

Experiencia. Espacio 5.

Ámbitos diversos II. (Mayores, discapacidad, prisiones)

MINDFULNESS Y EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA EDUCACIÓN SOCIAL: RECONSTRUIRSE PARA APOYAR LA RECONSTRUCCIÓN DEL OTRO. EL PODER TERAPÉUTICO DEL CUENTO COMO EXPERIENCIA

Carmen Carretero Moreno

1060

Nos encontramos actualmente en una época caracterizada por el estrés, la prisa y la ansiedad, en la que se cuestiona la falta de valores por parte de nuestros niños, niñas y jóvenes, en la que se prima el Tener, el acumular objetos, conocimientos, amigos,...por encima del Ser, en la que somos conscientes de que lo que ha funcionado, a nivel educativo y social, hasta hace pocos años en este momento apenas funciona.

En medio de esta situación o forma de vivir que genera muchos conflictos se encuentra la educadora, el educador, con la función, la mayor parte de las veces, de contener y orientar a las personas para recomponerse ante el conflicto, el dolor o la necesidad o justo en medio de ellos.

Considero la importancia de aprender de la experiencia y sumar nuevos modelos que están comenzando a funcionar para modificar nuestras propias pautas y las de los clientes con los que trabajamos, así como las disfunciones de las familias y los problemas de comportamiento y relación de niños, niñas, jóvenes y mayores, que generan dolor y malestar.

Sin embargo este trabajo requiere, por un lado, una reformulación profesional y personal de nuestros propios valores y de la manera en que los estamos transmitiendo, a la vez que nos obliga a instar a las familias a replantearse la misma cuestión, una vez hecha nuestra parte: ¿qué puedo cambiar en mí, en mí forma de comportarme, para apoyar un cambio positivo en mi entorno? Para ello es importante explorarse, redescubrirse, trabajarse, aprender y conocer, entre otras cosas, los últimos avances e investigaciones que demuestran lo que resulta efectivo para fomentar su aplicación.

Cada vez la conciencia de un nuevo paradigma en los contextos social y educativo es más evidente y dentro de ella convergen, a partir de constataciones científicas, prácticas como la educación emocional, la atención plena o mindfulness, la meditación, la visualización y la relajación como técnicas efectivas para el autoconocimiento, la gestión de los impulsos, de las emociones, para mejorar la atención, la compasión, la empatía, e incluso el rendimiento escolar y crear un entorno más sano, más humano, menos estresado y menos violento, porque las enfermedades derivadas del estrés y los índices de violencia aumentan cada día.

Estos avances y nuevos modelos se empiezan a poner en práctica en diferentes contextos: educativos, familiares y sociales, ayudando a reformular nuestro sistema de intervención socio-educativa.

En España ya tenemos referencias de colegios que han incluido en su currículo la práctica del yoga como una asignatura más para los niños y niñas, como técnica que les ayuda a estar más relajados, a ser más conscientes de sus emociones, a controlarlas y a mejorar su rendimiento académico, su nivel de atención y concentración. Al mismo tiempo, desde la educación social, se utilizan cada vez en más medida técnicas de atención plena, relajación y toma de conciencia de las propias emociones para conseguir que la persona, el niño, la niña o el adolescente, pueda entender lo que le ocurre y afrontar el



camino de reconstrucción de su vida o su situación específica, de manera más calmada, más consciente, más coherente y más efectiva.

Se trata de ayudar a cambiar en nuestros clientes el hacer con prisa por el hacer con calma, el impulso o la reacción inmediata por la conciencia de la libertad de lo que quiero que ocurra. La actitud reactiva por la proactiva.

Sin embargo hay que saber que éste no es un proceso automático sino que requiere práctica y constancia para integrar internamente una manera diferente de pensar, de sentir y de actuar.

Se requiere para ello profesionales preparados, no solo a nivel de conocimientos sino a nivel de experiencia, que hayan integrado esta manera de ser y de sentir para permitir que se refleje en quienes tienen frente a ellos y acompañar a madres, padres, hijos, o abuelos, entre otros, a recorrer ese camino.

¿Estamos los educadores y las educadoras sociales dispuestas y dispuestos a realizar un trabajo personal para intervenir de manera más efectiva en lo profesional?

