

## Conferencia “Ser persona y relacionarse bien”

### Manuel Segura

Como ayudar a los chicos a ser más personas, ese es el tema tal como nos lo han presentado en la introducción, cómo hacerlos mejores, hacerlos personas, cómo relacionarnos entre nosotros. Yo quisiera subrayar que eso es lo mismo porque todavía oigo hablar a algunos profesores, en los cursos, diciendo: bueno primero tenemos que hacer a los chicos personas y se están refiriendo, a lo mejor, a que tienen que enseñarles a lavarse, porque no se lavan, a ser personas, a saber comer... y después vamos a enseñarles a relacionarse, pero eso es un error, somos personas por medio de la relación, lo que nos hace personas es la relación.

Eso ya lo dijo Aristóteles -como ustedes saben- el hombre es un animal político no en el sentido que algunos lo usan en los parlamentos, ahora, diciendo este es un animal político, queriendo decir que tiene mucha facilidad para la política, no. Lo dijo Aristóteles en el sentido de que el hombre, el ser humano, es un animal que vive en ciudades, que se relaciona, que habla, que es capaz de inventar un lenguaje abstracto, eso somos nosotros, las personas, ya estaba claro desde los tiempos de Aristóteles, hace 24-25 siglos, de modo que nosotros somos personas humanas en el mismo sentido y en la misma medida en que nos relacionamos.

Eso después lo ha dicho, de forma brillante, como ustedes recordarán, porque todos hemos leído esos famosos libritos de Eric Fromm: El arte de amar y El miedo a la libertad y él decía que lo más profundo, el deseo más profundo del ser humano es relacionarse, en eso corrige a su maestro Freud. El era freudiano, y corrige a Freud que decía que lo más profundo era el instinto sexual y dice: no, el instinto sexual es una manera de relacionarse, pero lo más profundo es el deseo de relacionarnos y el miedo más profundo es a estar separado. Él inventó, para substituir la palabra soledad, la palabra separatividad, como ustedes saben, no es una palabra muy eufónica, que suene bien, pero es una palabra muy expresiva, sentirse separado, eso es lo peor, sentirse colgado.

Recuerdo, siempre me gusta contar anécdotas, y ustedes saben que lo hago no por perder tiempo, diríamos por todo lo contrario, para aclarar los conceptos. Recuerdo un chico, en la cárcel, que me decía: usted no sabe lo que es no querer a nadie y que nadie te quiera a ti. Y es verdad, se pone uno a reflexionar ¡es terrible ¿no?

Aquel chico lo sentía, porque tenía su madre que era prostituta y se había ido a Suecia y ya no había sabido más de ella, a su padre no lo conocía, no tenía otros hermanos, no tenía amigos. Entonces entraba en la cárcel y decía: yo entro y salgo de la cárcel como una rata, nadie se alegra, nadie celebra conmigo que yo salga, nadie se preocupa cuando entro.

Realmente, cuando empezabas a hablar con él te dabas cuenta de una soledad interior, un frío interior tremendo, porque todos tenemos muchos lazos unos con otros. Algunos lazos, si se pudiesen ver, muy grandes, verdaderas maromas de barco que nos atan a otra persona, cuando nos queremos mucho y otros más delgaditos hilos de luz, podríamos decir, que nos unen a los amigos, a los conocidos. Lo peor para la persona es sentirse separada de los demás, no querer y no sentirse querido. Eso puede llevar, decía Fromm, a las peores enfermedades mentales, o al suicidio, y este chico lo confirmaba. Este chico es peligrosísimo, le pueden ofrecer cualquier cosa y hacer un acto terrorista por cuatro perras que le den, a él le da lo mismo, no le importa nada de nadie.

De modo que, ser persona es relacionarse, ser persona íntegramente es relacionarse bien, eso es lo que queremos. Para enmarcar el programa, que ya algunos de ustedes conocen, otros no, pues brevemente aludo al programa de Competencia Social, y quizás voy a insistir un poco más en la parte de sentimientos, que es la que ahora se está subrayando con mucha fuerza.

En los últimos años, ha habido como cuatro olas, yo no sé que nombre mejor darles. Se me ocurre el de ola porque es una cosa que viene con mucha fuerza, es verdad que la ola después se retira, y esto que ha venido no se retira, queda ahí, es una ola que viene y se queda ahí, quizá habrá que inventar otra palabra, pero no se me ocurre, tal vez a ustedes se les ocurra y lo agradezco si después me la sugieren.

Bien, ha habido esos cuatro momentos, en estos últimos quince o veinte años, sobre el sentido más profundo de la educación, sobre la filosofía de la educación, sobre educar para ser personas, esto que estamos tratando esta tarde aquí, no me refiero a la administración de la educación, que es un campo inmenso, que sigue en discusión continuamente en todos los países: el dinero que hay que dar a la educación, la educación pública, la privada, cuantos años de primaria, cuantos de secundaria, cuantos de bachillerato, cuantos de universidad, cuantas facultades, cuantos profesores por alumno... bueno, toda la financiación, la organización, los reconocimientos mutuos entre centros y centros, universidades y universidades. Ese es un mundo inmenso que tienen que tratar los políticos y los administradores de la educación, pero yo me refiero más a la filosofía, al sentido de la educación, para qué educamos, para qué esa inmensidad de recursos económicos y personales que estamos dedicando a la educación de todo el mundo.

¿Para qué?

Pues se han dado cuatro respuestas, en estos últimos años.

Para enseñar a pensar, dijeron algunos, de manera quizá un poco exagerada, que en el tercer milenio, la escuela será la escuela de enseñar a pensar, es decir que cada vez van a tener menos importancia los contenidos, a los que, tradicionalmente, les habíamos dado mucha importancia y, va a tener más importancia la capacidad, la habilidad de pensar, porque los contenidos van a estar al alcance de todos por la informática, porque tienen acceso a la biblioteca, por medio de Internet, por lo que sea, van a poder acceder a cualquier información, pero hay que saber buscar esa información e interpretarla y eso es lo que hay que enseñar a los chicos y a las chicas, a pensar.

Otros, un poco más modestamente, han dicho que la escuela del siglo XXI -ya no dicen un milenio, sino un siglo- la escuela del siglo XXI será la escuela de enseñar a pensar. Han surgido programas que muchos de ustedes conocen y muchos, o algunos de ustedes, han practicado en los centros, el programa de la revolución de la inteligencia, de Howard. Magnífico programa.

El programa de filosofía en el aula, de Lagman, que quiere que los niños de primaria empiecen a filosofar, no a estudiar Kant o Aristóteles o Lagman, eso sería horrible para los pobres chicos, sino ha hacerse las grandes preguntas de la vida, aquellas preguntas que se hacía Sofía.

¿Se acuerdan ustedes del libro de Sofía, que tuvo tanto éxito hace unos años?

Era de un noruego, Gaarder, y decía que Sofía se metía en una chocita, en el jardín de su casa, cuando volvía del colegio y empezaba a decir: ahora voy a pensar en serio, no las cosas del colegio: las matemáticas, el inglés y eso... ahora voy a pensar:

¿Por qué he nacido yo i no ha nacido otra?

¿Por qué hay tantos hombres en el mundo?

¿Por qué nos morimos?

¿Por qué nos matamos unos a otros?

¿Es que los hombres no tienen memoria?

¿Por qué se enfrentan unos con otros, de vez en cuando y forman una guerra que es una cosa espantosa?

¿Es que no recuerdan las escenas de los muertos, de los escombros, de los bombardeos... y otra vez al poco tiempo empiezan otra guerra?

¿Qué va a pasar con nosotros después de la muerte?

Ven, grandes preguntas.

¿Por qué hay cosas que están bien y cosas que están mal?

Las grandes preguntas. El problema que han tenido muchos profesores haciendo este programa de Lagman, de la filosofía, es que, claro, se enseña a los niños a hacerse preguntas, que ya ellos cuando son pequeñitos saben mucho. Ustedes saben que todo el día están:

¿Papá por qué?

¿Y eso por qué, y eso por qué?

Luego ya se les pasa un poquito, más adelante, y ya no preguntan tanto, por desgracia, porque deberían preguntar, pero lo malo es que les enseñamos a preguntarse mucho pero no les damos respuesta, entonces a veces los chicos quedan frustrados.

En esa clase de programas, en los que se pregunta, pero ¡Ah! ¡Yo no sé! ¡Tu verás!

Tu verás, tienes tu que pensar, piénsalo un poquito

¿Qué hago yo aquí, qué sentido tiene la vida, qué sentido tiene la muerte, qué sentido tiene que estemos tantos aquí?

¿Por qué hablamos lenguas tan diferentes siendo todos fundamentalmente iguales?

¿Por qué hay gente que se muere de hambre y a otros les sobra todo?

Tu veras, piensa, piensa un poco porqué pasa eso. Ese es uno de los programas que se ha inventado en esta línea de enseñar a pensar, la filosofía en el aula, la de Howard, el PEI famoso -PEI es el Programa de Enriquecimiento Intelectual, de Feuerstein, famoso pedagogo judío, universitario- un programa de enriquecimiento intelectual magnífico. El se preocupó por su hija que tiene síndrome de Down, pero no ha estudiado solamente como ayudar a las personas que tienen algún retraso mental, sino hasta los superdotados, cómo enriquecerlos intelectualmente. Programa magnífico, un poquito complejo para preparárselo, pero muy bueno, no se puede hacer nada más que alabarlo.

