¿Cómo cuido de mí y de mis clases? Afectividad *on line* y psicología

José Ángel Medina
Psicólogo Social. Universidad Complutense de Madrid

Nota del autor: Este texto es una reconstrucción de la ponencia del título. Nació como guion de una ponencia y ahora se ha transformado en un texto escrito. Se ha intentado seguir la lógica de un texto escrito sin menoscabar el origen y la esencia del mismo, que era el de una ponencia.

1. INTRODUCCIÓN

Teniendo en cuenta el título de la ponencia y el contexto, tanto social como docente, en el que tuvo lugar el encuentro, es decir, la pandemia global y sus efectos en el espacio de la enseñanza del español como lengua extranjera, es necesario hacer un par de acotaciones previas.

La primera de ellas es saber por qué los cuidados y la afectividad toman protagonismo en este (y otros) encuentros. Existen dos razones para ello. Una razón es que viene siendo habitual en los últimos años (para algunas personas más) un interés creciente por aspectos relacionados con las emociones, con los sentimientos y con la responsabilidad que cada docente tiene en ellos, tanto los de su alumnado como los propios.

La otra razón es que los cambios producidos en la docencia en general y en la de lenguas en particular (fundamentalmente la enseñanza a distancia a través de sistemas *on line*) han tenido un efecto singular en algunos de los procesos más esenciales de las relaciones de aprendizaje: contacto, dinámica del aula, oportunidades de mediación, etc. Pero podríamos decir que uno de los elementos más golpeados por esta «nueva normalidad» es, sin duda, la esfera emocional. Tanto por las dificultades específicas de enseñar «a distancia» y «en pantalla», como por las que está produciendo en la población general la pandemia (aislamiento, excesiva exposición a las pantallas, tristeza, ausencia de planes…)

La otra acotación no tiene tanto que ver con la pertinencia o el sentido del tema que nos ocupa, sino con sus contenidos. Cuando hablamos de cuidar y de afectividad en el título estamos entendiendo la afectividad

como un conjunto de emociones (ira, miedo, tristeza) que forman junto a los pensamientos (causas, efectos, soluciones, opiniones…) forman un conglomerado que revela si la situación de una persona en un momento dado está más cercana al bienestar o al malestar.

La ponencia se estructura en dos grandes partes, que suelen ser las acompañantes de la introducción o el uso de la psicología en la docencia. Una parte dedicada a la comprensión de cómo ocurren las cosas, otra parte dedicada a la acción, a las estrategias o recursos que pueden permitir la influencia en la situación. El objetivo último es aumentar las personas que, a pesar de todo, tengan un mayor nivel de bienestar, lo que les permitirá enseñar mejor a unas personas y aprender mejor a otras.

2. SOBRE LO QUE NOS PASA

A menudo olvidamos que la forma en la que nuestro sistema nervioso (en toda su amplitud) percibe, organiza e interpreta lo que nos pasa tiene efectos sobre lo que decidimos hacer. La idea de que nuestro pensamiento sobre la realidad es la verdad está bien asentada en nuestro pensamiento. Pero hemos descubierto que algunos aspectos del "diseño" de ese sistema nervioso, que son muy útiles y efectivos para muchas de nuestras acciones y necesidades, nos juegan a veces una mala pasada.

En este aparatado vamos a revisar brevemente tres de esos aspectos, seleccionados en función de la relevancia que tienen al trabajar en situaciones de dificultad, como la que nos sucede durante esta pandemia.

2.1. El efecto de la información negativa

La información negativa sobre la realidad (dificultades, peligros, riesgos, errores, problemas, barreras…) es necesaria para poder tomar decisiones y adaptarse a las condiciones sociales, culturales y funcionales. La forma en la que se maneja esa información tiene un carácter que puede dificultar nuestra toma de decisiones.

Una de las características de la información negativa es que se le presta mayor atención. Esto es debido a que la información negativa (tanto la información, como las opiniones o las emociones) es resaltada por el sistema nervioso porque supone una ventaja adaptativa. Cuanto antes y mejor conozca la parte de la realidad que es negativa, antes estaré en disposición de afrontarla.