Los y las educadoras sociales nos encontramos muchas veces en medio del conflicto, como ya se ha dicho, por el perfil de situaciones y personas que tratamos y el hecho de aprender a gestionar nuestros propios impulsos, emociones, juicios de valor y/o situaciones de estrés y sobrecarga vividas de manera constante, entre otras cosas, puede ayudarnos a mejorar la intervención con el Otro, porque lo importante no es solo lo que le digo sino lo que sucede en el Otro/Otra con mi presencia, con mi intención, con mi atención, con las herramientas que utilizo para apoyarlo y acompañarlo en el proceso de cambio. Lo importante no son siempre las palabras, sino la mirada (libre de juicio) y la confianza, el contacto físico (un apretón de manos, una actitud de acercamiento, un abrazo,...), cuando se trabaja habitualmente con tanta asepsia con el cliente. Él es un maestro, como uno mismo, desde otro lugar. Me permite aplicar lo que he aprendido y seguir aprendiendo, descubrir nuevos aspectos de mí mismo y del campo en el que desarrollo mi trabajo. Él o ella, merece todo mi respeto porque es tan sagrado como yo. Al mismo tiempo, es importante poner los límites adecuados porque de la misma manera que un acercamiento excesivo puede romper la efectividad de la intervención, un distanciamiento desmedido, sabiendo que tratamos con personas, que la mayoría de las veces disfrutan de escasas muestras de afecto, puede llevarnos a truncar los objetivos que nos planteamos.

Lo importante será qué y cómo le transmito lo que deseo para movilizar su capacidad de modificar lo que no está funcionando en su vida, independientemente de su actitud, su comportamiento y sus circunstancias.

A veces no nos damos cuenta de que los profesionales pendulamos entre nuestras propias dificultades y las dificultades del Otro, de manera que no hay más remedio que reconocernos y reconstruirnos antes de ir hacia el cliente y sus, en muchos casos, múltiples necesidades y vulnerabilidades, para evitar ser absorbidos por el movimiento centrípeto en el que está sumido y favorecer una intervención efectiva.

Tres llaves fundamentales para acercarse al Otro

“Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo”

Aristóteles. Ética a Nicómano.

Esta frase tan antigua supone un arte que tenemos la responsabilidad de aprender, de ejercitar y de integrar en nosotros. Tres llaves, extraídas de la práctica del mindfulness o atención plena, fundamentales y sucesivas, nos permitirán abrir el camino de nuestra propia sanación antes de acercarnos y mientras vamos hacia la sanación personal, física, emocional, mental, familiar y social del Otro:

1.- El estado de **PRESENCIA**: conlleva un estar centrado en aquello que se hace, plenamente presente y hacer las cosas de manera deliberada, a conciencia, para favorecer la apertura y creatividad ante las capacidades y posibilidades propias y del que está frente a mí. A la vez requiere evitar emitir juicios

propios y del otro y confiar. Exige flexibilidad y receptividad o capacidad para ser receptivos. A este estado se llega con la práctica de la atención consciente o meditación, práctica ancestral originada y plenamente practicada desde hace siglos en Oriente, que nos lleva a un „estado de activación neural caracterizado por una actitud de aproximación “que nos permite afrontar las situaciones difíciles en lugar de rehuirlas”.

“Vivir plenamente en el presente (...) libera la mente, alivia el sufrimiento interior y desarrolla la presencia en nuestra vida (...), fundamental para ayudar a los demás a encontrar la salud (...) física, social, emocional y mental. Muchos estudios revelan lo que la sabiduría tradicional ya hace tiempo que sabe: procurar por los demás proporciona alegría y sentido a nuestra vida”. Pero para hallar este sentido en el servicio a los demás debemos estar preparados. Si no sabemos de qué manera podemos fortalecer la mente, o conseguir la entereza que surge de estar presentes, corremos el riesgo de sentirnos totalmente superados. Estar del todo presentes en nuestra vida y trasladar este yo pleno y receptivo a las interacciones con los demás nos ayuda en todo lo que hacemos, incluso en la búsqueda del bienestar ajeno y la conservación y mejora del mundo en que vivimos. (...) Cultivar la presencia y ser mindfulness puede ofrecerle recursos que le ayuden a ejercer su vocación con más entereza y más eficacia.