Está todo el esfuerzo que ha hecho el profesor De Bono, por ejemplo, que ahora más bien está metido en la industria, porque según él confiesa, honradamente, le da más la industria que la universidad, claro, la industria le paga las conferencias y los cursos que les da a la IBM o a la General Motors,... mucho más que lo que cobra en sus clases universitarias. Pues él ha inventado todo lo del pensamiento lateral.

¿Ustedes recuerdan el pensamiento lateral de De Bono?

Pensamiento creativo, la lógica fluida, los seis sombreros para pensar, cómo podemos hacer una reunión sin que haya discusiones sino de la manera más eficaz. Ha inventado el sistema de los seis sombreros.

Todos nos ponemos el sombrero blanco, (imaginariamente, no es que tengamos que llevar un sombrero), estamos buscando información, estamos en blanco; después nos ponemos el sombrero negro, quiere decir cautela, no vayamos a meter la pata, hay algo legislado sobre esto, no vayamos a hacer algo que luego la inspección o la administración nos llame la atención si tomamos esta medida.

Después el sombrero rojo, que quiere decir explicar las emociones que uno siente ante ese caso, ante ese niño que está creando problemas en el colegio, en el centro. Yo estoy ya harto de los niños, yo quisiera que me los quitaran. No, pues yo lo que siento es pena. Pues yo lo que siento es más bien sentimiento de fracaso, porque es que no somos capaces de incorporar al sistema a este niño que no es tonto, pero que ha tenido unos problemas educativos tremendos, en fin, las emociones, ese es el rojo.

Después el amarillo, el amarillo es el de la utopía, hombre.

¿Y si tuviéramos otra aula, y si tuviéramos dos profesores más?

Ahí no falta nunca o el director, o el compañero, o el jefe de estudios que dice: pon los pies en el suelo, pon los pies en el suelo, porque cuando tenemos el sombrero amarillo podemos levantar un poquito los pies del suelo.

¡Vamos a soñar un poco! dice De Bono, porque si no soñamos, si los hombres no hubieran soñado estaríamos todavía en las cavernas, si no hubieran soñado que se podían hacer casas, que se podían hacer carreteras, que se podían hacer coches, que se podían hacer aviones... Déjalos que sueñen, luego algunas cosas no se podrán hacer, pero muchas otras si se pueden hacer.

Después viene el sombrero verde que es ya ver las alternativas creativamente, a ver, que salgan las ideas como sale la hierba en primavera, en la tierra verde, y por último elegimos la que nos parece más sensata y nos ponemos el sombrero azul, que es el compromiso, ya al final, como el cielo azul cuando está despejado y decimos: vamos a hacer esto y todos nos comprometemos a hacerlo. Es una técnica muy bien pensada que ahorra mucho tiempo y muchas discusiones inútiles.

El se ha pasado todo el curso 2002-2003 en Londres, él es norteamericano, de origen italiano, como dice el apellido, De Bono, pero se lo ha pasado en Londres dando cursos a ejecutivos. Yo me encontré hace poco por la calle, en Santa Cruz de Tenerife, al director técnico-administrador del hospital, que es muy grande y me dijo: mira, he estado haciendo el curso, te oí a ti hablar de este señor y he estado haciendo el curso y vengo encantado, he aprendido muchísimo, ya tengo ganas de hablar contigo.

Después de ese encuentro no he vuelto a hablar con él, pero bueno, ya conozco yo el curso y se de qué va, se que está teniendo un éxito muy grande. Eso del pensamiento lateral, ustedes habrán oído hablar de lo que quiere decir, que hay que tener la idea de pensar de otra manera distinta, pensamiento lateral o creativo, no de la misma manera. El ha inventado casos que se han hecho ya famosos, todos los hemos oído, el caso aquel que dice.

Luís llega cansado de una jornada de trabajo deseando ya estar en casa tranquilo, quitarse los zapatos, tomarse una cerveza o algo, y entra en su casa con la llave, y con gran horror se encuentra a su amada Carlota muerta, en el suelo, en un charco de agua, no de sangre, de agua, rodeada de cristales. Entonces dice: ya no doy más datos, piensen ustedes qué ha pasado. Posibilidades. Empiezan todos a decir pues que Carlota, todos se imaginan que Carlota es la pareja de Luís, que se ha suicidado con unos cristales en las venas, que ha hecho esto, lo otro...

Empiezan a decir, y luego al final el resultado es que Carlota es un pez de colores, estaba en la pecera, el gato intentando coger al pez ha tirado la pecera de la mesa abajo, se ha

roto la pecera y la pobre Carlota se ha muerto porque, claro, la ha dejado sin agua para respirar y esta allí en un charco de agua, rodeada de cristales. Es así medio en broma pero te hace pensar ¿no?

Aquella otra famosa historia del señor que volvía del trabajo, vivía en un piso muy alto, en el piso 16 de un edificio, y siempre que volvía del trabajo se bajaba en el piso 12 y los últimos 4 pisos los subía a pie, y claro, todos se imaginan: hombre, porque está en la oficina, querrá hacer un poco de ejercicio, pues sube 4 pisos. Bueno y, ahora, los días que llueve se baja en el piso 16 ¿Qué pasa?

Pues que viene más cansado, que tiene más ganas de llegar a casa, cambiarse de ropa, ...Empiezan a dar soluciones, no, la solución es que el señor es muy bajito y no llega al botón del piso 16, pero cuando llueve lleva un paraguas y con el paraguas puede tocar el botón número 16 y llega.

Bien. Ven, esto parecen tonterías pero es muy interesante porque hace que se piensen las cosas de modo distinto, creativo. Esto para los ejecutivos es muy importante. Hay un problema, tal, los coches patinan cuando hay agua, bueno, pues vamos a pensar una cosa: no es que necesariamente tienen que patinar, porque si patinan, si la carretera esta mojada, pues a lo mejor alguien se puede inventar un sistema en que no se bloqueen las ruedas, por lo tanto no patinan y tal, intentan el ABS ...

Esto plantea en los cursillos que él les da para pensamientos creativos. Todo eso está en la línea de pensar, en esa línea también, en esa primera ola, que yo la he llamado, está el esfuerzo que ha hecho el profesor Howard Gardner, que es profesor en Harvard, de psicobiología. Estudiando el cerebro humano de los grandes especialistas, el cerebro de la inteligencia humana, ha llegado a la conclusión de que hay ocho inteligencias, y entonces ha propuesto la teoría que ustedes saben.

Se ha publicado su libro aquí por Paidós, en Barcelona, La teoría de las inteligencias múltiples y ahora ha publicado, hace poco, La inteligencia reformulada, en el que añade una más, en vez de siete, que proponía al principio, con la duda posible de dos más, ya dice que definitivamente, hechos todos los estudios anatómicos, fisiológicos, psicológicos, hay ocho inteligencias distintas que podemos tener, lo normal es que tengamos tres o cuatro más desarrolladas y cuatro o cinco menos desarrolladas y según esas tres o cuatro a cada uno habría que buscarle su profesión.

Será un material interesantísimo en el futuro, para orientación profesional, ver qué inteligencias tiene desarrolladas una persona, él habla como ustedes recuerdan, de inteligencia lingüística, que es la capacidad de expresarse, inteligencia matemática que es la capacidad de ver las relaciones abstractas, propias de filosofía, ciencias y matemáticas, esas dos son las dos primeras que desarrollamos en el sistema educativo, la lingüística y la matemática, habíamos hecho el centro, o sea que no sabemos por qué abandonamos las otras seis, por qué las hemos relegado un poquito.

Después viene la inteligencia espacial, que es la capacidad de situar los cuerpos en el espacio, que es una inteligencia propia de los pilotos, de los taxistas y de los pintores, escultores y arquitectos, de los que trabajan con el espacio; después viene la inteligencia cinética, que es la capacidad, la habilidad corporal para las manos de los artesanos, o para los pies de los futbolistas, de los deportistas, de los bailarines, incluso para andar, hay gente que tiene gracia para andar y hay gente que parece un pato mojado andando o bailando, que no tiene gracia ninguna ¿no?

De modo que tienen más inteligencia y es una inteligencia importante, hoy día, por ejemplo, la de los deportistas, que se paga bastante bien, sobretudo en los niveles mas altos, y no hay que despreciarlas. Decimos: si, si, este es muy bueno con las manos, es un manitas, pero para los estudios no sirve, porque entendemos como estudio lengua y

matemáticas. Pues si sirve con las manos sirve para algo, vamos a ver como lo podemos educar para que desarrolle su capacidad. Después viene la musical que todos conocemos lo que es la inteligencia musical.

Viene la inteligencia natural o ecológica, que es la sintonía con la naturaleza, la capacidad de vibrar y de catalogar lo que es la naturaleza no humana: los animales, los insectos, vivir en el mar, vivir en la selva, vivir en la montaña, tener esa capacidad de sintonizar con la naturaleza, que algunos han tenido, como Darwin, o Cousteau que vivía en el mar y conocía el mar como si fuera su casa, entre nosotros, modestamente, Rodríguez de la Fuente, el gran naturalista.