Además la información negativa autocentrada, aquella en que las emociones negativas son propias y las transmitimos a los demás, suele generar empatía hacia nosotros por parte de otras personas, lo que acrecienta la «tentación» de manejarla en exceso.

Por lo tanto la información negativa suele tener más influencia en nuestro ánimo. Dado que es evolutiva y conductualmente más influyente nos afecta más. Pero esta afectación tiene tanto que ver con la gravedad de lo que ocurre, como con la intensidad con la que nuestro cerebro la trata y la analiza. Al formar parte de nuestros sistemas de alarma, las emociones negativas son más, existe una diversidad mayor de emociones negativas (ira, miedo, vergüenza, tristeza, asco…) que positivas (agrupadas casi todas en torno a la alegría), por lo que resulta evidente que tienen mayor influencia en nuestra interpretación de lo que ocurre, de por qué ocurre y qué se puede hacer.

2.2. La verbalización

El ser humano es un ser simbólico. Esta capacidad para manejar el pensamiento abstracto (fundamentada en el desarrollo del lenguaje) es una oportunidad evolutiva importante y, probablemente, responsable de la presunta superioridad de la humanidad sobre otras especies.

Es decir, entendemos conceptos a través de palabras y términos, de construcciones de carácter lingüístico que nos sirven para definir y describir la realidad, la ficción, el pasado, el futuro… También utilizamos esos conceptos (vocablos) para transmitir cuáles son nuestros pensamientos acerca de algo: las opiniones, las, evaluaciones, las hipótesis, las decisiones, los planes están llenas de esas palabras que sirven para comunicar nuestro estado y sus causas a otras personas.

Dentro de esos conceptos simbólicos que usamos para entender(nos) y transmitir(nos) hay algunos con un campo semántico más sencillo y abarcable, más unívoco, mientras otros tienen campos semánticos más complejos, enrevesados y hasta contradictorios. Los conceptos emocionales suelen estar en esta segunda clase.

Así pues es necesario y esencial, que hagamos un esfuerzo por definir de manera inequívoca y de forma ajustada, qué es lo que sentimos para poder transmitirlo y, sobre todo, para poder tomar decisiones personales o colectivas sobre qué hacer y cómo hacerlo. Esa definición no solo incorpora la definición, también tiene que ver con la denominación (la rabia y

la esperanza se parecen mucho pero nombrar una emoción de una manera u otra es evidente que afecta de forma diferencial) y también con la complementación (con elementos también lingüísticos que ajustan y matizan la definición (casi, en su mayoría, gran parte del tiempo,…)

Para poder enseñar una lengua (o cualquier otra cosa) en una situación de novedad, incertidumbre y vulnerabilidad como la que tenemos se hace imprescindible distinguir exactamente lo que estamos sintiendo para poder afrontarlo. También es trascendental esforzarse en lo mismo aplicado a nuestro alumnado. Además el espacio emocional, sus denominaciones, sus interrelaciones, sus vocablos, etc. son un tema de gran interés para el aprendizaje de una lengua, desde la expresividad hasta en el conocimiento de la cultura en que se inscribe.

2.3. Los trucos del cerebro

Las formas en las que nuestro sistema nervioso se aproxima y se entiende con la realidad vienen evolucionando desde hace decenas de miles de años. Casi todas esas formas tienen un carácter funcional, sirven para algo. Pero no siempre vienen bien en todas las circunstancias, a veces lo que es bueno para nuestro pensamiento en general, se convierte en un obstáculo en alguna circunstancia concreta. Y el afrontamiento de la docencia en estos tiempos puede ser una de ellas.

Aquí vamos a resaltar tres de esas formas de pensar sobre las que poner vigilancia, una vigilancia que nos haga simplemente mirar nuestro pensamiento sobre la realidad con algo de escepticismo, es decir, no considerando lo que pensamos como la realidad.

