

Un amplio listado de variables sobre las que se debe trabajar en el contexto educativo escolar.

Una propuesta básica para todos

## Educación para el amor en la escuela

Félix López Sánchez  
Catedrático del Área de Psicología Evolutiva y de la Educación  
Universidad de Salamanca

### 1-¿A qué nos referimos cuando hablamos del amor?

Las formas de entender el amor son muy diversas y tampoco faltan los que creen que este sentimiento, en realidad, no es nunca altruista. Nosotros nos vamos a referir aquí, desde una perspectiva laica, al amor en un doble sentido:

- a) Como capacidad de hacer cosas por los demás, de forma desinteresada. En este sentido, el amor es la capacidad de tomarse a las demás personas tan en serio que llegamos a hacer cosas, teniendo en cuenta su propio bien, sin pensar en los costos o beneficios que eso tenga para nosotros. Un filósofo formidable, Kant, lo definía como la capacidad de tomarse los fines del otro como propios. Nosotros estamos convencidos de que esta capacidad existe y que la han puesto en práctica numerosas personas a lo largo de la historia. Es lo que técnicamente se llama altruismo.
- b) Como conjunto de sentimientos y conductas que expresan afecto, empatía, ternura, cariño, etc. hacia otra persona. Estas expresiones amorosas pueden darse junto al altruismo o de forma independiente de él. Es decir, podemos ser altruistas con o sin expresiones amorosas afectivas y a la inversa.

Ambas concepciones son positivas, si bien muy diferentes. En todo caso, ambas van bien de la mano, es decir juntas.



## 2- ¿Qué puede hacer la escuela para favorecer estas dos formas de entender el amor?

### Rol de la familia:

Corresponde a la familia el desarrollar las capacidades afectivas más importantes. De hecho, las personas que cuidan a los hijos, los padres normalmente, deben servir de modelo para los hijos y expresar y aceptar múltiples manifestaciones emocionales de manera que los menores acaben creyendo y experimentando el amor.

Amarse y enseñar a amar es una de las funciones esenciales de los padres. En la familia se aprende a expresar emociones y entenderlas, comunicarse empáticamente, acariciarse, quererse de múltiples formas.

Los padres también pueden y deben convencer, con los hechos, a los hijos de que existe el altruismo. En efecto los padres deben querer a los hijos de forma incondicional, sin ponerle condiciones, es decir con una generosidad tan radical que nunca es puesta en cuestión y que por ello llega a ser altruista.

### El rol de la escuela:

La escuela supone un encuentro con los iguales, los compañeros y amigos, los profesores, etc., personas que no tienen que ser incondicionales, sino que exigen reciprocidad. Los cuidados de los padres y su amor deben estar asegurados; el de los compañeros hay que ganárselo. Este principio de exigencia obliga, a cada menor, a salir de su egocentrismo y aprender a cooperar y a amar, si quiere que los demás cooperen con él y le amen.

La escuela de hecho hace y puede hacer mucho para que los alumnos salgan de su egocentrismo y aprendan a ponerse en el punto de vista de los demás, aprendan a ser justos, empáticos, afectuosos, solidarios, altruistas, etc.

Nosotros hemos desarrollado un programa educativo, para promover el bienestar personal y social, evitar la violencia y el malestar, aprender a amarse y a amar a los demás, en definitiva.

En este programa, lo que se intenta es potenciar los recursos que los adolescentes deben tener para conseguir el bienestar propio y ajeno; para amar y ser amados (López y Otros, *La Promoción del bienestar personal y social*. Madrid, Pirámide). Para ello trabajamos variables de personalidad, mentales, afectivas y sociales, seleccionadas porque cumplen los siguientes criterios:

- a- Que sepamos de qué variables o factores depende el bienestar. Que tengamos claro sobre qué está demostrado que conviene intervenir.
- b- Que esas variables puedan ser traducidas a contenidos educativos sobre los cuales se pueda intervenir en la dirección adecuada.
- c- Que se trate de variables o facto-