Por último las que más nos interesan a nosotros como educadores, la inteligencia intrapersonal y la inteligencia interpersonal, esas están situadas en los lóbulos prefrontales, la parte más noble de nuestro cerebro, la última en desarrollarse con la evolución en la frente, de modo que cuando decimos: uno no tiene dos dedos de frente, no nos deberíamos referir a las matemáticas, sino a esa inteligencia intrapersonal e interpersonal. La intrapersonal tiene tres partes o tres actividades, es la capacidad de conocerse a sí mismo, controlarse y motivarse ¡Casi nada eh! Para los chicos, conocerse, controlarse y motivarse.

Hay gente que no se conoce, hay gente que se conoce pero no se controla y hay gente que se conoce y se controla pero no se motiva y no hace las cosas porque no tiene ganas, porque no me apetece, porque ahora no es el momento o, como me decía el gitano: "hombre, Don Manuel es que para trabajar hay que estar muy desesperado" me decía ¿no? No siempre va a estar uno desesperado, pues hay que buscar las horas oportunas para eso.

Esa filosofía del patriarca gitano la estoy encontrando cada vez más entre los chicos del instituto como cosa normal. Hay que buscar el momento para ponerse a trabajar porque no es fácil. De modo que esa es una inteligencia importantísima, la inteligencia intrapersonal, para conocerse, para los escritores, para los consejeros, nosotros los tutores, y la última la interpersonal, de la que estamos hablando, la de la relación con los demás, es eso mismo pero en relación con otros, la capacidad de ponernos en el lugar del otro, conocerlos ayudarles a controlarse y ayudarles a motivarse. Es una inteligencia muy grande.

Yo esto de Gardner, aunque todavía es una teoría que está en discusión entre los psicólogos, creo, realmente, que abre unos horizontes grandes educativos para nosotros, para el mañana, nos da la idea de que todo el mundo sirve para algo, que no digamos este chico no sirve, esta chica es inútil. No, nadie es inútil, todos sirven para algo, todos sirven para mucho, lo que pasa que hay que buscar y para los chicos es muy interesante decirles, oye, es que tu te crees que inteligencia es solamente mandar una sonda a Marte, estar trabajando en la NASA, o inventar una vacuna contra el paludismo, como ha hecho Patarroyo, que ya ha descubierto una y ahora parece que ya ha descubierto la segunda, que tiene un éxito de un 90%, la otra tenía un 30 y tanto %. Eso es una gran inteligencia para un bien de la humanidad, o el que descubra la curación definitiva del SIDA. Eso es mucha inteligencia pero el que solucione, por ejemplo, el problema palestino-israelí ¿eso no es inteligencia?

Si hubiera un tío capaz o una tía capaz de poner en paz a estos dos contendientes que están peleándose y matándose desde el año 47 ¿eso no sería para darle el Premio Nobel? Yo le daría tres Premios Nobel, de tres años seguidos, uno detrás de otro, ya, copar el Premio Nobel para ese, o para esa que sea capaz de hacerlo, el que sea capaz de inventar una salida de lo que hay ahora mismo en Irak ¿eso no es inteligencia? Es una súper inteligencia, todo el lío que se ha formado, que hemos formado entre todos, haber como se puede solucionar eso.

El que sabe solucionar un conflicto en un centro de trabajo, en un centro de estudios, entre compañeros, el que sabe llevarse bien con su pareja ¿eso no es inteligencia? Es una inteligencia grandísima interpersonal, ven, y esa es la que queremos desarrollar nosotros con esta clase de curso.

Esa es la primera ola, fíjense ustedes, la primera ola, la de aprender a pensar, sobretodo, la de desarrollar la inteligencia intrapersonal e interpersonal, la que nos interesa a nosotros.

La segunda ola ha sido la de las habilidades sociales, ha venido muy fuerte, ha habido unos años en que se publicaban docenas de libros sobre habilidades sociales, todos los años, y algunos de ellos muy valiosos y todavía se siguen publicando. Yo lo que les digo es que la habilidad social la entiendo no como la distancia, el tono de voz... todo eso es importante, sí, hay que enseñárselo a muchos chicos que no lo tienen, pero la habilidad social la entiendo como el profesor Caballo de la universidad de Granada –que es una gran autoridad entre nosotros- y dice: habilidad social es igual a asertividad, asertividad.

Otros le llaman objetividad, me da lo mismo, es decir, nosotros en cualquier situación, buena o mala, podemos reaccionar, imagínense, está ahí enfrente de ustedes una línea, que hubiera aquí una pizarra y una línea que empezara por el cero y terminara en el cien, el cero es no hacer nada. A eso se le llama inhibición, y el cien es hacer demasiado y se llama agresividad. Me empujan en el autobús y no me piden disculpas, y yo pienso: desde luego hoy en día la gente no tiene educación, fíjate el trabajo que le costaría a este muchacho, o a esta chica, decirme: perdona, y no dice nada, no tiene educación, pero yo me callo, para qué vamos a formar un lío, eso es inhibición por mi parte, me callo, me han pegado un pisotón, o me han pegado un empujón y me callo.

El agresivo sería, me pegan un pisotón, te pego yo otro pisotón que te aplasto el pie en el suelo. No me pides tu disculpas, yo te doy un empujón que te vas hasta la puerta, te vas a enterar tu de tener un poquito más de educación. Eso sería agresividad y ya tenemos la pelea ¿ven? Hay algunos, como he explicado muchas veces en los cursos, que se creen que son las dos únicas soluciones: o me callo, o le parto la cara. Eso te lo dicen los chicos más agresivos, en el centro de menores ¿no? Decían claro, Don **Manuel**, si me hacen algo o me callo la boca o le parto la boca ¿es lo mismo, no?

Los dos extremos que tenían o me callo o lo mato, los dos extremos. Y hay que decirles que no. Me acuerdo que les expliqué de uno que le quitaron un póster de su isla, que tenía junto a su cama, estaba en el centro de menores interno, preso, diríamos hablando vulgarmente. Tenía un póster de su isla muy bonito, de esos de turismo -no se como lo había conseguido- y llegó otro y se lo quitó, y el se enteró de quien había sido y fue y le pegó un puñetazo que le dejó el ojo, cuatro o cinco días así, inflamado, negro. Y le digo yo: oye, ven aquí ¿no había otra manera de arreglar ese asunto? ¿no había otra manera más que darle el puñetazo?

Tengo todavía pena de no haber tenido una cámara para gravarlo, porque es que ¡me miraba con unos ojos! ¡así de sorpresa! No, no, me quita el póster, le pego un puñetazo, que quiere usted. Pero vamos, la cosa más lógica, como si yo digo, oye tengo sed y aquí hay un vaso con agua ¿qué tengo que hacer? Oiga, pues bébase usted el agua ¿usted es tonto o qué pasa? Bébase usted el agua. Comprenden, me quita el póster, le pego un puñetazo, y ya está.

Ese no veía las dos soluciones, la inhibida y la agresiva, este no veía más que la agresiva, y digo: oye ¿no hay otra solución? Venga piensa, y haciendo un esfuerzo sobrehumano, dice ¡ah! perdón por la expresión, es como estos chicos hablan ¿no? Ah ¿lo que usted quiere es que yo sea un maricón no? Digo ¿como? Sí, que yo sea un maricón, que yo deje que me quiten el póster, mañana me quiten el bolígrafo, y al otro día

me quiten los tenis, al otro día los vaqueros ¿eso es lo que usted quiere no? Así, desafiadamente. Digo: no, eso yo no lo quiero. Entonces me hizo una sonrisa de triunfo ¡Ve! ¡Pues entonces le tengo que pegar el puñetazo! ¡Claro, si usted no quiere esto, pues allá vamos, al cien, no quieres el cero, pues el cien! Y le digo: pues ni lo uno ni lo otro.

Entonces vamos a ver si llegamos a la asertividad, que es hacer aquello que es eficaz y justo. Esas son las dos ideas que hay que meter a los chicos, a lo largo de todo este curso. Lo que da resultado es ser eficaces y ser justos, no ser tontos y dejarte pisar. Eso no es ser eficaz, pero tampoco pisotear al otro, porque eso es no ser justo. Si yo me defiendo, yo defendiendo mis derechos, y los de los demás, pero también te respeto a ti, entonces eficacia y justicia son los dos grandes criterios para actuar bien, lo que pasa que esto se dice muy pronto, pero luego conseguirlo es difícil.

Yo creo que para llegar a esto, se requiere no solo habilidades sociales, como dice Caballo. Vamos a enseñar a vivir, hay que enseñarles primero lo cognitivo, después hay que enseñarles lo que vamos a decir, lo amoral y lo emocional y por último vamos a las habilidades sociales. Ven es como el resultado final.

Bien, esa es la segunda ola. La segunda ola nos ha traído este gran descubrimiento, esta gran aportación que es necesario ser asertivo y ser justo y eficaz y si no, no lo vamos a hacer. Muchas veces somos eficaces pero no somos justos. Si yo tengo hambre, soy grande, hay un niño pequeño que ha traído bocadillo, yo no, le quito el bocadillo y me lo como. Eso es eficacia, me lo como y se me quita el hambre, pero no es justicia, no es justo porque es de él. Ahora si le pido la mitad y el me la da, sí, yo mañana te traigo un chocolate, de acuerdo. Eso si es justicia también. Si yo me quedo mirándolo mientras él se come un bocadillo riquísimo sin decirle nada porque no quiero ser injusto, entonces soy tonto porque lo que me va a dar es más hambre, de ver que el otro se come el bocadillo.