La primera de estas cuestiones es el sistema de decisión automática. Nuestro cerebro toma decisiones constantemente y a un ritmo frenético, desde las decisiones que son explícitas y que reconocemos (¿qué ropa me pongo hoy?) como muchas otras que no «notamos» (¿cómo se consigue el equilibrio muscular para mantenernos de pie?). Para poder hacer esto de manera eficiente, el cerebro tiene un sistema de evaluación automática en el cual si una opción para cualquier necesidad se considera como apta se pone en marcha de forma inmediata.

Sin embargo, este sistema es poco eficaz en situaciones de alta complejidad, de relativa novedad y con un componente emocional grande. ¡Vaya! Cómo se parece esto a lo que estamos viviendo. La idea no es renegar de nuestros pensamientos sino introducir en aquellos que tienen influencia

sobre nuestra acción docente (la acción personal la dejamos para otro encuentro) de duda, de leve suspicacia, que nos permita re-analizar lo que pensamos y decidimos por si podemos encontrar otras soluciones más allá de ese sistema inmediata de decisión.

El segundo de los aspectos de nuestros trucos cerebrales que queremos advertir es el de la disponibilidad. Nuestro sistema nervioso no tiene tiempo para analizar todas las posibilidades, todas las "jugadas" posibles en el tablero de nuestro trabajo, como lo haría un potente ordenador. Por eso utiliza trucos o atajos. Uno de esos trucos es el llamado "sesgo de disponibilidad" en el que el cerebro confía y utiliza más aquella información que está más disponible en nuestro cerebro, más a mano. Esto lo sabe, entro otros, la publicidad, que pugna por hacer aparecer sus productos en nuestro cerebro como información más disponible para resolver una necesidad.

Si tenemos en cuenta lo sugerido en el primero de estos apartados sobre la preponderancia de la información negativa, y lo dicho en el segundo sobre el automatismo presente en las decisiones, que una información esté más o menos disponible en el cerebro es clave para comprender su peso en las decisiones.

Actualmente, la situación que estamos viviendo (exposición a noticias, lectura ávida de medios de comunicación, autoinformaciones negativas, estrés…) hace que aumente la cantidad de información de carácter negativo (en este caso información que dispara la carga emocional negativa). Por tanto se hace necesario sospechar de la información disponible y reunir aquella que es relevante por su influencia real en lo que hacemos, no por su influencia emocional.

Por último destacamos que el cerebro llega a conclusiones y toma decisiones influido también, y de forma poderosa, por el contexto, por el marco de interpretación de la realidad y, por tanto, de sus explicaciones.

Durante la pandemia gran parte de la información que procesamos relacionada con la docencia se articula en marcos de interpretación relacionados con la pérdida. Esto es, sabemos lo que tenemos y lo que podemos hacer bajo el influjo de esa noción de pérdida, lo que incorpora elementos en estrecha relación con ella: tristeza, limitación, incapacidad, incompetencia, cambio… Y que desde el punto de vista conductual tienen una forma preponderante: la queja.

La queja es una conducta propia de un contexto interpretativo de pérdida, y las respuestas que se nos ocurren se limitan a hablar de las condicio-

nes de la pérdida y de la comparación de este marco con el que «no queríamos perder». Sin embargo otros marcos interpretativos de la situación se convierten en diferentes formas de encontrar alternativas. Diferentes preguntas, diferentes respuestas.

En este sentido un marco de interpretación más similar a la crisis como oportunidad o la docencia *on line* como reto no son mejores (tampoco es vivir en el limbo) es darle a nuestro cerebro una pregunta sobre la vida en la que las respuestas serán diferentes. Más tarde será el momento de valorarlas.

En resumen, nuestro cerebro es una máquina perfecta y envidiable, pero algunos de sus sistemas de funcionamiento no nos vienen del todo bien en circunstancias como ésta. No hay que renunciar a pensar, ni a hacer, hay que introducir la duda (una duda cariñosa con nosotros mismos) en lo que creemos que pasa o se puede hacer, para encontrar otras formas de hacer las cosas.