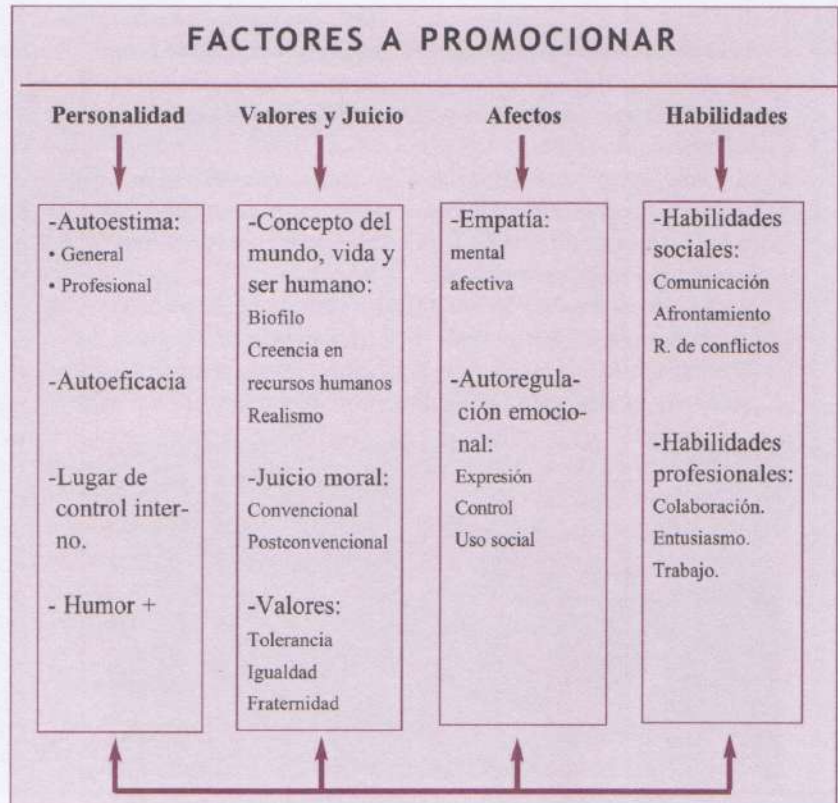
res modificables educativamente, de forma que sean susceptibles al cambio educativo.

- d- Que de hecho sepamos pedagógicamente cómo llevar a cabo esas intervenciones.

Estos son los criterios que hemos empleado para hacer la siguiente propuesta de contenidos. Esta propuesta en concreto ha sido discutida con profesionales, educadores y padres y aplicada y evaluada, como se verá más adelante, en diferentes contextos y grupos de adolescentes.

Este programa puede hacerse en un número de sesiones variables, al menos 15, con una hora de trabajo, idealmente cada semana, para cada una de ellas. De hecho se está aplicando ya en numerosos centros escolares, después de haber pasado la fase experimental con éxito, demostrando su eficacia.

En el siguiente cuadro se propone un esquema de algunas variables que cumplen las condiciones indicadas:



## Factores o variables de personalidad

- ✓ El grado de autoestima se relaciona con el bienestar, pues la alta autoestima, además de ser en buena medida el resultado de intercambios sociales favorables, facilita el hecho de que las personas tiendan a sentirse capaces y competentes en las relaciones con los demás, más a gusto consigo mismas y con los demás, se crean dignas de querer y ser queridas, etc., todos ellos facilitadores del bienestar.
- ✓ La baja autoestima refleja una historia de interacciones sociales desfavorable, provoca sentimientos de malestar consigo mismo y con los demás, favorece el que la persona con baja autoestima no se sienta digna de ser estimada, tenida en cuenta, etc.
- ✓ La autoeficacia social, entendida como el sentirse capaz de llevar a cabo conductas que promueven el bienestar y el saber anticipar las consecuencias positivas que pueden derivarse de ello es, como sabemos, una fuente importante de motivación y refuerzo. El sentimiento bajo de autoeficacia inhibe a la persona en las relaciones sociales con los demás y le desmotiva porque se siente incapaz de ayudar y no está segura de los beneficios que la ayuda conlleva para el que la recibe y para el que la da. Educar para que las personas conozcan sus recursos sociales, su verdadera capacidad de llevar a cabo conductas que promueven el bienestar, y hacerles conscientes de los beneficios que ello conlleva para el bienestar personal y social, es una de las formas de promocionar la autoeficacia.
- ✓ El lugar de control interno, saberse capaz de poder influir en la conducta de los demás, tanto en favor de ellos, como de uno mismo, es también una variable facilitadora del bienestar, porque la persona se sabe agente activo y eficaz en las relaciones sociales que establece.  
El puntuar alto, en lugar de control externo supone una consideración negativa de las posibilidades que la persona tiene de conseguir el bienestar e influir en los demás y le llena de sentimientos de fatalismo e impotencia respecto a lo que son y pueden ser sus relaciones sociales.
- ✓ El humor como estado (estar de buen humor, controlar el mal humor) y como actitud (saber tomarse las cosas con humor) no lo trabajamos directamente, pero es un factor bien importante para el bienestar propio y ajeno.  
Se trata, en definitiva, de intentar conseguir que cada persona sea consciente de su dignidad, su valor y capacidad, se sienta digno de amar y ser amado y se involucre confiadamente en las relaciones sociales para conseguirlo.



