

Taller 5. Cómo gestionar nuestras emociones para sentirnos bien como educadoras y educadores sociales

Tallerista: Andreu Barnés Sera, Educador Social y Formador de profesionales en el ámbito de Menores.

891

Se valora la participación muy positivamente tanto a nivel de asistencia, 70 congresistas, como a nivel de actitud, ya que los asistentes mostraron interés haciendo preguntas, reflexiones, compartiendo vivencias personales... Se valora también, que se consiguieron los objetivos propuestos por el formador, y estos fueron:

✓ **Tomar conciencia de las principales emociones que sentimos en nuestra práctica educativa.**

Este objetivo se trabajó dividiendo a los participantes en tres grupos y se les pidió cuáles son las principales emociones que han sentido o sienten en su trabajo como educador/a social. En el caso de los participantes que no trabajan como educadores/as sociales, se les pidió que pensaran en su trabajo actual o en su defecto en su contexto formativo. Posteriormente hicimos la puesta en común, clarificando y diferenciando entre emociones y actitudes o valores, y salieron las siguientes: alegría, tristeza, rabia, miedo, frustración, envidia, alivio, confusión, tensión, sorpresa, satisfacción, orgullo, euforia, ternura.

Continuamos dando respuesta brevemente a interrogantes cómo:

¿Qué son las emociones?

¿Para qué sirven las emociones?

¿Hay emociones básicas?

¿Para qué gestionar nuestras emociones?

¿Qué pasos tenemos que dar para gestionar las emociones?

¿De qué maneras podemos gestionar nuestras emociones?

Finalmente, se hizo una breve explicación de cada una de las emociones que salieron en la puesta en común, y cómo gestionarlas adecuadamente.

✓ **Darse cuenta de las reacciones que nuestros destinatarios pueden tener si no regulamos nuestros estados emocionales.**

Abordamos la toma de conciencia y el darnos cuenta de la repercusión que tienen nuestros estados emocionales en las personas con las que trabajamos. Ello se hizo con el apoyo de un power point y con ejemplos reales de la práctica de la intervención socioeducativa. Vimos como las emociones se contagian mutuamente, por ello es importante el autoconocimiento y la regulación emocional, con una doble finalidad: no perjudicar a nuestros destinatarios por la inadecuada gestión de nuestras emociones, y por otro, preservarnos y autocuidarnos de la inadecuada gestión de las emociones de las personas con quienes trabajamos, y a la vez poderles ayudar a su autorregulación emocional.

✓ **Dar herramientas para poder gestionar adecuadamente sus emociones.**

Este objetivo se trabajó en parte cuando explicamos las principales emociones que sienten más frecuentemente como educadores y educadoras sociales y de qué manera gestionarlas adecuadamente. Además hicimos una práctica de autogestión emocional como es mindfulness, herramienta con evidencias empíricas a nivel de reducción del estrés y la ansiedad, así como el aumento de la inteligencia emocional, la mejora del bienestar y satisfacción. El formador explicó brevemente el origen de mindfulness, en qué consiste, la postura a adoptar y la respiración. La práctica tuvo una duración de 7 minutos, y posteriormente se dio un tiempo para aclarar dudas y compartir voluntariamente la experiencia personal. Valorar que hubo un total respeto tanto en el durante como el después de la práctica, y el taller se alargó 30 minutos de forma natural y espontánea.

La metodología del taller fue activa, participativa, práctica y vivencial dentro de las limitaciones de la duración del taller, ya que es un tema extenso, complejo y que suscita interés.

892

CONCLUSIONES

1ª) La importancia del autoconocimiento como profesionales que ayudamos y acompañamos a personas. A veces creemos que nos conocemos, pero realmente no es así, ya que nos confundimos con las máscaras que nos ponemos. Es difícil conocer a las personas que ayudamos si no hemos hecho el proceso de conocernos a nosotros mismos/as, esto nos acerca más a ellas y nos hace relacionarnos con más humildad y empatía.

2ª) Entender que no hay emociones positivas ni negativas, que todas están porque son necesarias, lo positivo o negativo es la gestión de las mismas.