Comprenden, entonces soy justo pero no soy eficaz, hay que ser eficaz y justo, ver la manera mejor de hacerlo, ustedes ven que estamos hablando de los chicos, pero los adultos muchas veces caemos en lo mismo, o nos vamos a la eficacia o nos vamos a la justicia y olvidamos el otro extremo y somos agresivos ¿no? Creamos situaciones como se crean internacionalmente, todavía estamos en la discusión de porqué se formó la guerra del Irak, porque había armas de destrucción masiva ¿donde están las armas? "Matarile, ríle, ríle..." como la canción, pues todavía no se sabe donde están las armas, entonces formamos un problemazo.

¿Hemos sido eficaces? Cuando uno no es justo, al final termina que tampoco es eficaz, eh, aunque sean dos cosas distintas, al final si la solución no es justa y eficaz, si falla uno, al final le fallan los dos, eso es lo que da la experiencia.

La tercera ola ha sido la de la educación emocional, que después voy a detenerme un poquito más. Se ha visto la importancia de las emociones, de que nos movemos por emociones, y emoción significa eso, moción, nos movemos. No basta con la cabeza, ese era el optimismo de Sócrates, no, que decía que todo el que peca, todo el que hace algún mal, es por ignorancia, pero que cuando una persona está educada ya siempre actúa bien ¿es optimismo, no? Porque muchas veces estamos educados y actuamos mal.

Muchas veces vemos lo que tendríamos que hacer, vemos lo que sería eficaz, lo que sería justo y hacemos lo contrario, porque nos conviene, o por enfado, o por ira, por lo que sea, o porque estoy ya cansado y hartado de todo y hago un disparate. Ven, por falta de control emocional, porque la emoción es muy importante en la vida, hay un caso típico en Estados Unidos, una demostración curiosísima de su importancia, todos lo sabemos, pero es una demostración visible de la importancia de las emociones.

Un señor al que le han tenido que cortar la conexión entre el hipocampo i los lóbulos prefrontales. Este hombre no tiene emociones, no siente emociones, puede analizar las cosas perfectamente, es un señor inteligente.

Recuerdo que leí, hace poco, un artículo, habían tenido una entrevista con su mujer y decía como había decidido las vacaciones, ella se desesperaba, pero ya se iba acostumbrando, porque decía: mira, nos podemos ir a la playa, tenemos que alquilar un apartamento, a los chicos les va a gustar más porque hay más follón, porque es la playa, porque no se cuantos...podemos ir también a la montaña, que nos ofrecen una cabina, así llaman ellos, a una casita de madera , de unos amigos, con lo cual nos resulta más barato, es muy sano, hay un lago, es un sitio muy tranquilo para descansar, muy bueno, los chicos se van a aburrir un poquito más porque allí no hay follón como en el pueblo de la playa,... venga ¿qué hacemos? Y el otro ve perfectamente las ventajas e inconvenientes de todo. Al final dice: no se, no se, porque al final siempre decide uno por emoción, viendolo todo, viendo las ventajas, no a lo loco, dice: venga pues vámonos a la playa, si ellos quieren ir a la playa, si no va a ser tanta la diferencia económica, vámonos, o no. Venga vámonos este año a la montaña que va a ser más sano y nos quitamos ya de follones y de playa y de líos y de ruidos, podremos dormir tranquilos,.. venga, vamos a hablar con los chicos, los convencemos, y nos vamos...

Es una decisión emocional, al final, después de todas las consideraciones. Las emociones son fundamentales para vivir, no las podemos olvidar. Hay algunas que nos pueden hacer mucho daño y hay otras que nos pueden servir muchísimo. Hay mucho analfabetismo emocional, esta tercera ola empezó, bueno empezaron desde el principio del mundo, pero así, fuerte, empezó con el libro de Goleman. Ustedes saben que popularizó la idea de la importancia que hay sobre conocer las propias emociones y controlarlas y conocer las emociones de los demás para no dejarnos arrollar por ellas.

Se llamó a eso alfabetización emocional, saber leer las emociones de los otros y saber escribir mis propias emociones para que los otros las comprendan, expresarlas con mi cara. Ven esa fue la tercera ola, que sigue con gran fuerza: la necesidad de educar las emociones, conocerlas, controlarlas, saber utilizarlas, no dejarme aplastar, por algunas, muy fuerte, como puede ser la ira o el odio, como puede ser la depresión, como pueden ser los miedos irracionales o fobias, saber como manejarme con eso.

Y por último la última ola, también de gran fuerza: la de los valores morales, esa en que ha habido alguna parte del profesorado que ha mirado con reticencia: la moral. Hombre, eso más bien en las clases de religión, de ética, pero yo no me meto, eso más bien de la familia, eso es un problema muy delicado... Pero es que hay que ayudar a los alumnos a que ellos descubran los valores morales, no a inculcárselos, sino que ellos los descubran, así es como valen. Los valores morales son fundamentales para vivir, que una persona se de cuenta de lo que es la justicia, sino como va a utilizar esos dos grandes criterios, que decíamos de eficacia y justicia sino sabe lo que es justicia, sino sabe lo que es amistad, sino la aprecia, sino aprecia la solidaridad, sino aprecia la verdad, sino aprecia el amor, sino aprecia la compasión. Entonces esa persona realmente es un bruto.

Puede ser una persona inteligente, fuerte físicamente, pero con esa falta de valores morales le falta algo esencial al ser humano. Decía muy bien el profesor Ross, de Canadá, de la universidad de Ottawa, decía: hombre, es que si a un delincuente le enseñamos habilidades sociales, tenemos un delincuente hábil. Parece que es una expresión bastante buena, a un delincuente, le enseñamos habilidades, sino lo cambiamos, tenemos un delincuente hábil. Por eso esa insistencia actual en los valores morales, es muy importante, nosotros en el programa que presentamos, de Competencia Social, utilizamos el sistema de Colvert, Piaget i Colvert, de los seis estadios, i ver como

ayudamos a los chicos a pasar de un estadio a otro.

Ver como, de ese estadio primero, del que me da lo mismo todo, que lo único que me interesa es lo mío, y solamente me paran los pies desde fuera, con castigos o amenazas, como se puede pasar, por lo menos, al segundo, al estadio de la ley del talión, de si tu te portas bien conmigo, yo me porto bien contigo, y si tu te portas mal, me porto mal. Eso ya es un paso moral muy grande, pasar del uno al dos de Colvert. Después al tres que ya no es la ley del talión, sino ver lo que tu esperas de mi, trato de dar gusto, trato de ser aceptado, trato de ser querido, es un paso mucho más importante. El cuarto estadio, es el de la responsabilidad, yo hago las cosas porque me he responsabilizado de ellas, no porque nadie me dé un premio, ni porque nadie me castigue, sino porque yo soy responsable de lo que he dicho y me he comprometido.

Muy bien, entonces esas han sido las cuatro olas, la filosofía de nuestro programa, como ustedes saben, es que las cuatro son necesarias, y eso es lo difícil, no dejamos una sola de ellas. Hay programas, estos que yo les he citado a ustedes, tanto los que tienen como base la parte cognitiva, o la parte emocional, son programas muy buenos. Hay un libro famoso, aquí publicado primero en catalán y luego en castellano por Güell y Muñoz, Desconóctete a ti mismo, lleno de actividades, muy interesante, y otro libro brillante, reciente, de hace menos de una año, de Eva Bach y el profesor Darder de la Universidad Autónoma, aquí en Barcelona, que se llama Sedúctete a ti mismo, es un libro muy interesante para leer. Yo mismo con una profesora de Canarias hemos publicado un librito para ayudar a los profesores a enseñar la parte emocional, Educar las emociones y los sentimientos, con ejercicios, con láminas, todo eso para ayudarles en esa tarea difícil.

Yo traté de reducir las 243 emociones que tiene Marina en su diccionario de las emociones. Digo: a ver si las reduzco a las veinte fundamentales, a las veinte, porque veo que la mayoría de los chicos, algunos, no saben ninguna. Si les dices ¿qué es mal? Mal Y ¿qué es bien? Bien. O ya concretando, haciendo un esfuerzo te dicen: estoy alegre, o estoy triste, o estoy enfadado.

Esas tres emociones las suelen conocer todos, hasta los chicos de primaria, a no ser que sean muy cerrados, las conocen, pero ahora, a partir de esas tres ya no conocen más. Digo, bueno, por lo menos vamos a enseñar a los chicos del segundo ciclo de ESO, de 3º y 4º y de bachillerato -este libro es para ellos- vamos a ensañarles, por lo menos, las veinte fundamentales. Por mucho que he reducido, me han salido sesenta y siete, porque nuestra naturaleza es muy rica en sentimientos, y nuestras lenguas latinas también.

Les voy a leer algunas, al final tengo el índice de los sentimientos y emociones, no se las voy a leer las sesenta y siete ni mucho menos, pero para que vean ustedes que no he puesto ninguna cosa rara, que no se sepa: aburrimiento, admiración, amistad, angustia, asco, capricho, desconsuelo, desesperanza, desprecio, enamoramiento, enfado, entusiasmo, felicidad, fobia, indiferencia, miedo, melancolía, odio, nostalgia, pánico, rabia, solidaridad, sorpresa, temor, tristeza, valentía, vergüenza ...