## Variables cognitivas

- Quienes tienen una visión acogedora del mundo y un concepto del ser humano, en el que se atribuyen capacidades para la conducta prosocial y altruista a las personas, es más probable que se sientan motivados para llevar a cabo estas mismas conductas. Una visión hostil del mundo y una concepción egoísta del ser humano favorecen las relaciones basadas en el cálculo y la contraprestación que, en el mejor de los casos, dan lugar a conductas prosociales, pero no a conductas altruistas. Incluso, en el mejor de los casos, cuando se tiene el llamado egoísmo inteligente, este cálculo egoísta es muy posible que se acabe volviendo contra la propia persona al ser percibido por los demás. Por otra parte, esta concepción dejaría en el abandono y la marginación a todos los que, por una o otra razón, no pueden comprar la atención y los cuidados de los demás. En realidad, una concepción adecuada, la que se corresponde con la realidad del ser humano, nos permite esperar de los hombres y las mujeres la lucha por la justicia y el bienestar de todos, incluso yendo más allá de la propia justicia activando el "sistema de cuidados" -capacidad de amar, que supera el sentido de la justicia- que hace posible la ayuda a los demás, sin cálculo de posibles beneficios.

Para ello, es necesario estar reconciliado con el sentido de la vida y con los seres humanos, reconociendo en ellos sus mejores posibilidades. En efecto, si creemos que los seres humanos pueden cooperar y ayudar, incluso más allá del cálculo de las contraprestaciones que van a obtener, son más probables la cooperación y la ayuda. Por el contrario, la sospecha o certidumbre de que la conducta prosocial no es más que una forma de instrumentalizar a

los demás genera sentimientos de desconfianza, provoca reacciones defensivas y conductas únicamente basadas en el egoísmo.

Enseñarles a leer las buenas noticias de la prensa, ver los recursos positivos que se ponen en juego incluso en las mayores desgracias (por ejemplo, la reacción empática y altruista de tanta gente en las catástrofes o atentados), ofrecerles la posibilidad de conocer personalmente centros o personas de Organizaciones No Gubernamentales, analizar la historia de luchadores por los derechos civiles como Mandela, etc., están entre las muchas actividades que pueden llevarse a cabo.

● Un juicio moral al menos convencional, e idealmente post-convencional favorece las conductas prosociales y altruistas. Por lo que hace relación al paso del periodo preconvencional al convencional, es evidente que, desde el punto de vista social, es un progreso que las personas interioricen las normas de funcionamiento social (moral convencional), aumentando las posibilidades de autorregular su conducta y de estar motivados por el reconocimiento de que las normas tienen un valor social y un fundamento legal. En efecto, en el periodo preconvencional se actúa únicamente por miedo al castigo o por miedo a perder los favores de los demás, con lo que superados o mal calculados estos miedos, se está más dispuesto a no obrar conforme a las normas sociales. En este período, en el mejor de los casos, la persona únicamente apelará a la contra-prestación que pueda obtener. Por contra, durante el período convencional las personas se saben miembros de un grupo con unos valores y unas normas que hay que respetar, más allá de su propio interés.



Pero para evitar los peligros del conformismo social es fundamental que las personas, si es posible, den un salto al periodo postconvencional, de forma que descubran que las normas sociales han sido elaboradas por los seres humanos y que, por tanto, corresponde a éstos criticar sus deficiencias y mejorarlas. Más aún, en el último estadio postconvencional, las personas pueden ir tan lejos que lleguen a descubrir que hay principios de valor universal.

● Uno de los factores negativos que más favorecen las conductas antisociales para con los demás son las diferentes formas de intolerancia: racismo étnico, sexismo, clasismo, rechazo de minorías, etc. Cuando no se acepta la diversidad, negándoles a unos pocos la dignidad, se inhiben los mejores recursos de las personas (la empatía centrada en el otro, por ejemplo) y, por tanto, disminuye o desaparece la posibilidad de tratarlos con justicia y de procurar su bienestar. Por ello es especialmente importante aprender a aceptar la diversidad y a convivir con ella.

Las atribuciones concretas que hagamos sobre las personas y las situaciones son un mediador fundamental de las conduc-

tas, de forma que las atribuciones positivas (considerar a los demás merecedores de ayuda, por ejemplo) favorecen la conducta que promueve el bienestar, mientras que las negativas (atribuirles responsabilidad de su propia desgracia, por ejemplo) inhiben la conducta personal y social positiva. Por ello, es conveniente aprender a hacer atribuciones sociales realistas, pero finalmente positivas.

