseñar a las personas la alegría de aprender por sí mismos y proporcionarles sólidos cimientos para conseguir ese placer personal.
- 2. APRENDER A HACER** las cosas por sí mismos, desarrollar la capacidad para hacer frente a una amplia variedad de situaciones prácticas para trabajar con éxito y compromiso como parte de un equipo humano.

- 3. APRENDER A SER.** Facilitar que las personas ejerzan una mayor independencia y juicio propio con sentido de responsabilidad personal para lograr el pleno desarrollo de sí.
- 4. APRENDER A VIVIR JUNTOS.** Desarrollar una comprensión de los demás y de sus historias, tradiciones y espiritualidad.
- 5. APRENDER A EMPRENDER Y GESTIONAR.** Vale decir: asegurar el éxito inspirándose en la filosofía de la «calidad total», concepción en la que el propio estudiante es el **AGENTE ÉTICO** de su íntimo desarrollo.
- 6. APRENDER A REBELARSE.** Capacidad de discernimiento, sin influencias ajenas, de no actuar por la fuerza. (Mayor Zaragoza, 1996)

VALOR DEL CONTROL EMOCIONAL. La segunda habilidad práctica de la inteligencia emocional es el **control de los estados anímicos**. Actualmente se reconoce universalmente que los sentimientos alteran el pensamiento lógico; por ejemplo: «cuando estamos con cólera» o cuando «estamos enamorados» el pensamiento lúcido y la razón tienen dificultades para decidir lo correcto.

Las emociones básicas vinculadas al hambre, la sed, el miedo, la ira, la sexualidad y el cuidado de los niños, forman parte de nuestro equipamiento básico emocional; ellas están arraigadas biológicamente en nuestra naturaleza humana y forman parte de nosotros, lo querramos o no. En cambio, el modo en que manejamos este tipo de formas de comportamiento innatas está en nuestras manos: poseemos la libertad de sopesar las diferentes posibilidades de actuación y de decidir de acuerdo con nuestros propios motivos y criterios personales.

Por control emocional no entendemos reprimir las emociones, sino regular, controlar o modificar estados de ánimo cuando son inconvenientes en una determinada situación particular. Debemos poner en práctica la habilidad de modificar la propia reacción emocional a una situación específica, ya sea esa reacción negativa o positiva; por ejemplo, debemos evitar expresar excesiva alegría ante otras personas que están pasando por momentos de tristeza o de dolor.

Lo que hagamos con nuestras emociones, el hecho de manejarlas en forma inteligente, depende de nuestra inteligencia emocional. Sin embargo, surgen varias interrogantes: ¿La Inteligencia emocional puede ayudar

a enfrentar nuestras responsabilidades?, ¿se nutre la responsabilidad de nuestra energía emocional?

En el trabajo, la demostración máxima de responsabilidad personal puede ser: TOMAR EL MANDO DE NUESTRO PROPIO ESTADO DE ÁNIMO.

Todos sabemos que nuestras emociones ejercen una poderosa influencia sobre el pensamiento, la memoria, y la percepción.

Desde el punto de vista de la inteligencia emocional, la responsabilidad se prueba en los casos de fracasos, abarcando sus distintos aspectos :

- a) **Autoconciencia.** Superando el miedo o la culpa que nos impide seguir adelante.
- b) **Control emocional.** Evitando reacciones o desbordes que perjudiquen la moral individual / social.
- c) **Motivación y persistencia.** Recordando que el éxito es la suma de pequeños esfuerzos que se repiten a diario.
- d) **Empatía.** Sabiendo escuchar y comprendiendo formas adecuadas para mantener la armonía de las relaciones sociales.
- e) **Liderazgo.** Reconociendo con ecuanimidad que los fracasos son una fuente de aprendizaje para superarlos.

Tal como manifestó el filósofo alemán Friedrich Nietzsche: «No hay fracasos en la vida, sólo hay lecciones». Esto se puede expresar en forma sintética con la fórmula siguiente:

FRACASO = APRENDIZAJE = TRABAJO – EXITO.

Todos los que integramos la comunidad educativa de nuestra universidad debemos aportar con nuestra experiencia vivencial, conocimientos, actitudes, que contribuyan a mejorar la calidad académica de nuestra **Alma Máter.**

Finalmente, son formativas también las reflexiones educativas expresadas por el gran escritor colombiano Gabriel García Márquez, quien se ha retirado de la vida pública por razones de salud, pues está sufriendo un cáncer linfático; y al sentir de cerca a la muerte ha enviado una conmovedora carta a la humanidad:

«Si por un instante, Dios se olvidara que soy una marioneta de trapo y me regalara un trozo de vida, aprovecharía ese tiempo lo más que pudiera. Posiblemente **no diría todo lo que pienso pero en definitiva pensaría todo lo que digo.**»

Darí­a valor a las cosas, no por lo que valen, sino por lo que significan. Dormirí­a poco, soñaría más; entiendo que por cada minuto que cerramos los ojos, perdemos sesenta segundos de luz.