¿Ven? cosas del lenguaje normal, que hay que saber para estar alfabetizados emocionalmente. Bueno, pues, entonces digo que en el programa tenemos que meter mucho de estas olas. Estos programas que han salido con las olas, eran magníficos, pero ¿por qué no han dado el resultado que esperábamos? Porque eran parciales, insisten sólo, en lo cognitivo y les faltan las otras tres olas, y es una silla con una pata que se cae porque le faltan las otras tres, por muy fuerte que sea esa pata. Otro insiste mucho en lo moral, muy bien, pero si le falta lo cognitivo, si le falta lo emocional, también falla. Así cada uno, están bien, pero el problema no es que sean malos, sino que son incompletos.

Creo que queda claro mi pensamiento en este aspecto, entonces hay que meter las cuatro partes, eso es lo difícil, y yo creo que ese es el pequeño mérito que tiene nuestro programa de Competencia Social, que está dando muy buen resultado donde lo están aplicando con seriedad, como es aquí, en muchas partes de Catalunya, y en otros sitios, en Canarias y en algunos sitios de Andalucía.

Ahora vengo de darles un curso a los dirigentes nacionales de CCOO, que se han interesado mucho por este programa, tuvimos una reunión en Madrid, con los dirigentes nacionales, y me dijeron: mira, es que hemos estado analizando los distintos programas de Competencia Social que hay desde la Universidad Complutense, el de la Universidad de Sevilla, y tal y me fueron diciendo algunos, y hemos visto el tuyo y nos parece que el tuyo es el mejor. Digo: sí, sí, no lo dudéis, el mío es el mejor, desde luego. No porque lo haya hecho yo, sino porque, hombre, yo he sacado de todas partes lo que he visto que era eficaz y lo que servía. Ven, y si hubiera otra cosa mejor, pues la metería también en el programa. Y ya quedamos amigos, y ahora acabo de tener con ellos, con los dirigentes principales, que han venido de todas partes de España, a Madrid donde hemos tenido un primer curso con ellos, y vamos a organizar más. Si tiene éxito, yo creo que es por eso, porque hemos sabido, de alguna manera, armonizar esas cuatro partes, que no era nada fácil, la verdad.

Hemos tenido que hacerlo en contacto con muchos profesores: esto está bien, esto está mal, esto es demasiado, esto no lo entienden, esto es demasiado infantil, vamos a quitar eso, vamos a poner un poquito más esta parte... y así, así se ha ido gestando este programa que ustedes conocen y tienen en las manos, que ahora, como saben, ha hecho una edición muy grande Ensenyament, Competencia Social y mediación, una carpeta que, dicen, han hecho llegar a todos los centros.

Yo quería subrayar, un poquito, la parte de educación emocional, cómo se puede hacer esa educación emocional. Tenemos dentro del programa, una parte en primaria, de ocho emociones básicas, para los niños más pequeños, cómo enseñarlas, cómo jugar con ellos a reconocer estas emociones, en laminas, en fotografías, a representarlas ellos mismos, a decir en una situación dada: tú ¿cómo te sentirías? A jugar a un dominó de emociones que, por una parte la ficha tiene una emoción y por la otra una situación, por ejemplo avergonzado y dice: estoy en una casa y una señora toca una música muy aburrida. No. Y ahora, pongo esa ficha y el siguiente, de mi grupo, de un grupo de cuatro, tiene que coger una ficha que pegue, o con estoy oyendo la música aburrida o con avergonzado. Para que sepan ellos que se relacionan las emociones y las situaciones. Entonces, por ejemplo, estoy en una casa oyendo música, pues aburrido, a ver si encuentro una ficha que diga aburrido y se la pongo, o encuentro alguna situación que vaya con avergonzado, se me ha roto el pantalón por detrás y algunos niños se ríen de mí, pues avergonzado ¿ven? Así se juega al dominó.

Hacemos muchos juegos. Dime cómo te dice tu madre, normalmente, que apagues la tele y te acuestes, o dime cómo tu madre te dice, enfadada, que apagues la tele y te acuestes. Hay algunos que imitando a sus madres son terribles, por lo visto hay algunas madres... ¡Apaga la tele o te rajo!. Amenazas de muerte permanente, para cualquier cosa.

Eso lo hacemos con primaria, en secundaria, en la carpeta de secundaria, los dos temas que tienen ustedes en catalán, lo que tratamos son esas tres grandes emociones, que son las que más se pueden desbordar i algunos consejos para controlarlas un poquito. La ira, como controlar un poco la ira, claro, para eso hace falta querer, lo primero y es una cosa que tenemos que enseñar a los chicos, a querer controlar su ira porque hay algunos que se sienten muy bien con la ira, porque la ira les da fuerza. Esto ustedes lo habrán visto, si

ustedes se han enfadado alguna vez, que espero que se habrán enfadado alguna vez, pues se siente uno con una fuerza muy grande.

Yo recuerdo siempre, hablando de esto, un pequeño episodio, en mi niñez. Hace ya muchos cientos de años, que estábamos saliendo del colegio, estaba yo hablando allí con un profesor, otros dos o tres y yo, de pronto unos niños grandes, yo tendría entonces once o doce años, y unos niños grandes de diecisiete, que ya comparado con uno de once son un monstruo, son otra galaxia, tiraron una piedra, no se si para el profesor o para nosotros o para hacerse el gracioso, y me dieron con la piedra en la frente, todavía queda ahí un poquito de cicatriz, y empezó a sangrarme la frente. Me entró una rabia tan grande, de ver que fueran tan gamberros, que cogí yo la misma piedra que había caído al suelo y me fui hacia el grupo. Eran cuatro o cinco, y digo: ¿quien ha sido el tal, una palabrota, que ha tirado esta piedra, que lo mato?.

Fíjate tu, un mocoso así, que uno solo de ellos me coge y me mata a mi, y eran cuatro o cinco. Luego pensaba ¿seré yo loco? ¿qué es lo que yo he hecho? Menos mal, ellos reaccionaron así: vete, vete ¡vete ya! Y me echaron para fuera, con más rabia mía, pero me echaron para fuera sin pegarme más. Bueno, lo que pasa es que yo me sentía entonces capaz de enfrentarme con cuatro o cinco grandes, más grandes que yo, es la fuerza falsa que da la ira, la ira te da una fuerza como si te fueras a comer a los demás, y hay gente que no quiere, pero la ira te lleva a hacer cosas -ahí me podría yo haber ganado algo peor todavía, una patada, una cosa que me hubiera hecho daño de verdad- de modo que te lleva a hacer algo que te puede traer consecuencias muy malas, o por lo menos cosas de las que luego te arrepientes de decir, de decirle a una persona cuando estás enfadado, de modo que la ira hay que tratar de controlarla al principio.

Nosotros les explicamos que hay una norma sencilla de sentido común con la ira, que es lo de contar hasta diez, es una norma, un consejo popular, contar hasta diez, que puede extenderse a más tiempo, por ejemplo Marc Twain, dice el famoso humorista, le molestaban mucho las críticas adversas, -él escribía muchos artículos, además de sus novelas magníficas, y de sus cuentos estupendos, escribía muchos artículos- y de pronto uno le hacía una crítica contraria a su artículo, a su cuento, y le daba mucha rabia, y le escribía una carta fulminante tratándolo de ignorante, que no había entendido el cuento... pero entonces después de escribir la carta -en aquel tiempo no había e-mail, ni teléfono, bueno, empezaba el teléfono- pero él le escribía una carta, y entonces lo que hacía era no echarla, sino guardársela en el bolsillo de la chaqueta y la tenía tres días, a los tres días la leía otra vez, decía: esto está muy bien dicho y el tío se lo merece, y la echaba al correo, o decía: no, esto es demasiado y rompía la carta y la tiraba.

Es contar hasta diez, es la misma técnica, esperar que pase un tiempo a ver si yo le contesto de una manera más correcta a esta persona. Estoy enfadado con uno, dices, bueno, mañana hablaremos, ya mañana cuando durmamos estaremos un poquito más despejados. Esa es la primera técnica, otra técnica es la de hacer un poquito de ejercicio físico suave, algunos recomiendan ejercicio físico violento, incluso golpear a puñetazos una almohada, o un cojín, o algo, pero eso no suele dar buen resultado porque segrega más adrenalina y te pone más furioso, o irte a ver un combate de boxeo. Es mejor ir a nadar suavemente, o pasear por el campo, tranquilamente, o por la playa, hasta que te serenas un poquito. Esos son los consejos de sentido común, a ser posible hacerlo cuanto antes. Hay unos experimentos muy curiosos de cómo es mucho más fácil frenar la ira al principio que cuando ya ha llegado a la efervescencia.