Se trata, en definitiva, de conseguir que los hijos, los alumnos y los ciudadanos tengan una visión positiva del mundo y del ser humano, una visión que les haga amantes de la vida, biófilos, y que les llene de ganas de vivir y de compartir el bienestar con los demás, apostando por los valores que fomentan una organización de la sociedad más acorde con la justicia y "el sistema de cuidados"; es decir, los derechos humanos políticos, económicos, educativos, sanitarios y sociales.

Una referencia doctrinal concreta, para cuanto acabamos de decir, puede ser la Declaración Universal de los Derechos Humanos. Amueblar la cabeza con estas ideas y estos ideales es la mejor manera de contribuir al bienestar propio y al de los demás.

## Factores o variables afectivas

No basta con tener bien amueblada la cabeza; es necesario también tener buen corazón.

Las variables afectivas tienen también gran importancia, porque son factores con una notable influencia en el bienestar. Entre estos factores hay tres que destacan sobre los demás: la historia afectiva con los padres (estilo de apego), la capacidad empática y el autocontrol emocional.

✓ El estilo de apego seguro se relaciona con el bienestar, como se ha demostrado en numerosas investigaciones. Por ello, el que las familias ofrezcan condiciones que fomenten la construcción de este estilo de relación, confiado y capaz de manejarse con éxito en las relaciones interpersonales y sociales, es fundamental para la promoción de conductas personal y socialmente adecuadas. En este programa no trabajamos directamente la historia afectiva con los padres, porque de lo que se trata, como hemos señalado, es de dar recursos a los propios adolescentes. Pero, naturalmente, cualquier intervención familiar debe intentar analizar y mejorar las relaciones entre los padres y los hijos.

✓ La empatía, tanto su factor más cognitivo -capacidad para ponerse en el punto de vista de los demás y tenerlo en cuenta- como el emocional -capacidad para compartir las emociones de los demás- es el mediador afectivo que más relacionado está con la conducta social adecuada. La promoción de la empatía depende fundamentalmente de la educación familiar, contexto en el que padres e hijos evocan y comparten emociones continuamente, pero puede también educarse en la escuela, a través de un ade-

cuado tratamiento de la educación incidental y de la educación formal. La educación formal de la empatía en la escuela puede realizarse a través de ensayos de conducta con los alumnos, simulando situaciones de la vida cotidiana y proponiendo tareas de generalización. En este entrenamiento los alumnos pueden aprender a ponerse en el lugar del otro, comprender y evocar sentimientos compartidos o congruentes, expresar estos sentimientos al otro y a buscar juntos salidas positivas a la situación, si es posible.

✓ La capacidad para conocer y controlar las emociones es también un elemento básico de la llamada inteligencia emocional o capacidad para manejarse con éxito en la vida real y muy especialmente en las relaciones sociales. Educar en la conciencia y discriminación de las emociones, la autorregulación de ellas, el uso de éstas para motivarse y relacionarse de forma adecuada, es hoy posible gracias a los conocimientos y prácticas educativas. Ser dueños de las emociones, aprendiendo a usarlas socialmente bien, es fundamental y un elemento esencial de la inteligencia emocional.

En definitiva, se trata de fomentar que los hijos, los alumnos y los ciudadanos en general tengan "buen corazón" o mejor dicho, sepan usar el "buen corazón" que casi con seguridad tienen. Que sean personas de buenos sentimientos sociales, que conocen y regulan sus emociones, y que saben aprovechar la energía motivacional de las emociones y el efecto benéfico que éstas tienen en las relaciones sociales cuando las empleamos de forma adecuada.



## Habilidades instrumentales

Obras son amores y no buenas razones; con la intención no basta

Las habilidades sociales (para las relaciones sociales en general) e interpersonales (las más útiles en las relaciones que requieren intimidad) son entendidas en este esquema como habilidades instrumentales que favorecen la eficacia social. No somos partidarios de entrenar en el vacío estas habilidades, sino que creemos que deben estar al servicio de una determinada representación positiva y ética del mundo y de las relaciones sociales. Consideradas así, su entrenamiento concreto ofrece al individuo la posibilidad de ser eficaz en las relaciones sociales. Una eficacia orientada a conseguir el propio bienestar y el ajeno.

El desarrollo de las técnicas y estrategias educativas para promocionar las habilidades sociales ha sido espectacular. Aplicar programas formales de entrenamiento en habilidades sociales generales o específicas, para las relaciones interpersonales más íntimas o la resolución de conflictos, por ejemplo, es fundamental y perfectamente realizable en el contexto escolar. ■