

LA EDUCACIÓN EMOCIONAL, “UNA HERRAMIENTA PARA LA EDUCACIÓN SOCIAL”

Francisco Sierra Luque. *Educador Social* ¹

Introducción

“La inteligencia busca, pero quien encuentra es el corazón” (George Sand)

Pertenecemos como educadores a una sociedad cuyo modelo nos condiciona en nuestra cotidianidad desde lo más global a lo más local, más allá de que sea percibido o no por gran parte de la ciudadanía.

Ante esto, es nuestra responsabilidad conocer esos condicionantes y realizar un análisis crítico de cuál es nuestro lugar y cuáles son los límites de la profesión. Evidentemente nos vamos a encontrar con una gran cantidad de variables determinadas por el contexto en el que estamos desarrollando nuestra tarea.

¿Qué está en crisis en nuestra sociedad actual?

Seguramente ante la crisis de nuestra sociedad actual podríamos realizar bastantes conjeturas, “estamos ante una crisis económica”, “estamos ante una crisis humanitaria”. En este momento no puedo dejar de sonrojarme, no sé si de pena o de vergüenza, aunque quizás sean las dos simultáneamente, cuando fruto de situaciones extremadamente violentas, cientos de miles de personas tratan de encontrar un lugar donde refugiarse y la respuesta que ofrecemos políticamente se puede calificar salvo honrosas excepciones de cualquier manera menos solidaria. Los resultados que padecen las víctimas de estas situaciones son graves en lo físico y en lo emocional.

Sin embargo, la crisis más importante es la crisis de confianza. Hoy hemos perdido como pueblo la confianza en nuestra posibilidad de cambiar las situaciones, necesitamos volver a conectar con nuestra potencia, con la responsabilidad que tenemos de buscar soluciones a

¹ Coordinador del Proyecto socio educativo “Conoce y Ama tu tierra” que desarrolla el Ayuntamiento de Chauchina (Granada) y Codirector de Alejandría Escuela de Terapia Gestalt y de Educación Emocional Vega de Granada.

nuestras necesidades individuales y colectivas.

Hoy reunirse, juntarse, pensarnos, construirnos colectivamente, deviene en una necesidad de subsistencia. El sistema económico dominante nos quiere divididos para que la indefensión aprehendida pueda actuar y nos transforme de ciudadanos en consumidores, que generemos cada vez más riqueza a las grandes corporaciones, a los grandes sistemas financieros.

Hoy de manera alarmante estamos ante una elevación estética de la democracia como valor fundamental a cuidar, respetar y promover, aunque paralelamente y paradójicamente nuestra ciudadanía vive un ataque importante a las libertades y a los derechos humanos que poco a poco vamos aceptando y convirtiendo algo impensable hace algún tiempo en algo asumible, esto lo consiguen aplicando la doctrina del shock que entre otras estrategias usa la de la gradualidad que cito literalmente

“Para hacer que se acepte una medida inaceptable, basta aplicarla gradualmente, a cuenta gotas, por años consecutivos. Es de esa manera que condiciones socio económicas radicalmente nuevas fueron impuestas durante las décadas de 1980 y 1990: Estado mínimo, privatizaciones, precariedad, flexibilidad, desempleo en masa, salarios que ya no aseguran ingresos decentes, tantos cambios que hubieran provocado una revolución si hubiesen sido aplicadas de una sola vez” (<http://disenosocial.org/las-10-estrategias-de-manipulacion-mediatica/>)

Ante este escenario de indefensión quiero plantear una mirada hacia la necesidad de promover, fortalecer los recursos propios de las personas y los grupos a través del desarrollo de la Educación Emocional, con el fin de elevar una conciencia sobre sí, de tal manera que podamos lograr generar más seguridad, confianza, autoapoyo, responsabilidad y libertad en las personas.

Por eso en este VII Congreso de Educación Social, quisiera señalar la importancia de las herramientas y habilidades personales que nos permitan acercarnos en nuestra relación profesional al conocimiento, aceptación y dominio de las emociones. Este asunto ha sido para mí fuente de inspiración desde un proceso personal, vivenciado a raíz de mi búsqueda de herramientas y entre ellas la Terapia Gestalt que me ha ayudado a descubrir la importancia de tener en cuenta el mundo emocional en el quehacer profesional.