Sobre los miedos que a mucha gente les paraliza, les hablamos también ahí en el material, si ustedes recuerdan, los miedos fobia, no nos vamos a poner en plan de profesionales psicólogos, si uno lo necesita y tiene un problema serio, pues tendrá que ir a un profesional, me parece muy bien que se pongan de acuerdo con los servicios de

salud, que vean si un chico tiene un problema serio y lo manden a un psicólogo o a un psiquiatra, si hace falta, algunos tienen que ir, y mejor que vayan los chicos cuando se les detecta, que terminemos yendo nosotros ¿no? Que es lo que pasa, algunas veces, cuando no podemos con los chicos terminamos los profesores de cliente. Pues ¿qué hacemos con estos miedos?

Lo que les aconsejamos ahí, son las dos técnicas, pero hechas de una manera sencilla, las dos técnicas que han dado resultado, hasta ahora, en psicología, en la desensibilización sistemática y la inoculación de estrés que ustedes han estudiado en psicología, saber relajarse. Primero imaginarse la situación que me produce el miedo, por ejemplo ver una cucaracha, que da un miedo tremendo, hay gente que se descompone con ver una cucaracha, hasta que viene alguien y la mata. Pues bueno, imaginarse que pasa por ahí una cucaracha, y no pasa nada ¿Qué, y sí me pongo nervioso? Pues me relajo, venga, relajar los músculos, relajarme, los brazos sueltos, como de trapo, relajarme psicológicamente, pensar en cosas bonitas, de un día que pasé en el campo con la familia y tal. Muy bien, ya se me pasó el susto. Ahora me imagino que no la veo allí, al final de aquella puerta, sino que me pasa por delante de mis pies, la cucaracha, ya un paso mas cerca ¡Ay! otra vez me entra el nerviosismo , otra vez me relajo y así hasta que pienso que pasa una cucaracha, yo la piso y la mato, y no pasa nada porque resulta que no es un tigre, sino que es una cucaracha, pues la mato y entonces me relajo otra vez y una vez que he conseguido pensar sin angustiarme, sin que me de el miedo, entonces lo hago de verdad. Si tengo ocasión me acerco a una cucaracha y la mato y me relajo hasta que pueda hacerlo relajadamente.

Allí hay unos cursos, que primero empezamos a dar nosotros, en la facultad de psicología, sobre el miedo a volar. Es muy importante allí en Canarias porque, claro, para ir, incluso a otras islas, lo más cómodo es volar porque los barcos tardan todavía bastante, y no digamos para venir a la península, hasta Cádiz son dos días largos de navegación que es una cosa muy pesada, y si tienes miedo a volar lo pasas mal, empezamos a darlos nosotros allí, con gran éxito y ahora ya lo ha tomado Iberia, porque le interesa, claro, le interesa que la gente no tenga miedo a volar, tendrá más clientes y además cobra los cursos porque tienen que meterlos en el avión.

Es lo mismo, primero imaginariamente, en clase, en una aula, están todos, se sientan como si fuera un avión, tres asientos aquí, tres asientos aquí, se oye en un radiocasete: señores pasajeros bienvenidos al vuelo... la duración aproximada del vuelo será de media hora, no se cuantos, abróchense los cinturones de seguridad, después lo dice en inglés y ya hay algunos que empiezan a sudar ¡Eh! oye que estamos en clase, que esto no va a despegar, la facultad no va a despegar por el aire, tranquilo que no pasa nada, vamos a relajarnos. Entonces te relajas, tranquilo, piensas, te aflojas.. Ya se me pasó. Ahora vamos a dar un paso más, ese día u otro, si tardamos en la relajación previa, ahora no solamente se dice eso, sino que ahora se ponen en marcha los motores y se oye también grabado el ruido de los motores y que vamos a despegar. Más miedo, que ya vamos a despegar, y entonces otra vez relajación. Después que se ha conseguido imaginarse esa fase, vamos a hacerlo en realidad, pero sin volar el primer día, sino que el primer día se suben en un avión con los motores apagados, en el aeropuerto, que pone en disposición Iberia, se suben, se sientan, señores pasajeros... Hay algunos que venga, a relajarse otra vez, tranquilos, después ahora se ponen en marcha los motores pero no nos movemos, tranquilos, relajarse, después se ponen en marcha los motores y nos movemos por la pista de acercamiento, no la de aterrizaje, se mueve un poquito el avión pero no, que no va a despegar, venga, tranquilos, que no despega tal y cual...

A veces, me dicen que en algunas de las sesiones de aproximación, la han tenido que hacer con la puerta abierta, para que vean que no van a despegar. Pues cuando ya están tranquilos dicen: bueno, ahora vamos a volar, vamos a hacer el vuelo más corto, allí el

vuelo más corto es de Tenerife a Las Palmas, que es de un cuarto de hora en el aire, un vuelo que nadie se muere por un cuarto de hora, vamos a hacerlo y ahora a relajarse...

Está teniendo un éxito del 87-88%, es muy, muy bueno, se consigue dominar eso, la desensibilización sistemática, poco a poco ir quitando el miedo, añadiendo al pensamiento que da el miedo un ejercicio de relajación y después hacerlo en realidad y relajarse. Conseguido. Siempre hay alguno, el otro 12 o 13% que no lo consigue y tiene que acudir a pastillas o tranquilizantes o a beberse, en vez de una botellita de vino con la comida, pues cuatro, yo conozco algunos y también hacen bastante bien el vuelo. Es otro sistema pero ese no lo recomiendo mucho.

El otro sistema que recomendamos allí es el de la inoculación de estrés, que es lo mismo, pensar hacer la cosa y relajarse pero añade un factor cognitivo que es tratar, también, de quitar el pensamiento equivocado, no solamente relajarse, hacer y relajarse, hacer y relajarse, sino hacer y decir: pero qué tontería, si resulta que el avión es el medio de comunicación más seguro que hay ¡Qué se ha caído un avión! pero ¿cuántas personas se han matado en un avión en los últimos veinte años, cuántas personas se han matado en coche? Menuda diferencia, es una cosa tremenda, y sin embargo me subo en el coche tan tranquilo y tengo miedo en el avión, pero si eso no tiene sentido común ninguno ¿Pero yo le voy a tener miedo a una cucaracha? ¿pero quien ha dicho que una cucaracha es un tigre de bengala que se come a las personas ¿cuando se ha comido una cucaracha a nadie? ¡le pego un pisotón y se acabó la cucaracha! ¿Pensarlo, no? Ir pensando eso, un miedo irracional.

Por último también recomendamos, ahí, la parte de la depresión que está siendo un problema grande, también por desgracia entre profesores, a veces, porque los últimos datos oficiales que yo tengo es que la depresión está afectando al 12% de los varones, en España, y al 25% de las mujeres. Eso ya es una epidemia, estamos hablando de episodios serios de depresión, un día malo lo tenemos todos el 100 por 100, pero episodios serios de depresión, de los que cuesta trabajo salir, el 12 y el 25% ¿Por qué en la mujer es más alto? ¿Por qué son más débiles? No, porque le dan más vueltas a las cosas, lo que se dice en psicología, rumian más. Eso lo ven ustedes típicamente. Una pareja tiene un hijo drogadicto y entonces dicen: oye ¿qué vamos a hacer? El tío este venga con la droga, estamos ya desesperados ¿qué hacemos con él? Pues mira, vamos a pedir hora, el martes vamos a hablar al ayuntamiento, a los servicios sociales, o vamos a ir a proyecto hombre, o vamos a ir a tal centro que conocemos de desintoxicación y lo llevamos. Hoy es viernes y el marido desde el viernes hasta el martes dice: el martes lo vamos a hacer, ya vamos a ver y de aquí al martes yo no se por donde anda el hijo, por ahí tirado, esperemos a ver, pero el martes vamos a dar el paso serio para solucionar este asunto. En cambio la mujer, aunque sea el martes, del sábado al martes le está dando vueltas al asunto, mi hijo va a terminar en la cárcel, nos va a arruinar a todos, que pena, que con lo bueno que es, con lo inteligente que es, pero nos está destrozando la vida, que no se cuanto y no duerme. Entonces, claro, la mujer se deprime más, porque le da más vueltas al asunto.

¿Qué solución hay? Ahora, afortunadamente, los psiquiatras además de pastillas, porque claro hay algunas depresiones que tienen un origen físico, fisiológico, falta de litio, falta de algún neurotransmisor... eso naturalmente tiene que curarse con pastillas, no lo vamos a curar nosotros, hay que darle pastillas, hay que darle litio, hay que darle lo que sea. Muy bien, pero luego hay otras depresiones que vienen o de problemas antiguos no resueltos, o de problemas actuales que no pueden afrontarse, que no podemos con ellos, como este que acabo de exponer del hijo drogadicto, o de mis alumnos que no puedo con ellos, o de mis compañeros que no puedo con ellos, o de mi casa que me pasa tal cosa, o de problema económico, problema de salud, problema de familia, y entonces ante eso ¿hay soluciones?

Si, esperando que no sea una cosa tan grande que requiera la intervención de un profesional, entonces pueden intervenir los amigos como decía “Cocodrilo Dundee” ¿Recuerdan ustedes aquella primera película? Ha hecho tres o cuatro más, pero la buena fue la primera, “Cocodrilo Dundee”, que cazaba cocodrilos en Australia e iba invitado a Nueva York, a ver aquello, y una vez está en una fiesta y dice uno: no yo el miércoles no puedo porque tengo psiquiatra ¿Ah, tu tienes los miércoles? yo lo tengo los viernes, así paso el fin de semana tranquilo. Y otra, pues yo los lunes, porque así al empezar, después de las depresiones del fin de semana... No, pues yo lo tengo los martes, ... Cada uno tenía su psiquiatra, y dice él, preguntándole a la periodista, que era su amiga ¿Oye, aquí todo el mundo va al psiquiatra? Y dice la chica: si, aquí todo el que se lo puede pagar va al psiquiatra. Y dice ¿y qué es lo que pasa, es que no tienen amigos?

