

Ángela Muñoz, desde España para el mundo

Un programa asertivo



Influenciada desde 1983 por el jesuita Manuel Segura Morales, la vida de bióloga que emprendería Ángela Muñoz en Tenerife (Islas Canarias) cambió radicalmente. Eran ideas, las que escuchó de Segura Morales, para solucionar un problema con eficacia y justicia o aprender a decidir bien. Esa teoría escuchada por ella por primera vez en aquel año constituye hoy, en forma de actividades, parte fundamental del programa de convivencia más valorado y solicitado en todo el territorio español, tanto en el ámbito educativo como en entornos de delincuencia y marginación

Luego de hacer una introducción acerca de cómo funciona el cerebro humano y la comprensión del ser humano a actuar sin pensar, Muñoz –invitada especial a Constructores de Paz– afirmó que “a esa conducta humana que evita la pasividad y la agresividad, la llamamos asertividad”. El programa desarrollado por Segura Morales nació con carácter correctivo para *re-construir* las conductas de jóvenes agresivos y delinquentes. (Muñoz acotó que para ellos y sus monitores se ha publicado un libro de Segura Morales titulado *Jóvenes y adultos con problemas de conducta*). Sin embargo, enseguida se consolidó en el ámbito de la educación ordinaria, con carácter preventivo, para construir conductas, y se publicaron los manuales (para edades desde los 4 años hasta adultos) que hoy se utilizan en muchos colegios e institutos, no sólo en España pues también el programa es conocido en Paraguay, Chile, Brasil, Ecuador y Colombia.

APRENDER A PENSAR

El programa parte de cuatro bases que Muñoz ordenó de la siguiente manera:

1. Educar es formar personas. En eso están de acuerdo hoy en día todos los especialistas. Y lo primero para ser personas es *aprender a pensar*. Y esto, ¿qué significa? Básicamente cinco cosas. Dicen, desde hace tiempo los sociólogos, que para resolver bien un conflicto, existen cinco habilidades cognitivas o tipos de pensamiento, cinco formas de utilizar nuestro cerebro. Lo primero que hay que hacer es definir con claridad cuál es el problema y diagnosticar bien la situación a la que nos enfrentamos. Para ello será imprescindible saber informarse bien y tener claro que no son lo mismo los hechos que las opiniones. A éste se le llama *pensamiento causal*; el siguiente es el más importante y el primero que se aprende, el *pensamiento alter-*

Educación, transmitir valores, esos que la humanidad ha ido descubriendo a lo largo de su historia: la justicia, la paz, la solidaridad, la amistad, la responsabilidad. Estos valores no se imponen, se descubren.

nativo, que es la capacidad de encontrar muchas soluciones posibles antes de actuar. Se trata de abrir el cerebro como se abre un paracaídas (“la mente humana es como un paracaídas, sólo funciona cuando está abierta”, decía Robert Ross). Abrir, pues, la mente, no creer que la única solución es la primera que se me ocurre a mí; después hay que prever las consecuencias de lo que hacemos o decimos antes de hacerlo o decirlo, claro. Este *pensamiento consecuencial* es el pensamiento de la responsabilidad. El llamado *pensamiento de perspectiva* consiste en aprender a ponernos en el lugar del otro, ver las cosas desde otro punto de vista. Y el quinto, llamado *pensamiento medios-fin*: en éste es necesario priorizar y planificar. Se trata de tener claros nuestros objetivos y utilizar los recursos adecuados para alcanzarlos. Exige madurez porque objetivos y valores van de la mano. Decía el filósofo alemán Nicolai Hartman: “Cuando lo percibimos como un valor, se convierte en un objetivo”.

Aprender a pensar es lo primero y con esto reduciríamos, y mucho, los comportamientos agresivos. Más de 87% de la delincuencia (salvo algunos casos de graves patologías) no es problema de voluntad, sino de educación. Y, ¿saben qué? ¡Podemos enseñar a pensar!

En el programa enseñamos estos pensamientos de forma divertida y amena a través de historietas, láminas y otras actividades, desde los más pequeños.

2. Pero seríamos bastante ingenuos, si creyéramos que sólo con saber pensar, basta. ¡Cuántas veces los conflictos y la agresividad vienen de una falta de control emocional! Ese mundo mágico, de las emociones humanas. Eso que Daniel Goleman, (el término no es propiamente suyo), llama, cuando falta, analfabetismo emocional y cuando existe lo llama inteligencia emocional. Es necesario identificar, reconocer y aprender a expresar los sentimientos. Yo pienso en la imagen de manejar un carro, soy yo quien decido acelerar o frenar o apartarme de la ruta. Yo domino el carro, no a la inversa. Con las emociones pasa lo mismo. ¡Qué importante es controlar un ataque de ira, superar nuestros miedos, sobreponernos a un momento de tristeza profunda, saber motivarnos...! Si no aprendemos a hacerlo, nuestro mundo emocional puede distorsionar completamente nuestro pensamiento, enredar nuestras relaciones con los demás hasta llegar a ahogar el conocimiento de nosotros mismos.

No hace falta saber mucho ni conocer las más de cuatrocientas definiciones de emo-

ciones de las que habla Goleman (en realidad dice que hay infinitas), ni conocer muchas terapias de autocontrol. Basta con algunas nociones básicas, un poco de práctica y sobre todo, con ser conscientes de esa gran riqueza, ese potencial (emoción, motivación, motor) y aprender a usarlo a favor de nuestro bienestar, para nuestra felicidad. Ante todo, no rechazar, no reprimir, no desconocer, más bien, dejar salir, fluir. También el programa tiene actividades sobre emociones y sentimientos, muy muy interesantes.

3. Pero ni aún con estos dos aspectos, lo cognitivo y lo emocional, tan importantes para ser persona, podemos asegurar una conducta asertiva. Nos faltaría una pata para el trípode, que son los *valores morales*.

Nada más peligroso que una buena cabeza y un buen control de las emociones, si no hay valores. Tendríamos “delincuentes hábiles”, como decía el profesor que citaba antes, Robert Ross, de la Universidad de Ottawa: “Enséñale habilidades a un delincuente y tendrás un delincuente hábil”. Educar, transmitir valores, esos que la humanidad ha ido descubriendo a lo largo de su historia: la justicia, la paz, la solidaridad, la amistad, la responsabilidad. Estos valores no se imponen, se descubren.

En el programa abordamos esta parte de la ética desde el enfoque cognitivo-evolutivo de Piaget y Kohlberg. Es el propio individuo quien debe ir progresivamente descubriendo, reconociendo “el valor de”, por él mismo. Es el propio individuo quien decide, en cada etapa de su crecimiento, lo que está bien y lo que está mal. Nuestra tarea, como educadores, será acompañar este crecimiento moral (al igual que acompañamos el crecimiento físico cuidando la alimentación y el ejercicio, o igual que enseñamos a leer y escribir), ayudándoles a pasar poco a poco de una heteronomía irresponsable a una autonomía, a una responsabilidad ética, que llegue a alcanzar el sexto estadio de Kohlberg.

Son estadios de razonamiento moral, lo cual nos dice que, para avanzar en la moral, es necesario primero un desarrollo cognitivo. Además, son estadios prácticos, es decir, uno está en el estadio en el que normalmente actúa. Porque la moral son obras, no muchas palabras.

4. Desde ese desarrollo cognitivo y moral y contando con un control emocional, las habilidades sociales fluirán más fácilmente, de una forma más auténtica. No ya como un conjunto de fórmulas externas aprendidas, sino como una conducta asertiva que sabe adecuarse a cada situación concreta con eficacia y justicia.