Es en ese encaje de conciencia socio política con el dominio emocional donde nuestras relaciones pueden transitar por espacios más cercanos, más humanos... sin perder la brújula de donde estamos, en un aquí ahora donde se encuentran las máximas posibilidades de ser influyentes como profesionales de la educación social.

¿Qué oportunidad se nos abre en este momento?

Hoy tenemos ante nosotros una sociedad que necesita herramientas que ayuden a las personas a organizarse, comprender, conocerse, relacionarse, desarrollar las habilidades personales y sociales básicas para afrontar los retos que la situación actual está generando.

Desde el anonimato estamos en muchos frentes, desde la profesión podemos acercarnos a la conciencia de la sociedad para que se escuchen también nuestras percepciones, nuestros sentimientos, nuestras propuestas y también nuestras maneras de hacer ciudadanía.

Considero necesaria una relación dialógica (yo-tu) con la persona que está en riesgo, con la que promueve activamente en la comunidad y con la comunidad en su conjunto, es básica para tratar de comprender y acercarnos a la cosmovisión de las personas y grupos humanos de cara a tender puentes que permitan enlazar el flujo que va de la necesidad a la satisfacción de las mismas.

Esta profesión nuestra, surge de una necesidad y no acaba cuando nos colegiamos y creamos una estructura organizativa, ahí comenzamos otra etapa, en la que estamos ante la responsabilidad de seguir en el apoyo a la construcción colectiva de una ciudadanía más consciente, más solidaria, capaz de afrontar los retos que nos traen los nuevos tiempos.

Necesitamos reinventarnos, considero que aún no están definidos los límites de la profesión, tendremos que transitar nuevos lugares de creatividad y esto hacerlo por aquellas personas que nos necesitan y por nuestro futuro profesional.

¿Qué me conmueve de esta labor poliédrica de nuestra profesión?

La educación social la identifico con una profesión a pie de calle, más allá de que muchos colegas están en instituciones públicas y privadas, que trabajan con personas en régimen de internado.

Hoy cuando miro hacia atrás en mi experiencia de vida, me emocionan la cantidad de escenarios sociales y comunitarios en los que he podido participar e introducir una mirada diferente, esto me llena de satisfacción, de orgullo, de alegría y también porque no decirlo, me ha generado en otros momentos frustración, tristeza y rabia. No somos impermeables, formamos parte de la comunidad y cuando hay situaciones dolorosas, también sufrimos y sentimos el dolor de la humillación, de la impotencia... y ahí nosotros, sacamos la fuerza, la conciencia, las herramientas para ponerlas al servicio de la gente que lo necesita.

Esto me conmueve, me alegra, me hace sentir parte de un colectivo cargado de sentido y de futuro en lo profesional y pleno de sentimientos generosos en lo humano.

Ante los malestares, afrontamiento y prevención

Ante el dolor y el sufrimiento de aquellas personas que padecen las consecuencias de cualquier tipo de injusticia, hoy es tan importante como siempre considerar de primer orden la realización de actuaciones preventivas, por supuesto sin dejar de atender la urgencia de la necesidad emergente.

Hoy la prevención fundamentalmente es educar en participación, desarrollar la inteligencia emocional y social de las personas y para todo esto es importante generar espacios de formación permanente en nuevas herramientas que nos permita consolidar la prevención en nuestro quehacer cotidiano.

Actualmente podemos encontrar diferentes situaciones que devienen en malestares sociales (Desahucios, Emigración, Adicciones, Suicidios, Violencias, Abusos...)

Cualquiera de los malestares sociales genera un entorno afectado que vive situaciones difíciles y emociones diversas que provocan respuestas en muchos casos agresivas hacia sí mismos o hacia otras personas. En el mejor de los casos, se organizan en grupos de personas afectadas (stop desahucios, drogodependencias y adicciones, violencias y abusos de poder...) y ahí se generan mecanismos de autoayuda y de prevención.

Que son las emociones, características, funciones, distorsiones

Las emociones son impulsos, energía que nos informa de alguna situación que necesitamos atender, bien sea de peligro, de invasión, de duelo, de celebración... siendo sus funciones básicamente las de informarnos, prepararnos y darnos energía para la acción.