2.- La segunda llave es la **SINTONÍA**, que exige Presencia. Sin presencia no podemos sintonizar. La sintonía es un proceso de atención centrada y percepción clara (...), el acto de centrarnos en otra persona (o en nosotros mismos) para traer a nuestra conciencia, su estado interior (sintonía interpersonal), o nuestro estado interior (sintonía intrapersonal). “Supone canalizar la atención hacia los demás e incorporar su esencia a nuestro mundo interior (...), captar el mundo interior de los demás y dejar que (...) influyan en nuestro ser (...). El aspecto físico de la sintonía interpersonal incluye percibir señales de los demás que revelan su mundo interior, (,) en forma de palabras y pautas no verbales de energía y de información. (...) La sintonía exige que nuestra percepción esté lo más abierta posible a la información que nos llega, en lugar de estar sesgada por experiencias y expectativas restrictivas basadas en un aprendizaje anterior. Y para ello, debemos trascender nuestros recuerdos y adoptar un estado abierto de presencia. Si queremos sintonizar con libertad, debemos estar plenamente receptivos. (...)”

3.- La tercera llave o condición del terapeuta es la **RESONANCIA**: que tiene mucho que ver con las neuronas espejo de nuestro cerebro, que reproducen lo que perciben en el Otro, en la Otra Persona. Para conseguir esta tercera llave necesitamos antes las dos anteriores: presencia y sintonía. Sin ellas será imposible resonar, cualidad importantísima para que la terapia, tratamiento o intervención sea efectiva. Resonar supone sintonizar con el otro, mutuamente y abrirse, aceptar la vulnerabilidad y confiar ante la posibilidad de „un cambio al captar el estado interior del otro. Cuando esta resonancia se da de una manera positiva, surge una profunda sensación de armonía y coherencia. Cuando resuenan dos cuerdas de un instrumento, cada una cambia por el impacto de la otra. Naturalmente, cuando A cambia a causa de B, B también cambia, porque las transformaciones de A provocan transformaciones en B. Este es el estado dinámico e interactivo de la resonancia. Significa, literalmente, dos que se unen en uno. Y el todo es mayor que la suma de sus partes. Nos sentimos cercanos a otra persona, o vistos “y oídos” por ella, cuando detectamos que ha sintonizado con nosotros y nos ha incorporado a su mente. Cuando, consciente o inconscientemente, notamos esta sintonía, nuestro estado puede cambiar. (...) Partiendo de una sensación genuina de atención e interés por el foco de la atención cuidadosa del otro, la resonancia extiende esta interacción positiva en una dimensión más plena del otro que cambia a causa de quienes somos. Así es como nos sentimos sentidos “y así es como dos personas se convierten en un nosotros (...) El interés por el otro y la intención de captar su punto de vista es un elemento fundamental de la relación terapéutica. Cuando una persona percibe en nosotros una curiosidad, una apertura y una aceptación genuinas, surge una sensación de afecto profesional (...). La sensación de preocupación compasiva, de interés y compromiso genuinos, de esa influencia mutua que uno tiene sobre el otro (mutua, pero no simétrica, en el caso de la relación entre cliente y terapeuta)”. Es la metáfora encontrada en la película Avatar

cuando la protagonista dice: “Te veo” y nuestros clientes, en muchas ocasiones, son invisibles para el mundo.

La resonancia exige vulnerabilidad y humildad. No sabemos dónde nos llevará una interacción y no podemos controlar su resultado. “Este estado nos sumerge así en lo desconocido y nos sitúa cara a cara con la incertidumbre. (...) Adoptamos el papel relacional de ser un guía, o incluso un maestro, y, en cierto sentido, somos también una figura de apego, alguien que ofrece un refugio seguro donde el Otro/la Otra, puede ser visto a fondo y sentirse seguro. (...)”

