

El artículo del día

Zaragoza, capital de la inteligencia emocional

Más de 500 personas participaron en las actividades del quinto congreso de la especialidad

RAFAEL
Sánchez
Sánchez*

Zaragoza se convirtió la semana pasada en capital internacional de la inteligencia emocional. Así lo afirmó Juan Antonio Planas, presidente de la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía cuando presentó el V Congreso de Inteligencia Emocional y Bienestar. Más de 500 personas participaron de las conferencias, simposiums, talleres, comunicaciones..., una auténtica fiesta de la emoción, desde la vertiente científica y práctica, que tuvimos la suerte de vivir quienes participamos en este evento, acompañados de participantes no sólo de España, sino de Europa y de América. Nuestra ciudad es ya un referente en esta materia, no sólo por la celebración de cinco históricos congresos, sino por el impacto que está teniendo en la ciudadanía, en las universidades, en los centros educativos, en la administración pública y hasta en el ámbito político. Además, podemos llenarnos de orgullo por la cantidad de profesionales de la educación, de la psicología y de la empresa de nuestra comunidad aragonesa que investigan, promueven, difunden y ponen en práctica los postulados de la Inteligencia Emocional.

PRUEBA DE ELLO es que en estos congresos se cuenta con la valía no sólo de prestigiosos profesionales de España como Pablo Berrocal, Rafael Bizquerro o Patricia Ramírez sino de personas de Aragón que se van postulando como grandes expertos en esta materia: Martín Pinos, Ana Rodríguez, Carlos Hue, Francisco Royo y Alejandra Cortés, entre otros muchos.

En los análisis y reflexiones sobre la educación emocional se proyectan de manera sólida una serie de disciplinas íntimamente relacionadas que constituyen la base de la investigación y de las propuestas prácticas. Nadie es un verso suelto. Todos formamos parte del poema social de la vida. Las personas no podemos vivir aisladamente; por ello, las relaciones humanas, la interacción social nos caracteriza y nos determina como seres sociales necesi-



El bienestar humano está relacionado con la calidad de las relaciones con las personas, el entorno ambiental, las instituciones políticas y sociales

tados de nuestros congéneres. Los avances en la neurociencia en consonancia con disciplinas como la psicología, la pedagogía, la sociología y la antropología, están revolucionando el avance de la inteligencia emocional, en un camino cuyo proceso busca con afán hacer un mundo más feliz.

La vida cotidiana está llena de complejidad, en ella se producen significativas evidencias de vulnerabilidad cuyas causas

están no sólo en el anonimato de la sociedad en su conjunto, sino en el interior de las personas. Echar la culpa de todo a entes políticos y sociales no soluciona el problema, tenemos que ir a la raíz de los entornos sociales donde se producen las relaciones humanas: la familia, la escuela, la empresa, el barrio, la pandilla... El bienestar humano está relacionado con la calidad de las relaciones que se establecen con las personas, con el entorno ambiental, con las instituciones políticas y sociales. El centro neurálgico del bienestar se produce en el interior de cada persona cuando sus relaciones son saludables, basadas en la comprensión, la tolerancia, el respeto y la aceptación del otro sea quien sea. Conocer nuestro carácter, nuestra personalidad, nuestro entorno socio-comunitario y aprender a vivir nuestras emociones es un objetivo en el que nos deberíamos implicar todos.

SI QUEREMOS CONTRIBUIR al bienestar y a la mejora de las personas sería necesario planificar estrategias operativas transversales que se anticipen a los problemas y conflictos que se presentan en nuestra sociedad: adicciones, suicidios, violencia de género, violencia racista, sectarismo, trastornos mentales, rupturas familiares, etc. Incluso me atrevería a decir que no nos podemos conformar con buscar el bienestar, sería bueno ir más allá, es decir, conseguir el *bien-ser*. De nada serviría conseguir riqueza material que contribuye al bienestar, pero no conseguimos riqueza espiritual, aquella que nos fortalece en nuestra interioridad, aquella que nos capacita para tener una buena relación consigo mismo y con los demás. En definitiva, con estos congresos y otras iniciativas se quiere trasladar a la sociedad la necesidad de aprehender inteligencia emocional como un proceso de búsqueda continuo en busca de la paz interior propia y ajena.