Las emociones son de vital importancia y es preciso tenerlas en cuenta, su función más genuina es la de supervivencia. Ahora, puede ocurrir que según los condicionamientos propios o del contexto cultural en el que nos movemos, tender a no expresarlas y a veces llegamos más lejos, evitándolas o negándolas.

Los seres humanos disponemos de la capacidad de autorregularnos y dar las respuestas adecuadas en función a ese equilibrio entre lo sentido, la necesidad y la respuesta orgánica. Sin embargo, en muchos casos estamos más influenciados por mensajes externos que nos generan miedos infundados, inseguridades fruto de la interpretación y mandatos generados por corrientes de opinión o de experiencias adaptativas para sobrevivir que por la realidad en sí. Esta dificultad viene a convertirse en un problema para la convivencia cotidiana y en las relaciones de todo tipo. La interpretación no está exenta de sentir emociones, todo lo contrario, esto nos puede llevar a sentir emociones enajenadas y desconectadas de la realidad,

fruto más de aquello que imagino que de lo que ocurre. Esta fuente inagotable de problemas solo tiene una salida y es entrenarnos en una escucha auténtica en un darnos cuenta de aquello que es obvio y lo que es imaginario, en responsabilizarnos de lo que sentimos y permitirnos desde la comunicación conocer que es realmente lo que hay en esa relación.

“Las definiciones que se pueden encontrar en la literatura sobre el concepto de emoción son numerosas y variadas. La raíz etimológica de la palabra emoción es emotio, emotionis, que se deriva del verbo latino movere (moverse) que coincide con la misma raíz de motivación (movere). Además, contiene el prefijo e- que implica “alejamiento”, “movimiento hacia”, que sugiere que toda emoción supone una tendencia o impulso a actuar y enfrentarnos a la vida cotidiana.” (REOP. Vol. 21, N° 2, 2º Cuatrimestre, 2010, pp. 462-470)

Apuntes para una Educación Emocional

A principios del siglo XX distintas corrientes de la psicología, especialmente las más humanistas, nos introducen en la cultura de “los grupos terapéuticos y de crecimiento personal” en los cuales un punto central de su dinámica está en la aceptación de los afectos y sentimientos provocados en la interacción grupal. Es a finales de siglo, cuando se empieza a replantear la educación emocional de forma mayoritaria, y es probable que haya sido por el momento sociocultural que vivimos y su relación con el éxito personal y profesional, lo que ha hecho que se abran tantos ojos y oídos a algo que siempre ha estado en la esencia de la persona.

Educador@s Emocionales una herramienta creada ad hoc para contribuir en la transformación de la sociedad

Educador@s Emocionales es una herramienta que he creado junto con Purificación A. Borrego García y se plantea como un curso de formación complementaria, no es un curso que pretenda desarrollar una disciplina en sí misma, sino integrar el mundo emocional en lo que ya hacemos desde distintos ámbitos y facilitar herramientas teóricas, de intervención, diagnóstico, programación... para aplicar en nuestros trabajos y ocupaciones o en nuestra vida cotidiana.

Lo que nos mueve con este proyecto es que la comprensión del mundo emocional sea más asequible y el convencimiento de que podemos aplicar esta conciencia en proyectos y actuaciones en el ámbito socio educativo como vía para colaborar en la tarea de transformar nuestra realidad. Por todo ello estamos apostando por la expansión de canales que promuevan la educación emocional y que le dé a las personas: fuerza, seguridad personal, confianza, autoestima... que los empodere de su propia historia personal y comunitaria. Una hipótesis de

trabajo desde la que partimos es que educar en este sentido puede ser un factor de protección que desarrolla las fortalezas de las personas. Si le preguntamos a alguien ¿qué es aquello que le dio fuerza? En las respuestas siempre hay un contenido con una fuerte carga emocional.