Está muy bien dicho ¿no tienen amigos? Los amigos tienen que servir, hombre, para cosas pequeñas, tendríamos que solucionarlo con los amigos y no haría falta que todos fuéramos al psiquiatra. Bueno, pues ¿qué podemos hacer con los amigos? La mejor es la terapia cognitiva de Bech, que yo les recomiendo ahí, en el material, que es captar el pensamiento que me produce la depresión, eso hay que enseñárselo a los chicos, sobretodo, en secundaria. En primaria les enseñamos que una situación causa el sentimiento, ven: he metido un gol, me pongo muy contento, he suspendido un examen, me pongo triste, me dicen que se ha muerto un perrito que yo quería mucho, me pongo triste, estoy viendo un partido magnífico que va así, que a ver quien gana y estoy muy interesado, pues estoy interesado, activo, mirando aquello... Ven, por la situación, pero a los chicos mayores hay que enseñarles algo más: la situación produce en mi un pensamiento, un pensamiento a veces rapidísimo, y ese pensamiento es el que produce el sentimiento, la situación no produce directamente la emoción.

Lo cuenta muy bien Auger, un psiquiatra canadiense, que ha publicado un libro muy bueno de ayuda que llama Ayúdate a ti mismo de Auger, y él cuenta eso, que llegó una chica cliente suya, depresiva, a la consulta, el lunes por la mañana, con los ojos así como dos tomates, inflamados de llorar, y le dice ¿Qué te pasa? Y le contesta ¿Qué me pasa? Usted estaría igual que yo, estoy llorando desde el sábado al mediodía, toda la tarde del sábado, toda la noche del sábado, todo el domingo, toda la noche del domingo, hasta ahora que son las nueve de la mañana del lunes ¿No es para tener los ojos así? Dice: claro, pero ¿qué es lo que te ha pasado? Dice: no, es que el sábado pasado iba a salir con un chico que me gusta a mi mucho -la chica tiene 21-22 años- y me llama a las dos de la tarde y me dice: mira, no puedo salir porque tengo que estudiar. Entonces me fastidió, colgué y me puse a llorar, y desde entonces, desde que colgué estoy llorando. Y le dice el psiquiatra ¿Pero tu qué pensaste? No pensé nada, yo me eché a llorar ¿Pero tu que pensaste? ¿Algo pensaste? No pensé nada, no sea usted pesado, no sea usted tonto, no pensé nada, colgué, a usted le hubiera pasado lo mismo que a mi, si de pronto le destrozan así la vida, y colgué.

¿Algo pensaste? porque cuando el chico te dice no voy a salir contigo esta tarde, tu podías haber pensado: este tío, fíjate lo serio que es y lo responsable, tiene que estudiar y aunque tiene muchas ganas de salir conmigo, lo mismo que yo con él, no. Podías haber pensado eso, es un tío responsable, me fastidia, voy a buscar ahora una amiga para ir al cine y tal, pero me parece muy bien, estupendo, un tío serio... y te hubieras quedado un poquito fastidiada pero tranquila, nada de llorar. O podías haber pensado este tío ni va a estudiar ni nada, ese tío se va para la calle, por ahí con los amigos, o con otras, este es un sinvergüenza, pero tu podías haber dicho: él se lo pierde, peor para él, yo valgo más que él, él se lo pierde. Entonces te quedas un poquito fastidiada pero al mismo tiempo tranquila, pues ya está, ya me arreglaré con otro. Pero ¿tu qué pensaste que no pensaste ninguna de esas dos cosas? Y dice que hubo una discusión larga hasta que dijo: bueno, la verdad es que pensé una cosa pero no se lo quería decir.

Es muy importante localizar el pensamiento, porque el pensamiento se puede discutir, el sentimiento no se puede discutir, que es lo que hacemos a veces nosotros, con buena voluntad. Está una persona así triste, un amigo, una amiga nuestra, y le decimos: oye no estés triste. Claro, que más quisiera ella, no estar triste, venga no seas tonta mujer, anímate, anímate, vamos a ir a tomar una copita, vega hombre anímate. Está bien distraerla un poco, pero tu estás triste, ¿Por qué estás triste? Porque con las emociones no se puede discutir directamente, pero el pensamiento si se puede discutir ¿Y qué es lo que pensaste? Y dice: yo pensé: siempre me tiene que pasar lo mismo.

Ven, el sentimiento de derrota, es un pensamiento típico de depresivo, siempre me pasa lo mismo, no sirvo para nada, yo no puedo atraer a un chico, si atraigo a uno no sé mantenerlo, nadie me quiere, todas triunfan y yo no. Los pensamientos de los depresivos no son muy originales, son ocho o nueve, yo con la cantidad de años que tengo habré visto quince o veinte, si he visto muchos, pensamientos que se repiten, los fracasos siempre, los demás no me quieren, mis padres no me quieren, nadie se preocupa.

Ven, siempre te tiene que pasar a ti lo mismo. ¡Ah, eso es lo que pensaste! ¿Cuántas veces te ha pasado eso que te llamen a última hora? Dice: me pasó otra vez, hace algunos meses. Dice: ya ¿dos veces no? Dice, sí ¿Cuántas veces has salido con chicos? No sé ¿Con cuántos chicos has salido en tu vida? Pues con tres o cuatro. Y cuántas veces...Uf centenares, desde que yo tenía quince o dieciséis años, muchas veces. Vamos a poner quinientas. Puede que sí. Vamos a poner quinientas. Bueno, de quinientas ¿dos es el cien por cien? ¿Qué matemáticas te enseñaron a ti en el colegio oye? de quinientas ¿dos es el cien por cien o cuanto es? Ves vamos a calcularlo, a ver el tanto por ciento que es, porque tu dices siempre me tiene que pasar. Dos quiere decir que cuatrocientas noventa y ocho sí has salido y te ha ido bien, ves. Hay que cambiar entonces, a acertar con ese pensamiento.

Y entonces él recomienda que durante unos días, ocho o diez días, doce días, no se discuta el sentimiento, cuando a uno le entra la depresión, pero que rechace el pensamiento, tampoco lo discutas, tampoco entres ahí. Siempre me pasa, no, no me pasa, si me pasa, no, me ha pasado algunas veces, no entres sino siempre me tiene...va, tonterías, venga otra cosa, vamos a ver las que hay en la tele.

Echar a fuera ese pensamiento. Cuando una comida te sienta mal no te pones a discutir, porque si te pones a discutir ya estas en peligro, comprenden, me ha dicho el médico que no pruebe el chocolate pero mira este bomboncito, la verdad, es que hombre, tienen proteínas, y otras personas toman bombones y no les pasa nada y porque me tome un bombón no voy a morir. Mala cosa, cuando ya estás discutiendo, si tú sabes que si te tomas un bombón se te inflama la cara, como les pasa a algunos por alergia, que les da o les sale unos granitos en la cara o te duele el hígado, pues no tomes chocolate que no te pasa nada, que nadie se ha muerto por no tomar chocolate, que hay siete mil cosas más que comer, que no son el chocolate, y no pasa nada.

Ven, no lo discute sino que dice: no, yo chocolate no tomo. O no, mira, que estos bombones están ricos. No, no tomo ¿Tiene una galletita o algo? Yo chocolate no tomo y ya está, no lo discuto porque como sé que me sienta mal, porque voy a estar por la noche luego doliéndome el hígado por haberme tomado un bombón, fuera. Pues fuera este pensamiento y una vez que han pasado ocho o diez días echándolos fuera, entonces ya vienen otros ocho o diez días en que no solamente lo echo fuera sino que lo cambio en positivo. Ven, lo cambio en positivo, siempre me tiene que pasar a mí lo mismo. No es verdad, no ha pasado 498 veces que he salido con chicos y has estado bien, más veces he dejado yo a un chico plantado de lo que ellos me han dejado a mí y no pasa nada, y por dos veces puede que hayan tenido motivos suficientes para hacerlo, y si es que no le interesaba yo pues mejor es cortar cuanto antes y no pasa nada. Ven.

Y buscas el pensamiento ya racional, positivo, nadie me quiere, mis padres no me quieren. Yo he estado aconsejando a una chica durante un tiempo, vamos una chica, ya tiene treinta y dos años, por ahí, profesora, y dice: mis padres no me quieren, porque oí una vez una conversación cuando yo tenía 12 años, de que había nacido por accidente, por culpa del padre o de la madre, no sé que, que no querían ya tener más hijos, y nació esta última y entonces, mis padres no me quieren, bueno, pues una angustia y unas depresiones y cualquier cosa de seguida: claro, como mis padres no me quieren.