Deseo que este artículo sea un homenaje a mi amigo, recientemente fallecido, Antonio Reloba, alma máter de estos congresos, perteneciente a la Junta Directiva de la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía, un hombre valiente y generoso, con una inteligencia emocional y social inmensa y contagiosa. ≡

*Antropólogo y Pedagogo Social

La cábala

JUAN
Gaitán*

El derecho a la tristeza

Cuando murió la mujer que le había acompañado toda la vida, mi maestro se sumió en una honda, casi inexpugnable tristeza. Fui a verle una tarde para compartir con él la soledad y, por primera vez en mi vida, un dry Martini mientras desde su terraza mirábamos el Mediterráneo. Yo no aspiraba a darle ningún aliento, nunca he sido un gran consuelo para nadie, pero allí estaba, contemplando a su lado el azul y dejando que el silencio hablase. Mi maestro solo lo rompió para decirme «tenía el don de la alegría». Ahí supe que la alegría era eso, un don. Algún tiempo después, en un librito ya casi olvidado, dije de ella que era «una diosa que reparate sus dones caprichosamente. Se la percibe más entre quienes tienen poco, pues huye de la abundancia y sus preocupaciones. Quienes vienen al mundo benditos por ella no necesitan más que la generosidad de dar». Pero olvidé decir que, como todos los dones, es infrecuente. Sin embargo, en esta época en la que todo es impostura, filtro de retoque y apariencia, la alegría parece que lo desborda todo y, de pronto, si alguien se manifiesta triste empiezan a caerle palos. No es raro que a mí me acusen de tristeza. En lo que digo y en cómo lo digo. Yo suelo defenderme confesando que es cierto, que tuve siempre una natural tendencia a la melancolía pero que nunca prometí ser la alegría de la huerta, acaso sea porque muy temprano supe por Hermann Hesse que «cuando un hombre está muy triste, no porque tenga dolor de muelas o haya perdido dinero, sino porque alguna vez por un momento se da cuenta de cómo es todo, cómo es la vida y está justamente triste; entonces se parece siempre un poco a un animal: tiene un aspecto de tristeza, pero es más justo y más bello que nunca».

En estos días, Alejandro Sanz ha dicho que estaba «triste y cansado» y ha generado mucha inquietud y preocupación entre sus seguidores, que se cuentan por millones. También ha habido quien no ha entendido cómo alguien con fama, riqueza y éxito profesional, es decir, todo eso a lo que se supone que aspira todo el mundo, puede estar triste. Y sin embargo... Es posible que no haya nada de malo en estar a veces triste. La tristeza (no hablo de esa enfermedad que llamamos «depresión» y que es eso exactamente, una enfermedad grave que debe ser tratada) no es un pecado. Los clásicos la llamaban «melancolía», que literalmente significa «humor negro». Acaso nos sirva a veces para darnos cuenta de nuestra verdadera situación en el mundo y en la vida, en nuestra propia vida. La diosa de la alegría suele ser embriagadora, pero tal vez también la melancolía sea de estirpe divina y haya llegado el momento de reivindicar el derecho de encenderle de tanto en tanto una vela sin ser por ello reo de herejía. ≡

*Periodistas

La rueda

Otra vez

JUAN JOSÉ
Millás*

La convocatoria de elecciones fue desgarradora: alteró el curso normal de los informativos radiofónicos y de los telediaristas y afectó gravemente a los periodistas, que vieron peligrar sus vacaciones. El desgarrar funciona muy bien en la canción francesa (*Ne me quitte pas*) y en la poesía fieramente humana (Blas de Otero), por por-

ner dos ejemplos, pero en la vida cotidiana fatiga un poco, sobre todo si el anuncio te pilla de camino a la guardería, donde te espera el niño, o haciendo números para ver cómo pagas la hipoteca del mes. Aún no había hecho uno la digestión de los resultados electorales cuando almorzó con la disolución de las cámaras. Esa tarde, tenía servidor una cita con la podóloga, que no se había enterado de nada, feliz ella.

—Yo es que no he levantado la mirada de los pies en todo el día —me dijo a modo de excusa—, mientras me arreglaba la uña del dedo

gordo, que ha empezado a crecer en espesor, en vez de en longitud.

Mientras la lima eléctrica la devolvía a su grosor normal, observé con detenimiento mi pie y me extrañé de él. Parecía una chapuza soldada al extremo de mi pierna. Lo sentía como mío al tiempo de no reconocerlo como propio. Traté de imaginarme los pies de Pedro Sánchez, de Feijóo, de Abascal. Si me colocaran el pie izquierdo, o el derecho, lo mismo da, de alguno de ellos, quizá ni lo notara. No estoy familiarizado con mis extremidades, les dedico poco tiempo. Carecen de identidad, en fin.

Me pregunté entonces si se podía ser podóloga sin ser un poco fetichista de los pies.

—Yo soy más fetichista de los za-

patos —respondió ella— como si me hubiera leído el pensamiento, lo que no me extrañó: mucha gente me acusa de pensar con los pies, a los que ella observaba con atención en ese instante.

Deduje, pues, que le gustaban más los moldes que los volúmenes y pensé en las urnas como vacíos de la voluntad popular. Las urnas daban forma a las aspiraciones políticas de los contribuyentes. Los votos eran el cemento o la plastilina que se introducía en el molde de la urna. A veces, pensé, la masa se desgarraba al extraerla del molde. El desgarrar otra vez.

—¿Me vas a pagar con tarjeta de crédito? —preguntó entonces la podóloga. ≡

*Periodista y escritor