3ª) Identificar nuestras propias emociones como profesionales para poder gestionarlas adecuadamente, es fundamental para estar mejor con nosotros mismos/as, teniendo en cuenta que como educadores/as sociales trabajamos con personas, y esto hace que sea un trabajo intenso emocionalmente. En consecuencia, nos permite llegar mejor a nuestros destinatarios, vincularnos como elemento clave del acompañamiento educativo, y ayudarles también a gestionar sus emociones. No se puede ayudar a gestionar las emociones de los otros, si primero no se ha hecho el aprendizaje propio.

4ª) Ser conscientes que las emociones se contagian, por ello es importante la gestión adecuada de nuestras emociones como educadores/as sociales para no perjudicar a nuestros destinatarios, y a la vez para preservarnos nosotros/as de los estados emocionales de las personas que ayudamos.

5ª) La Universidad transmite “el saber” del educador y educadora social; poner en práctica lo que sabemos, atrevernos a ello y formarnos más específicamente nos aporta “el saber hacer”; el autoconocimiento, la autorregulación emocional, el crecimiento personal nos permite llegar al “saber ser”; lo anterior facilita que nos tratemos mejor como personas, que seamos más amables como nosotros mismos/as, nos pacifica y esto hace que tratemos mejor a nuestros destinatarios, seamos más bondadosos, más empáticos, más humildes... y alcancemos la meta final que es “saber estar”, para ayudar y acompañar lo mejor posible a nuestros destinatarios, y a la vez sentirnos bien como educadoras y educadores sociales.

ANEXO I.

CÓMO GESTIONAR NUESTRAS EMOCIONES PARA SENTIRNOS BIEN COMO EDUCADORAS Y EDUCADORES SOCIALES

Formador: Andreu Barnés Sera, *Educador Social*.

RES, Revista de Educación Social, es una publicación digital editada por el Consejo General de Colegios Oficiales de Educadoras y Educadores Sociales (CGCEES). La *Revista RES* forma parte del proyecto EDUSO y se integra en el Portal de la Educación Social, <http://www.eduso.net/res>. Correo electrónico: res@eduso.net. ISSN: 1698-9097.



Se permiten la reproducción, distribución y la comunicación pública, siempre que se cite el título, el autor y el editor; y que no se haga con fines comerciales.

Los educadores y educadoras sociales trabajamos desde el vínculo con las personas destinatarias de nuestra acción, porque sabemos que es básico para acompañar en su proceso personal y en la relación de ayuda, no obstante, también sabemos que esto tiene un coste emocional en los profesionales. Por ello, identificaremos las emociones que sentimos más frecuentemente en nuestro ámbito laboral, daremos herramientas para gestionarlas y así tratar de estar y sentirnos lo mejor posible. Esto se hará formando grupos de 5 participantes aproximadamente, a los cuales les pediremos cuáles son las principales emociones que han sentido o sienten en su trabajo como educador/a social (máximo 15) y de qué maneras las gestionan. En el caso que haya participantes que no trabajan como educadores/as sociales, se les pedirá que lo hagan pensando en su trabajo actual o en su defecto en su contexto formativo. El tiempo máximo de trabajo en grupos será de 20 minutos.

Posteriormente haremos una puesta en común, en dónde una persona de cada grupo expondrá lo que ha trabajado, con la consigna que, si hay coincidencias entre lo que se ha trabajado en pequeño grupo con lo que ya se ha dicho en gran grupo, se omita para ser ágiles, ya que la duración del taller es muy corta. El formador anotará cada una de las emociones en el lado izquierdo de la pizarra, y las maneras de gestionarlas en el lado derecho. El tiempo máximo de exposición será de 15 minutos.

Una vez hecha la puesta en común, el formador abordará aspectos teóricos partiendo del trabajo práctico, participativo y vivencial de los participantes, abordando muy brevemente aspectos que a continuación se desarrollan. El tiempo máximo de exposición será de 15 minutos.

¿Qué son las emociones?

Etimológicamente emoción viene del latín *emotio* que significa “movimiento o impulso”, “aquello que te mueve hacia”.

Son reacciones innatas y automáticas que experimentamos durante todo el día, aunque a veces no nos demos cuenta, pero siempre están presentes en nosotros/as.

¿Para qué sirven las emociones?

Sirven para darnos información, ya que nos avisan respecto a qué nos está pasando en el “aquí y ahora” y nos centran en el presente, que es el único momento que existe. Lamentablemente perdemos mucho tiempo de nuestra vida en recordar el pasado (que ya no existe) y pensar en el futuro (que está por venir y no es real).