Nuestra tarea no es ser el que todo lo sabe, sino el que está presente, sintonizado y abierto a la resonancia con lo que es. Cuando en este momento nos unimos en el ámbito físico – concertando citas para estar en el mismo espacio en un intervalo determinado de tiempo-, nuestros sistemas nerviosos alinean sus pautas de activación porque dos grupos de entidades electroquímicas cambian de fase y resuenan mutuamente. Esto significa que, en ocasiones, nuestro ritmo cardíaco y nuestra respiración se sincronizan, surgen señales no verbales en olas cuyas crestas se originan al mismo tiempo y, en algunos casos, se dan cambios incidentes en el electroencefalograma y en la variación del ritmo cardíaco. Si resonamos mutuamente, las funciones del sistema nervioso autónomo, que equilibran la aceleración y desaceleración en la coordinación del corazón y del cerebro, se alinean. (...) En el lado subjetivo de la realidad, la resonancia se puede detectar internamente cuando miramos al otro y vemos señales de que ha cambiado a causa de nuestro mundo interior. Vemos que aparece una lágrima (...) cuando acabamos de explicarle una historia triste. Vemos indignación en su conducta cuando le describimos un trato injusto y vejatorio que hemos sufrido. “(...) Es crucial que no finjamos ni la presencia ni la resonancia; debemos comunicar nuestra presencia, mejor sin usar las palabras, mediante una sintonía y una resonancia genuinas. Sacar lo interior al exterior es una parte fundamental de nuestra conexión mutua. (...) Si estamos motivados y nuestras neuronas espejo se han desarrollado para captar el estado interno del otro, entraremos en resonancia. Así es la neurobiología del nosotros”.

Pero si tenemos una ventana de tolerancia estrecha, “(a causa del estrés, los prejuicios, las propias dificultades, etc.), si tendemos a volvernos reactivos en lugar de mantenernos receptivos, la presencia se pierde, no puede haber sintonía y no se produce resonancia. En cualquiera de nosotros, esta pérdida de conexión puede escapar a nuestro control e incluso puede darse por debajo de la conciencia. Como psicoterapeutas, conocer los factores que apagan nuestros circuitos de resonancia es fundamental para mantener la presencia, la sintonía y la resonancia necesarias para nuestro trabajo. Enseñar a los clientes a detectar estos estados en su interior es una vía para ayudarles a identificar las posibles causas de aislamiento y de desconexión. En muchas ocasiones, las pautas de ruptura interpersonal se pueden deber a estrategias aprendidas para impedir la resonancia, Desarrollar la capacidad de observar y modificar los estados de desconexión es esencial para mantenernos abiertos a los demás”.

Muchos de nosotros hemos sido niñas y niños dañados que hemos elegido esta profesión u otras semejantes por una necesidad imperiosa y equivocada de “salvar” a otros, cuando en realidad es a nosotros mismos a quienes necesitamos abrazar y reconstruir primero. Solo uno mismo, desde la libertad (eso incluye a nuestros clientes) puede regenerarse.

En este sentido Daniel Siegel, en su obra, Mindfulness y psicoterapia, pone a disposición un cuestionario muy completo para que el terapeuta explore y profundice en su propia infancia y trabaje a partir de ahí porque será mucho más difícil, debido a la carga, muchas veces inconsciente, que se arrastra, encontrarse con el otro y ser efectivo en la intervención. Si no conocemos y aceptamos nuestras raíces, nuestras sombras, será difícil conocer y aceptar las de los demás.

LA CREATIVIDAD DEL EDUCADOR AL SERVICIO PROPIO Y DEL CLIENTE

Dentro del colectivo de educadores y educadoras sociales, se da la circunstancia, en muchos casos, de que venimos de una larga experiencia que nos ha curtido y ha erosionado nuestro interior, favoreciendo el desarrollo de inquietudes y la búsqueda de otros espacios alternativos para amortiguar la convivencia diaria con una realidad dura y capacitándonos, a veces de manera casual, de algunas



habilidades concretas, como el hecho de crear a partir de la pintura, la escritura, la música, el teatro, el ocio, etc., ajustando dicho aprendizaje a nuestra realidad profesional y ampliando horizontes.

Por otro lado, muchos de nosotros, también hemos bebido de las fuentes de otras profesiones, lo que nos ha aportado riqueza y amplitud de miras y ha favorecido nuestro proceso creativo y nuestro trabajo personal. De esta manera sé que somos muchas y muchos los que escribimos, pintamos, actuamos o creamos y usamos el cuento o las historias para concienciar, informar, divertir, sensibilizar o transmitir valores o como manera de hacer más humanas, más coherentes, menos carenciadas y más estructuradas nuestras intervenciones. Solo es un instrumento más dentro de la gran gama que existe y que cada uno va descubriendo e inventando a cada paso. Porque los que llevamos mucho tiempo en esto sabemos que nunca se deja de aprender y de descubrir y de reconocer el valor que tienen quienes vienen detrás con conocimientos y fuerzas nuevas y nos impulsan para continuar explorando este campo tan rico que es la educación social en el que también nos descubrimos y nos trabajamos cada día, sabiendo que la Otra/el Otro es, como nosotros, un Maestro y un Aprendiz.