“La educación emocional por si sola no es la panacea, que nos va a extinguir el problema de las adicciones, probablemente tampoco resuelva definitivamente el fracaso escolar, el maltrato de cualquier tipo ni nos sitúe en un escenario de paz, concordia y felicidad, lo que si creemos es que sin abordar este tema de forma seria no lograremos situarnos en una predisposición que contemple a la persona en su totalidad y que posibilite la creación de contextos preventivos” (F. Sierra y P. Borrego 2008 Revista Enlace. Fed. Andaluza de Drogodependencias y Sida)

Fruto de nuestra reflexión colectiva en el contexto de Alejandría como centro que investiga desde 2004 la incidencia del mundo emocional en nuestra realidad social comparto algunas ideas.

- En la base de la educación emocional está la comprensión de nosotros mismos (*conciencia*) algo tan sencillo como notar y descifrar una emoción cuando aparece, hacernos cargo de ella, tenerla en cuenta. Es el primer paso a educar y necesario para desarrollar una conciencia empática de los demás.
- *La empatía* implica en si misma actitudes interpersonales y grupales que nos acercan a los demás no solo desde la razón sino que somos capaces de acercarnos a su mundo emocional, a la comprensión de sus sentimientos, a ponernos en el lugar del otro, compartir sus emociones sin confundirlas con las nuestras. Estas habilidades personales se convierten en una vacuna contra el rechazo y la desvalorización, aspectos implícitos en comportamientos de falta de respeto o aceptación hacia realidades diferentes (inmigrantes, hombres o mujeres, jóvenes o ancianos, drogodependientes, homosexuales...)
- Nos permitiría el acercarnos a la riqueza y complejidad emocional humana desde la confianza que da el reconocer *la función de las emociones en la supervivencia*
- Otro beneficio de la educación emocional es desarrollar la *capacidad de expresión* de emociones (su déficit, además de ser causa de dificultades relacionales y de comunicación desencadenan enfermedades psicosomáticas y otras emocionales como ansiedad, depresión, problemas de sueño, anorexia...)
- El *dominio emocional*, es decir la capacidad de elegir el momento y calidad de expresión de nuestras emociones, sería la etapa más avanzada de esta educación. La

carencia de esta habilidad es consecuencia de otras alteraciones como falta de control de impulsos, violencias, inhibiciones....

- Por último, señalar *la riqueza de la integración* de nuestras emociones, en nuestros movimientos, relaciones, toma de decisiones. No vivir nuestras partes, “lo que pienso, lo que siento”, como rivalidades sino como aspectos que se enriquecen para la comprensión de nosotros mismos y del mundo que nos rodea...”

A modo de conclusión

Como educador social he pasado por muchas etapas, por poner solo algunos ejemplos:

- Organización de grupos para atender derechos básicos de las personas, de las familias, de los barrios, (analfabetismo, problemas de urbanismo básico, desempleo juvenil...)
- Organizar grupos para el afrontamiento y la prevención de las drogodependencias, ahí comenzamos a diseñar estrategias en habilidades sociales y generar procesos de participación social en las cuales las familias eran un eje vertebrador de las acciones.

Hoy nos situamos en un nuevo escenario, lleno de confusión, donde la información es tan ingente, tan confusa, tan dispar que nos aturde. Aquí estamos también los educadores sociales, planteando otra nueva necesidad, la de ajustar la brújula interna, la que nos permite escucharnos, tomar decisiones.... Creo que en este momento es fundamental que nos preparemos para este escenario y una herramienta importante es la Educación Emocional.

Agradecimientos

Aprovecho para agradecer a todas aquellas personas que han formado parte de mi experiencia de vida y que me han permitido acercarme a esta profesión y a los distintos saberes que he ido incorporando en mi camino.

Agradezco a las comunidades por las que he transitado comenzando por mi tierra de origen el Campo de Gibraltar en concreto a mi barrio de Los Pastores (Algeciras), donde sentí la pertenencia y el compromiso social, el barrio de Almanjayar en Granada donde pude conocer los valores y la riqueza del pueblo gitano y como se vive desde el estigma de comunidad marginal, la Vega de Granada y en concreto al municipio de Chauchina que me ha acercado a los valores de la tierra y donde he podido integrar muchos aspectos educativos, sociales y emocionales, desarrollando una tarea de participación donde la comunidad educa y donde se encuentra La Rosa de Alejandría.

Agradezco también como fuentes de inspiración a la ciudad de Almería y al municipio de Ayamonte (Huelva) lugares llenos de luz.