¿Hay emociones básicas?

Según Paul Ekman, psicólogo estadounidense pionero en el estudio de las emociones y su expresión facial, hay seis emociones básicas porque las expresiones faciales de las emociones no son culturales sino universales, y por tanto tienen un origen biológico. Estas son la alegría, la tristeza, la rabia, el miedo, el asco y la sorpresa.

¿Hay emociones positivas o negativas?

No hay emociones positivas o negativas o mejores o peores, puesto que ninguna emoción es buena o mala en sí misma, todo depende de cómo las gestionemos. Todas las emociones son necesarias y nos aportan aspectos positivos si las gestionamos adecuadamente.

¿Para qué gestionar nuestras emociones?

Gestionar nuestras emociones, nos ayuda a entrar en nuestro interior, nos permite conocernos mejor a nosotros mismos, y por ello conocer e interactuar mejor con los demás, siendo más adaptativos y socialmente más competentes. Nos facilitan nuestro crecimiento personal, y sobre todo vivir de forma más consciente y real. Cuando las emociones no se reconocen o no las gestionamos adecuadamente, las contenemos, no las dejamos salir, es como tenerlas en un contenedor, y lejos de desaparecer siguen estando allí y se manifiestan con síntomas, malestares o somatizaciones... en definitiva, se convierte en sufrimiento.

¿Qué pasos tenemos que dar para gestionar las emociones?

El primer paso es reconocerlas, darnos cuenta de lo que sentimos, esto nos da la posibilidad de dar respuesta a nuestras necesidades de forma consciente y sana.

El segundo paso es aceptarlas, acoger el sentimiento sea cual sea, sin juzgarnos por sentir lo que sentimos, esto hace que nos validemos y nos cuidemos a la vez que nos responsabilizamos.

El tercer paso es ver cómo se manifiesta en nuestro cuerpo, es decir, dónde las sentimos y qué sensaciones nos provocan.

Finalmente, con los tres pasos anteriores, estamos preparados para gestionarlas, para dejar que la emoción salga y no contenerla. A veces, la gestión consiste en regular la emoción, es decir, graduar su intensidad, ya que en el

contexto en el que estamos no podemos sacar la emoción y la tenemos que contener durante un tiempo y por ello la regulamos.

¿De qué maneras podemos gestionar nuestras emociones?

Hay diferentes maneras que nos ayudan a gestionar nuestras emociones, estas son muy personales, y lo que le va bien a una persona no le funciona a otra. Algunas de las formas de gestionar las emociones son:

- ✓ Expresarlas a otra persona y podernos desahogar al sentirnos escuchados y entendidos.
- ✓ Hacernos conscientes de los pensamientos que entran en nuestra mente y que nos juzgan, nos culpabilizan, nos desvalorizan, nos fustigan... para quitarles importancia y el poder que quieren ostentar sobre nosotros y así ser más amables con nosotros mismos, tratarnos bien, querernos...
- ✓ Hacer un diario emocional, que permite tomar conciencia de las emociones que he sentido.
- ✓ Corporalmente, hacer deporte, bailar, pasear, llorar, gritar, golpear sin hacerse daño y sin destruir...
- ✓ Hacer actividades que faciliten la expresión como pintura, teatro, yoga...

Continuaremos el taller abordando la toma de conciencia y el darnos cuenta de la repercusión que tienen nuestros estados emocionales en las personas con las que trabajamos. Ello se hará con el apoyo de un power point y con ejemplos reales de la práctica de la intervención socioeducativa. El tiempo máximo es de 15 minutos.

Finalmente, haremos una práctica de autogestión emocional como es el mindfulness, herramienta con evidencias empíricas a nivel de reducción del estrés y la ansiedad, así como el aumento de la inteligencia emocional y la mejora del bienestar y satisfacción. El formador explicará brevemente en un tiempo máximo de 10 minutos, el origen de mindfulness, en qué consiste y la postura a adoptar. La práctica tendrá una duración de 7 minutos. Una vez acabada se dará un tiempo para aclarar dudas que hayan salido sobre la vivencia y compartir voluntariamente la experiencia personal.

Al finalizar el taller se entregará a los participantes un breve cuestionario de evaluación del mismo.