Andaría cuando los demás se detienen, despertaría cuando los demás duermen.

Si Dios me obsequiara un trozo de vida, vestirí­a sencillo, me tiraría de bruce­as al sol, dejando descubierto no sólo mi cuerpo sino mi alma.

A los hombres les probarí­a cuán equivocados están al pensar que dejan de enamorarse cuando envejecen y que cuando envejecen dejan de enamorarse.

A un niño le darí­a alas, pero lo dejarí­a que él sólo aprendiera a volar.

A los viejos les enseñaría que la muerte no llega con la vejez, sino con el olvido.

Tantas cosas he aprendido de ustedes los hombres...; he aprendido que todo el mundo quiere vivir en la cima de la montaña, sin saber que la verdadera felicidad está en la forma de subir la escarpada.

He aprendido que cuando un recién nacido aprieta con su pequeño puño, por primera vez, el dedo de su padre, lo tiene atrapado por siempre.

He aprendido que un hombre sólo tiene derecho a mirar a otro hacia abajo, cuando ha de ayudarlo a levantarse. Siempre dí lo que sientes y haz lo que piensas. Si supiera que hoy fuera la última vez que te voy a ver dormir, te abrazaría fuertemente y rezaría al Señor para poder ser el guardián de tu alma.

Si supiera que éstos son los últimos días que te veo, diría: «te quiero», y no asumiría tontamente que ya lo sabes. Siempre hay un mañana y la vida nos da otra oportunidad para hacer las cosas bien; pero si me equivoco y hoy es todo lo que nos queda, me gustaría decirte ¡cuánto te quiero!, que nunca te olvidaré.

El mañana no le está asegurado a nadie, joven o viejo. Hoy puede ser la última vez que veas a los seres que amas. Por eso, no esperes más, hazlo hoy, ya que si el mañana nunca llega, seguramente lamentarás el día que no te tomaste el tiempo para una sonrisa, un abrazo, un beso, que estuviste muy ocupado para concederles un último deseo.

Mantén a los que amas, cerca de ti, diles al oído lo mucho que los necesitas, quíérelos y trátalos bien, toma tiempo para decirles:

«lo siento», «perdóname», «por favor», «gracias» y todas las palabras de amor que conoces. Nadie te recordará por tus pensamientos secretos. Pide al Señor la fuerza y sabiduría para expresarlos. Demuestra a tus amigos y seres queridos, cuánto te importan».

GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ.

Nosotros los docentes educamos a través de la comunicación, comunicar proviene del latín *comunicare* que significa «estar en relación con». Comunicarse correctamente es esencial en nuestra vida, esta capacidad está íntimamente relacionada con la inteligencia emocional; son competencias clave: escuchar, gesticular; la fluidez verbal en transmitir hechos, experiencias, sentimientos, valores, opiniones, etc, para educar a los demás.

Nuestro hemisferio cerebral derecho está especializado en integrar la percepción de los sentimientos y las emociones.

Igualmente, son componentes de nuestra identidad personal:

- a) La necesidad afectiva: el sentimiento correspondido.
- b) La capacidad cognitiva: conciencia de sí mismo y del prójimo.
- c) La voluntad activa: el ser humano tiene capacidad para tomar decisiones haciendo uso de su libertad en la expresión de sus afectos que faciliten nuestras relaciones con los demás.

No hay educación efectiva si no desarrollamos nuestras capacidades, si no nos socializamos y si no nos abrimos a la cultura universal.

BIBLIOGRAFÍA

1. ANDER-EGG y otros. 1996. *La educación de adultos como organización para el desarrollo social*. Argentina.
2. DE ZUBIRÍA, Miguel. 1995. *Biografía del pensamiento*. Cooperativa Editorial Magisterio. Santa Fe de Bogotá. Colombia.
3. DÍAZ BARRIGA, Frida y otros 2002. *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo*. McGraw-Hill. Santa Fe.
4. GARDNER HOWARD 1998. *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Paidós. Barcelona.
5. PÁGINA WEB: <http://www.google.com.pe/search/> Lima 30 de agosto 2005.