



LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA EMPRESA

Hace unos días un buen amigo, Joaquín Marqués, periodista económico y ex directivo de empresas de comunicación empresarial, me envió un despacho de agencia con el siguiente titular:

“SE HA PRESENTADO LA PRIMERA FUNDACIÓN PARA LA EDUCACIÓN EMOCIONAL”

La ventaja de tener buenos amigos es que te conocen y te envían cosas que saben que te interesarán, con el consiguiente ahorro de tiempo y energía. Lo cual, dicho sea de paso, es muy de agradecer en estos tiempos de sobreoferta informativa y saturación de soportes.

El tema me atrapó desde esa primera línea, de modo que salté de inmediato al subtítulo, que decía así:

“En 2008 se pondrá en marcha en España una campaña de alfabetización emocional y el primer gimnasio emocional del mundo”.

Al instante se me dispararon todos los resortes de la curiosidad y la sorpresa, que a veces andan un poco adormecidos por culpa de una agenda demasiado llena pero que, ante tamaña avalancha de datos singulares, no pudieron por menos que empezar a parpadear con inquietud: “alfabetización emocional”, “gimnasio emocional”... “¡Dios mío”, pensé, “por fin alguien ha tomado cartas en el asunto!” . Y mientras lo pensaba acudieron a mi mente, sin que pudiera contenerlos, una serie de recuerdos asociados a vivencias profesionales no siempre agradables y que tenían que ver con las emociones. O, mejor dicho, con la represión de las emociones.

Recordé, por ejemplo, a cierto jefe que tuve hace años y cierto episodio durante el cual el susodicho le clavó una bronca monumental a una compañera mía por un error nimio y, tras

conseguir que esta se pusiera a llorar como una niña sobrepasada por las circunstancias, tuvo la desagradable ocurrencia de decirle: “Y al trabajo se viene llorada de casa, ¿vale?”.

También recordé una experiencia que ahora me parece muy lejana pero de la que no hace tanto, cronológicamente hablando, y que no tiene que ver con una persona en concreto, sino con un ambiente en el que la expresión de las emociones, en especial las que eran consideradas “negativas” (la tristeza y el miedo) estaba muy penalizada. En aquel entorno tremendamente competitivo, el miedo era equivalente a la duda, que se podía convertir en incapacidad y desembocar en incompetencia. Frente a esta secuencia, que ineludiblemente conducía al descrédito y al despido, ¿quién era el valiente que admitía en público que tenía miedo (miedo a equivocarse, miedo a no alcanzar los objetivos, miedo a no satisfacer las demandas del cliente, miedo a dejar de ser apreciado por sus jefes y/o compañeros...)? Nadie, por supuesto.

Antes de seguir leyendo la noticia recordé una tercera experiencia, por fortuna también lejana, que tiene que ver con la expresión de las emociones. En cierta ocasión me cesaron de mis responsabilidades en un cargo importante (no me avergüenza reconocerlo, ahora ya no) y uno de los argumentos con los que mi jefe de entonces justificó el despido fue: “Es que últimamente se te vé muy a menudo mirando por la ventana del despacho, como si estuvieras nostálgico o triste”.

Me di cuenta, haciendo un rápido balance, de que todos aquellos recuerdos tenían un punto en común: yo (o algún compañero/a) sentía algo (miedo, tristeza, tal vez rabia), pero si lo expresaba, si mostraba mis emociones a los demás, me convertía de pronto en alguien vulnerable y, por cierta asociación de ideas carente de toda lógica pero comúnmente aceptada, en alguien incompetente. Dicho en síntesis: mostrar las emociones era de débiles, y los débiles no sobreviven en la selva.

Competencias emocionales

Aparqué por un momento los recuerdos y retomé la lectura del artículo, que en uno de sus párrafos decía así:

“Precisamente la falta de competencias emocionales (...) es una de las causas no ya sólo de los suicidios y los altos consumos de drogas entre la población juvenil, sino igualmente del fracaso escolar, la baja productividad en las empresas, el absentismo, la violencia de género, las altas tasas de separaciones matrimoniales, etc.”.

Recordé a otra buena amiga y doctora de cabecera, Gemma Baulies, con la que un día de no hace mucho hablábamos de la necesidad de educar a las personas para que identifiquen sus emociones y sepan qué hacer con ellas, es decir, sepan cómo gestionarlas razonablemente en el mundo en que vivimos. Gemma me explicaba que, en su consulta, cuando pregunta a los pacientes cómo están, el 90 por ciento le responde “bien” o “psé” o “mal”, pero cuando ella pide más información no saben qué decirle. Lo cual, teniendo en cuenta que la mayor parte de pequeñas afecciones (y muchas de las grandes) son psicósomáticas, dificulta a horrores su trabajo terapéutico.

Por lo visto, el gran éxito de ventas de “La educación emocional”, de Daniel Goleman, que se puso a la venta hace algo más de una década en nuestro país, no ha sido suficiente. Tal vez se deba a que el libro, a pesar de su evidente interés, tiene más de 500 páginas, con algunos capítulos demasiado técnicos para el común de los lectores (verbigracia: “El TEPT como desorden límbico” o “Las emociones tóxicas: datos clínicos”).

En cualquier caso, si podríamos recordar un capítulo importante del libro en el que Goleman trata de enumerar las emociones básicas, aunque advierte de entrada que no existe entre los psicólogos un consenso sobre el particular. Y habla de ocho emociones o familias de emociones: ira, tristeza, miedo, alegría, amor, sorpresa, aversión y vergüenza. Por supuesto, las combinaciones entre ellas son múltiples y los matices, como también apunta Goleman, casi infinitos: “existen más sutilezas en la emoción que palabras para describirlas”, dice. Pero lo cierto es que, si al menos todos fuéramos capaces de identificar las más elementales y de canalizarlas, nos ahorraríamos y nos ahorrarían más de un problema.

“¿Por qué no existe una asignatura en el colegio que se titule Las emociones y qué hacer con ellas?”, me pregunta a veces, desesperada, Gemma. Y yo pienso que tiene más razón que una santa y que, de haber existido esa asignatura cuando yo estudiaba, a buen seguro me habría evitado algún que otro disgusto profesional.

Y pienso también que ya es hora de que alguien empiece a decir en público y sin complejos que las emociones no se pueden dejar en casa cuando uno va a trabajar, que no podemos ni debemos reprimirlas, que somos seres emocionales y que, si fuéramos lo suficientemente inteligentes, aprovecharíamos eso para crear organizaciones más sanas, más productivas y más eficientes. Si para conseguirlo tenemos que alfabetizar al personal o crear gimnasios emocionales en las empresas, ¿alguien puede decirme a qué estamos esperando?

Más info...

La recién creada Fundación para la Educación Emocional (FEM) tiene como objetivo, según sus impulsores, participar en el desarrollo del bienestar social a través de la investigación, formación y difusión de programas de educación emocional. Sus primeras acciones, para este mismo año, son desarrollar una campaña de Alfabetización Emocional en Cataluña y crear el primer gimnasio emocional del mundo en la localidad barcelonesa de Terrassa para trabajar en la prevención y recuperación de disfunciones psicológicas. Encontraréis más información en www.femeduccionemocional.org.