Un cuento y un guion teatral, como experiencia de gestión de las emociones y sensibilización.

“Un libro tiene que ser un hacha que rompa el mar de hielo que llevamos dentro.”

Frank Kafka

Las tres llaves antes indicadas, presencia, sintonía y resonancia, nos permiten amplificar el poder terapéutico que en sí mismo puede tener un cuento.

Los cuentos y la tradición de contarlos vienen de épocas ancestrales, de tradiciones orales en las que los mayores contaban historias de sus vivencias y de sus antepasados para que las siguientes generaciones las conocieran y aprendieran su valor, una lección concreta de vida o a poner cuidado para protegerse de diferentes situaciones.

Los relatos se contaban, en muchas ocasiones, creando un espacio sagrado, en pequeños grupos o comunidades, frente al fuego, impregnándose de la energía, la sabiduría de la experiencia del contador y de aquellos aspectos invisibles y para ellos casi impensables, las vibraciones de su voz, el impacto de las palabras y la cálida energía vibrante y chisporroteante del fuego. Eran condiciones que arropaban la historia y la dotaban de cierta sacralidad, favoreciendo la unión entre las personas y las cosas. Los símbolos sagrados a los que los antiguos veneraban, y su poder, estaban presentes, de una u otra manera: el fuego, la tierra, la luna, el sol, los sueños, la magia de lo que se imbuía lo desconocido, lo incomprensible y la metáfora como disfraz tras el cual uno mismo podía ocultarse o reconocer su propia historia.

Hoy en día podemos transmitir historias de muchas maneras y a, prácticamente, todos los rincones del mundo, a través de la red con un solo golpe de teclado, sin embargo los cuentos no solo están conformados por el contenido. También el continente, quien los cuenta y cómo los cuenta tiene un valor auténtico, personal y terapéutico: la modulación de la voz, la vibración de las palabras, el o la persona en sí, con su sola presencia y todo lo que contiene impregna lo contado y se transfiere al que lo escucha. Por eso el valor terapéutico o no de una historia depende, además de su contenido, de la capacidad de quien lo cuenta, para transmitir y transmitirse y, sobre todo, de cómo ese Quien, se ha ido construyendo a sí mismo.

Las tres llaves antes indicadas, presencia, sintonía y resonancia, nos permiten amplificar el poder terapéutico que en sí misma puede tener una historia, pero, como en el proceso de intervención terapéutica, el 30% de la recuperación del cliente, proviene de la presencia del terapeuta, según distintos autores.

Caperucita y la verdad escondida como experiencia

Este cuento ha supuesto para mí una aventura trazada por casualidad, desde el disfrute, en un primer momento sin pensar en objetivos, aunque, muchas veces, las educadoras y educadores que llevamos trabajando muchos años en el ámbito social, tenemos un corazón erosionado por todas aquellas

historias, por todas aquellas personas, niñas y niños, que nos han influido y que nos han enseñado a hacer lo que hacemos y a no desanimarnos cuando la solución no se encuentra. Ese hecho está impreso en nosotros. Esa erosión diaria deja una huella y, a veces, muchas de las cosas que hacemos fuera del trabajo, aunque sean a través del disfrute, llevan ese sello, el sello del compromiso, junto a la impronta que nuestros padres y educadores han dejado en nosotros, con su educación amorosa y comprometida. Seguimos, de alguna manera, como ellos nos han enseñado, tratando de influir para que las cosas mejoren, para que haya cada vez más conciencia, más implicación, más justicia, para que cada vez los niños y las niñas estén mejor tratados, mejor educados y puedan convertirse en personas que consigan la utopía que muchos de nosotros y nosotras soñamos: construir un mundo más humano y poder disfrutarlo.

Sin embargo, también he aprendido que este trabajo comienza por uno mismo, sin echar la culpa al de al lado o al de enfrente, y quizás eso sea lo más difícil.