Entonces primero eso fuera, y después ya: mis padres si me quieren, a su manera, son fríos pero me han educado, me han dado unos estudios, me han dado una carrera, ¡Qué más quiero, eh!, me tienen en su casa todavía, y hasta que yo quiera, entonces ¿qué no? Como decía el chiste ese: estoy muy preocupado porque mi hijo me dijo que se quería ir de casa. Y dice el otro al amigo: hombre claro, es que los hijos ya llega un momento en que se quieren ir de casa y tal. Dice no, si lo malo es que no se va, que al final lo ha pensado mejor y se queda. Dice vaya que se queda, y ¿cuantos años tiene tu hijo? Dice: 53. Vaya, pues ya está echo un mozetón. Pues no, ésta no se va, y entonces ahora ya ha aprendido ella a cada vez que lo piensa: mis padres si me quieren, mis hermanos me quieren mucho, mis amigas me quieren mucho, un medio novio que tiene, me parece que me quiere. Entonces cada vez que le viene el pensamiento depresivo lo cambia en algo que más bien le da ánimo. Es la terapia cognitiva, eso así un poquito superficialmente, en el ratito que teníamos.

Yo les animo, primero les felicito, por tener ese trabajo de educadores, que se ha hecho un poquito difícil, la verdad, se ha hecho un poquito más difícil que antes, Colvert dice que cuando se discute un dilema moral al final no se debe decir lo que uno piensa para no influir en los alumnos, eso lo decía al final de los años 80. Tú qué harías ¿Tú le darías alcohol y tabaco a tu abuelo que te lo pide y ha dicho el médico que no se le dé? ¿Tú qué harías? Se discute con los chicos y tal, y al final ellos te preguntan Y ¿tú qué harías? Y dices mejor no decirlo, y ya al principio de los noventa dices, se puede decir porque el profesor ha perdido autoridad y entonces él puede decir: pues yo se lo daría y el alumno dice pues yo no, yo no se lo daría.

Antiguamente no, antiguamente decías: el profesor ha dicho, que sí se lo daría, ya lo que diga el profesor. Es verdad hemos perdido autoridad, por otra parte creo que hemos ganado en cercanía, más acercamiento, tengo una pequeña anécdota un poco bruta pero que me reí mucho. Me pasó allí, me llamaron y me dijeron: don **Manuel** ¿puede usted venir? Me llamaron a la universidad, estaba yo precisamente allí en un curso y dice: es que tenemos un problema, una escuela muy grande que hay allí, de dos mil alumnos, y yo bueno, de acuerdo. Es que hay unos veinte profesores que se quieren reunir con usted por un problema. Voy y en vez de 20 profesores había más de 100, 103 o 104, de 120, habían ido todos menos los que se habían quedado en las clases, y digo: bueno, tiene que ser grave el asunto, a ver qué pasa, porque ellos mismos no sabían, todos, lo que había pasado, había rumores de que había pasado algún conflicto en el centro, y digo: vamos a ver ¿Qué es lo que ha pasado? Se levantó uno un poco tembloroso, un profesor de unos 54 años y dice: mire, Don **Manuel**, yo le quiero exponer a ver cual es su criterio, porque a mí anteayer un alumno de este centro, perdón por la expresión, él lo dijo así como si fuera verdad no, un alumno de este centro me mandó a la mierda, y a mí ningún alumno en toda mi carrera de profesor me ha mandado a la mierda y yo no le voy a enseñar a un alumno así, que no tiene ni educación ni respeto, yo soy funcionario entonces, si eso se permite yo voy a pedir a la administración que me pongan de barrendero en las calles, y yo barro las calles, el tiempo que me queda hasta la jubilación, pero yo a gente así no le enseño. Estaba temblando el hombre, del mal rato que había pasado y antes que yo dijera nada, levanta la mano uno jovencillo, otro profesor, y dijo ¿Ese era el problema? Yo es que no había oído ¿Ese era el problema? ¿Que te

mandaron a la mierda? Pues a mi me mandan a la mierda 3 o 4 veces todos los días. El otro se quedó con los ojos abiertos y dice ¿Sí? Y el hombre estaba así tartamudo y ¿Y tu que haces? Y dice el otro: yo los mando a la mierda a ellos, se van a creer que... ¿Ven? eran dos actitudes, una actitud más profesional, más profesoral y el otro era más de compañeros. Pues tu me mandas, pues yo te mando, quedamos los dos en paz, tranquilamente.

Bueno, pues yo les felicito a ustedes porque están haciendo un trabajo en un momento difícil, porque están preocupados, no solamente por enseñar los contenidos sino por formar personas, cuando muchas veces la familia no ayuda, cuando muchas veces los medios de comunicación no ayudan, y tenemos que reconstruirlo todo, pero vamos a hacer lo que podamos, yo siempre les digo a los profesores, vamos a hacer lo que podamos, más de lo que podemos no nos pueden pedir, a nadie se le puede pedir, pero no hagamos menos de lo que podemos, porque también creamos nosotros una cosa de defensa, de decir, que lo hagan los padres, que se lo lleven a menores, que lo quiten de en medio, que no se cuantos, ya estamos cansados... No, lo que yo pueda hacer por este chico, que es una persona y que a lo mejor me lo va a agradecer toda la vida, el esfuerzo que yo haga por él. Yo les digo, que las experiencias más gratificantes, que yo he tenido en mi vida, han sido con los chicos peores, los chicos cuanto peores son, cuando tú ves que ese chico, esa chica cambia, y tú ves que ahora está ya en camino de formar una familia, de ser una persona normal, de no terminar en la cárcel como su padre, como su hermano mayor, como su hermano segundo, te entra una satisfacción y mira... me he esforzado pero esto ha dado resultado.

Hagamos lo que podamos, y cuando ya no podamos más pues decidle a la administración oye, a ver que hacemos con eso para que no tengamos que terminar todos con tratamiento específico, como hay ahora mismo en Francia, y no es para desanimarlos a ustedes, cerca de París hay un psiquiátrico sólo de profesores, son gente que ya el sistema ha podido con ellos, pues que no acabemos en el psiquiátrico, sino que nos veamos aquí con frecuencia en otras ocasiones.

Muchas gracias por la atención y hasta otra ocasión.

#### Vídeo:

Programa de Competencia Social de Manual **Segura** Morales (180 minuts).Gobierno Canarias, 1997  
Llibres:

Carreras, Llorenç et al. Cómo educar en valores. Narcea, Madrid, 2001 (8ª. ed.)

De Bono, Edward El pensamiento lateral. Paidós Empresa, Barcelona, 1991

Fisher, Roger; Ury, William; Patton, Bruce Obtenga el sí: ¿cómo negociar sin ceder?. Gestión 2002, Barcelona, 1996

Gardner, Howard et al. Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica. Paidós, Barcelona, 1995

Goldstein, Arnold P. et al. Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia. Martínez Roca, Barcelona, 1989

Goleman, Daniel Inteligencia emocional. Kairós, Barcelona, 1996

Hersh, Richard M. et al. El crecimiento moral de Piaget a Kohlberg. Narcea, Madrid, 1998

López, M.J; Garrido Genovés, Vicente; Ross, Robert El programa del pensamiento prosocial: avances recientes. Tirant lo Blanc, València, 2001

Michelson, Larry et al. Las habilidades sociales en la infancia. Martínez Roca, Barcelona, 1987

Moraleda, Mariano Educar en la competencia social. Un programa para la tutoría con adolescentes. CCS, Madrid, 1998

Rich, Dorothy Prepare a sus hijos para triunfar en la vida. Habilidades básicas. Ramón Areces, Madrid, 2002

Tórrego, Juan Carlos et al. Mediación de conflictos en instituciones educativas. Manual para la formación de mediadores. Narcea, Madrid, 2002 (2a. edición)

Páginas web:

Inteligencia emocional.

<http://www.calidadevida.com.ar/ie/contenid/bibliogr.htm>

EDUSO.NET - El portal de la Educación Social.

[http://www.eduso.net/FORMACION/FORMACION\\_PROFESORADO/](http://www.eduso.net/FORMACION/FORMACION_PROFESORADO/)

ERIC/EECE. Publications.Digests.

<http://www.ericeece.org/pubs/digests/2001/mcclel01s.html>

Colección de entrenamiento en Competencia Social. Nueva Generación.

[http://www.geocities.com/cepecolombia/competencia\\_social.htm](http://www.geocities.com/cepecolombia/competencia_social.htm)

### **Convivencia Escolar y Prevención de Violencia**

[http://cnice.mecd.es/recursos2/convivencia\\_escolar/4\\_6.htm](http://cnice.mecd.es/recursos2/convivencia_escolar/4_6.htm)

Un modelo integrado de educación en valores en la escuela.

<http://www.senderi.org/butlleti3/Caste/sumario.htm>

### **Segura Morales, Manuel**

SEGURA MORALES, Manuel ; ARCAS, Margarita (2004): "RELACIONARNOS BIEN. Programa de competencia social de 4 a 12 años". Madrid Ed. Narcea.

SEGURA MORALES, Manuel (2004): "SER PERSONA Y RELACIONARSE. Habilidades cognitivas, sociales y crecimiento moral". Madrid Ed. Narcea

SEGURA, M. y ARCAS, M. (2005): "EDUCAR LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS". Narcea.

SEGURA MORALES, M (2005) "ENSEÑAR A CONVIVIR NO ES TAN DIFÍCIL. Para quienes no saben qué hacer con sus hijos o con sus alumnos" Ed. DESCLEE DE BROUWER, BILBAO.