3. SOBRE LO QUE PODEMOS HACER

Con el ánimo de no perdernos en un intento exhaustivo por dar herramientas o trucos que puedan adaptarse a las circunstancias de cada lector o lectora (en la ponencia eran público audiovisual) seleccionamos seis ideas para incorporar a nuestro elenco de comportamientos de cara a cumplir con el objetivo principal y último descrito anteriormente.

Estas ideas son:

— Hay que pensar que dadas las condiciones de trabajo actuales y la forma en la que ha sobrevenido la pandemia, una amplia mayoría del profesorado lo está haciendo razonablemente bien. Esta idea, lejos de ser una forma de excusa o justificación, hace una evaluación más ajustada a la realidad (por ejemplo en comparación con «yo no sé cómo hacer esto») y la idea de razonablemente introduce un matiz de ajuste y, a la vez, uno de oportunidad de mejora.

— Una de las cuestiones más notable de la docencia online es el estrechamiento de las oportunidades para incidir en el bienestar del alumnado (y, por tanto, en su motivación) a través de las pantallas. El estrechamiento no supone la imposibilidad. Si el canal se estrecha, adelgazamos las conductas. De esta manera podemos poner un valor una sonrisa, o una forma de mirar a la pantalla, porque proba-

blemente pueda ser la única oportunidad durante toda una clase. Sin son pocas las oportunidades, más razón para trabajarlos con interés.

— Tenemos una parte importante de nuestro sistema emocional anclada en estadios evolutivos muy anteriores (o sea, aún somo un poco más simios de lo que nos creemos). Nuestro sistema emocional animal tiene un funcionamiento perfecto, y no podemos actuar como que no existe. Durante décadas se pensó que había que actuar (enseñar) a espaldas de lo emocional, centrándonos en el conocimiento puro. Ahora uqe ya sabemos que las emociones positivas contribuyen al aprendizaje debemos considerar también el efecto negativo de algunas emociones. Reconocerlo. Y, si es necesario, (y esta es la propuesta) contar hasta diez, veinte o cincuenta.

— La lengua española, más conocida por quien lea esto que por mi mismo, tiene una nómina de palabras de carácter adverbial y preposicional admirable. Al no se sustantivas o verbos a menudo hay quien desprecia estas palabras o locuciones. En el caso del autocuidado y del cuidado emocional de los demás toman aún mayor importancia. Para la mayoría de los casos la cualificación adverbial (mucho, poco, casi, ahora, dentro de un tiempo, casi-casi, razonablemente bien, aquí, etc.) puede suponer un matiz definitivo para considerar un problema solucionable, no es lo mismo «no hay nada que hacer» que «va a ser muy difícil». Las preposiciones y las conjunciones pueden servirnos más de lo que creemos para conocer causas y direcciones: por, para, sin, desde, hasta, a, mediante, etc.

— Lo mejor es enemigo de lo bueno. En cuestiones de adaptación a situaciones difíciles es necesario distinguir entre las decisiones y las acciones que hacen que hagamos las cosas bien y las que permitirían hacerlo mejor. Siempre es buena la idea de progreso y de mejora. Pero quizá en situaciones tan complejas como la que vivimos nos baste con hacer las cosas simplemente bien, como si ese simplemente fuera fácil.

— Un truco que podría resultar un instrumento de pensamiento adecuado es convertirnos en otras personas momentáneamente. «¿Qué pensaría mi madre sobre esto?». Intentar hacer las cosas (pensar) tal y como las haría otra persona (un alumno, otra profesora, mi jefa, mi mentor, mi tía la inteligente…) nos obliga a salir de nuestro marco de interpretación y, quizá, encontrar respuestas que desde el actual se ven distantes o sin más permanecen ocultas a nuestros ojos.

En definitiva, el profesorado de ELE lo está haciendo razonablemente bien y, no empeñándose en hacer las cosas de la mejor forma posible y sospechando de las propias ideas que nos revela nuestra emoción maltrecha y vulnerable, seguirá haciéndolas razonablemente bien.