Me emociona lo que descubren algunos niños y niñas que han leído el cuento, como Julia, la hija de mi amiga Dulce, educadora social que dirige un Centro de Orientación Familiar en la localidad donde vivo, que sacó una conclusión muy bonita, hablando de segundas oportunidades y del valor de la diferencia, indicando que una amiga suya, de origen marroquí, no olía a colonia de Hello Kitty, como otra amiga, o Paula, de 7 años, la niña de mi compañera Gema, educadora social, en el mismo centro que después de leer el cuento decidió escribir su propio libro ella sola. Estas pequeñas llevan impreso en su interior la conciencia, el compromiso y el trabajo de entrega de sus madres en su tarea profesional. Es muy bonito ser testigo de cómo un trabajo sencillo como este cuento inspira a algunos niños para crear sus propias historias o para hacerse más sensibles ante el malestar ajeno. Y creo firmemente en el gran potencial del colectivo de educadoras y educadores sociales para hacer un trabajo creativo que reverbera en los más pequeños y les ayude a crecer de forma inteligente, creativa y consciente.

Siempre he creído que los niños, las niñas, son nuestros verdaderos Maestros, sobre todo aquellos que sufren. Ellos saben ver más allá de lo visible, ellos saben encontrar esa verdad escondida que busca Caperucita, porque lo hacen todos los días. Nos dan lecciones de vida, de conciencia. Tenerlos cerca es un privilegio y cuidarlos una obligación, un acto de amor y de responsabilidad, que no siempre se cumple. Lo sabemos muy bien, aquellas y aquellos profesionales que trabajamos en el ámbito social.

Por ejemplo, lo que está ocurriendo con el Pueblo Sirio, peregrinando durante tanto tiempo y buscando una generosidad, una humanidad que está tardando tanto en llegar, a las puertas de nuestros países, con sus niños sufriendo y muriendo, o, más cerca aún, con nuestros niños cargados de obligaciones, sobrecargados de trabajo, salpicados, ya tan pequeños, por el estrés, la angustia, con dificultades para jugar y aprender a ser creativos e inventivos desde la libertad de no hacer nada, como cuando nosotros éramos pequeños.

La sensibilización, el compromiso, la conciencia, la compasión bien entendida, amor con discernimiento, dice Aurelio Herrera, un buen amigo humanista, es el camino para conseguir la paz y el bienestar de todo ser humano y, sobre todo, la erradicación del sufrimiento de los más pequeños.

El Dalai Lama dice: *“Si enseñáramos a meditar a todos los niños de 8 años, se erradicaría la violencia en una sola generación”*.

Es una afirmación certera y rotunda y es el momento de hacerla realidad. Es el momento de ser responsables con nuestros niños y niñas y continuar el legado que otros, antes que nosotros, nos han dejado con tanto esfuerzo: educarlos en el Ser más que en el Tener y cuidarlos, con cariño, con ternura, con límites cuidadosos y claros, con responsabilidad, aprovechando todas las herramientas que la Ciencia y la Conciencia ponen a nuestra disposición.

Este cuento es una historia que quiere poner en valor:

- por un lado, a las abuelas. A esas mujeres valiosas, que, en el último tramo de su vida continúan regalando el amor que llevan dentro sin pedir nada a cambio, en silencio, una labor de entrega, que muchas veces sacrifica su bienestar y que no siempre es reconocida.

Reivindicamos su derecho al disfrute, independientemente de su edad, y a su propia libertad, a pesar de la entrega.

- a todos esos abuelos, que cada vez son más, que las acompañan y se involucran en el cuidado de sus nietos, atendiéndolos, contándoles historias, enseñándoles lo que ellos han aprendido en tantos años de vida, apostando también por la coeducación, es decir, por una educación compartida en la misma proporción del hombre y de la mujer.
- a esas educadoras y educadores, maestras, maestros, profesores y demás profesionales de los ámbitos social y educativo, que saben tratar con cuidado, respeto y cariño a los niños diferentes, a los niños que tienen dificultades y extraer lo mejor de ellos desde la motivación y la capacitación y trabajan por su protección y educación

Como muchos otros cuentos, contiene básicamente dos fines u objetivos:

- uno educativo, en el intento de sensibilizar sobre diferentes valores: el no enjuiciamiento, la empatía, capacidad de ponerse en lugar del otro y sentir su dolor, su miedo, su necesidad, el respeto a la diferencia, la conexión con la naturaleza y con nuestro interior, el derecho al disfrute, el juego libre, el compartir, el apoyo mutuo, el valor de la ternura, el poder del abrazo, el acogimiento familiar.
- otro objetivo está relacionado con la inteligencia emocional o la gestión de las emociones y la capacitación en competencias sociales. Lleva el sello de una editorial especializada en este tema: Hilos de Emociones. Tratamos de poner en evidencia como, a veces, nos dejamos llevar por emociones que distorsionan la realidad y nos hacen ver algo que no es lo que es en realidad, como el miedo, la ira, la tristeza... y cómo podemos salvarlas o reconvertirlas en emociones que nos ayuden a sentirnos mejor y hacer que los demás también lo hagan.

En resumen, este cuento es un trabajo abierto a la imaginación y a la interpretación de niñas, niños y mayores, cuyo objetivo último es que objetivo último es que se pueda disfrutar leyéndolo y explorándolo.

Creemos que, además, se puede utilizar para realizar un trabajo de conciencia, creativo, educativo y capacitador, con los más pequeños, en contextos familiares, educativos, de ocio y/o sociales y apoyar la conciencia y sensibilización sobre diferentes situaciones y necesidades propias y ajenas.

En relación a la emoción

En opinión de Goleman, la emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan. Existen centenares de emociones y muchísimas más mezclas, variaciones, mutaciones y matices diferentes entre todas ellas. "(...) Los investigadores aún están en desacuerdo con respecto a cuáles son las emociones que pueden considerarse primarias (...) y (...) ni siquiera coinciden en la existencia real de emociones primarias".

Goleman destaca las siguientes:

- Ira: rabia, enojo, resentimiento, furia, exasperación, indignación, acritud, animosidad, irritabilidad, hostilidad y, en caso extremo, odio y violencia.
- Tristeza: aflicción, pena, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desesperación y, en caso patológico, depresión grave.
- Miedo: ansiedad, aprensión, temor, preocupación, consternación, inquietud, desasosiego, incertidumbre, nerviosismo, angustia, susto, terror y, en el caso de que sea psicopatológico, fobia y pánico.
- Alegría: felicidad, gozo, tranquilidad, contento, beatitud, deleite, diversión, dignidad, placer sensual, estremecimiento, raptó, gratificación, satisfacción, euforia, capricho, éxtasis y, en caso extremo, manía.



- Amor: aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, enamoramiento y ágape.
- Sorpresa: sobresalto, asombro, desconcierto, admiración.
- Aversión: desprecio, desdén, displicencia, asco, antipatía, disgusto y repugnancia.
- Vergüenza: culpa, perplejidad, desazón, remordimiento, humillación, pesar y aflicción.

La tesis que afirma la existencia de un puñado de emociones centrales gira, (...) en torno al descubrimiento realizado por Paul Ekman, de “cuatro expresiones faciales concretas (el miedo, la ira, la tristeza y la alegría), reconocidas por personas de culturas diversas procedentes de todo el mundo (incluidos a los pueblos preletrados supuestamente no contaminados por el cine y la televisión), un hecho que parece sugerir su universalidad”, ya advertida por Darwin, que la consideró como una evidencia troquelada por las fuerzas de la evolución en nuestro sistema nervioso central.“

Goleman, considera las principales familias, ira, tristeza, miedo, alegría, amor, vergüenza,... como casos relevantes de los infinitos matices de nuestra vida emocional.

Para él son importantes lo que llama: los cuatro pasos de la Alfabetización Emocional: SOCS

- Describir la Situación y cómo te hace sentir,
- Determinar las Opciones (...) para resolver el problema, (...)
- Determinar sus posibles Consecuencias,
- Tomar una decisión y llevarla a cabo: Soluciones

El guion: una oportunidad para imprimir el mensaje en la propia carne con el apoyo de la representación

La idea del guion se le ocurrió a Julia, una niña de 4 años, que llegó la primera a la presentación del cuento, con su abuela y cuya tía es actriz y directora de una compañía de teatro de Tomelloso. Después de leer el cuento, se lo llevó y le pidió a su tía que lo representara. Y como la mayoría de las ideas que surgen de los niños se convierten en actos sagrados. De esta manera tomamos conciencia del movimiento que generan nuestras acciones y en concreto nuestros actos de creación o creatividad, aunque hayan surgido por casualidad y de cómo, tantas veces, los niños y las niñas nos marcan el camino.

Me dio la oportunidad de reproducir lo que no podía expresar en el cuento, es decir, todas aquellas prácticas que conlleva la gestión de las emociones, como ejercicios de respiración, relajación, meditación, música, risa, conexión con la naturaleza y con los demás a través del disfrute. Y también me ofreció la ocasión de ampliar el texto, adaptándolo a los objetivos y aumentando los ámbitos de sensibilización y, sobre todo, de que la historia pudiera trabajarse, a nivel práctico en la misma representación, con toda la familia, para amplificar los objetivos propuestos.

Algunos resultados de programas de prevención y gestión emocional en niños, niñas y adolescentes

Daniel Goleman, demostró las consecuencias de programa de alfabetización emocional que llevó a cabo y que desarrolló en su obra *Inteligencia Emocional: descenso del número de expulsiones temporales en los colegios por mala conducta, mejoras en el clima emocional de la escuela, en las perspectivas vitales de los alumnos, en el nivel de competencia emocional de quienes reciben esta formación*”.

Autoconocimiento emocional

- Mejor reconocimiento y designación de las emociones
- Mayor comprensión de las causas de los sentimientos
- Reconocimiento de las diferencias existentes entre los sentimientos y las acciones

Control de las emociones

- Mayor tolerancia a la frustración y mejor manejo de la ira
- Menos agresiones verbales, menos peleas y menos interrupciones en clase

- Mayor capacidad de expresar el enfado de una manera adecuada, sin necesidad de llegar a las manos
- Menor índice de suspensiones y expulsiones
- Conducta menos agresiva y menos autodestructiva
- Sentimientos más positivos con respecto a uno mismo, la escuela y la familia
- Mejor control del estrés
- Menor sensación de aislamiento y de ansiedad social

Aprovechamiento productivo de las emociones

- Mayor responsabilidad
- Capacidad de concentración y de prestar atención a la tarea que se lleve a cabo
- Menor impulsividad y mayor autocontrol
- Mejora de las puntuaciones obtenidas en los test de rendimiento

Empatía

- Capacidad de asumir el punto de vista de otra persona
- Mayor empatía y sensibilidad hacia los sentimientos de los demás
- Mayor capacidad de escuchar al otro

Dirigir las relaciones

- Mayor capacidad de analizar y comprender las relaciones
- Mejora en la capacidad de resolver conflictos y negociar desacuerdos
- Mejora en la solución de los problemas de relación
- Mayor afirmatividad y destreza en la comunicación
- Mayor popularidad y sociabilidad. Amistad y compromiso con los compañeros
- Mayor atractivo social
- Mayor preocupación y consideración hacia los demás
- Mayor sociabilidad y armonía en los grupos
- Mayor participación, cooperación y solidaridad
- Más democracia en el trato con los demás.
- Mejora de las puntuaciones del rendimiento académico y escolar
- Incremento de la capacidad docente de la escuela
- Ayudar a los niños a desempeñar mejor sus roles vitales y fomentar que lleguen a ser mejores amigos, mejores estudiantes, mejores hijos y mejores hijas y muy probablemente, en el futuro, mejores personas, trabajadores y padres y madres, ciudadanos.

Muchos de estos aspectos se han ratificado posteriormente en diferentes investigaciones.

En un estudio realizado en 2014 dirigido por la doctora María Senra, directora del departamento MIDE II, de Educación de la UNED y profesora de Educación Social en dicha universidad, sobre el perfil competencial de adolescentes en riesgo de exclusión social, llegamos a las siguientes conclusiones: la competencia social (la adecuación de las conductas sociales a un determinado contexto social, lo que implica juicios de valor, que serán distintos de unos contextos culturales a otros, ya que cada contexto tiene unas normas y unos valores específicos), es la clave para organizar positivamente nuestro plan de vida y afrontarlo con éxito. Una temprana “educación preventiva en habilidades sociales (conjunto de comportamientos adquiridos y aprendidos (...), que se manifiestan en la interacción con otras personas y debe considerarse dentro de un marco cultural determinado), dotará a los adolescentes de la adecuada competencia para manejar sus emociones y sus relaciones personales y sociales capacitándoles para afrontar adecuadamente los problemas y evitar que se conviertan en conflictos”.