

AFRONTAR LA VIDA SIN MIEDO, AFRONTAR LA VIDA DESDE LA CONFIANZA

Sabina D. Santana Santana

Asociación socioeducativa agua de la Cantonera: Con cuentos y más, España

Presidenta

info@concuentosymas.com

Teresa García Díaz

Asociación socioeducativa agua de la Cantonera: Con cuentos y más, España

Terapeuta

info@concuentosymas.com

RESUMEN:

La clave para el desarrollo de ciertas habilidades emocionales, así como para acompañar los procesos madurativos y educativos de las mismas en los demás, está en encontrarnos primero con nuestras propias heridas emocionales, en analizar las estrategias y gestión que hemos hecho de ellas hasta el momento y, en buscar el camino de la reconciliación entre ambas cuestiones. De ese modo podremos ofrecer a los demás una conexión emocional pura, libre de nuestras propias cargas, y que favorece en el otro un desarrollo genuino conectado con su propio ser y que le permitirá afrontar la vida sin miedo, afrontar la vida desde la confianza.

Palabras clave: acompañamiento emocional, crecimiento personal, estrategias emocionales, confianza, aprendizaje mutuo.

INTRODUCCIÓN

El interés por las emociones aparece relativamente tarde en nuestra cultura, tal vez por la dificultad que comporta poderlas medir, tocar, sentir, etc., dirigiendo nuestro foco de atención hasta ese momento a aquellas cosas que en apariencia eran más controlables. La sociedad regida históricamente por guerras y

dictaduras tienen en su haber situaciones dolorosas que unidas a lo dicho anteriormente marcan un alejamiento de todo lo emocional.

En nuestro país, con una democracia aún joven precedida de una dictadura de unos cuarenta años y una guerra civil, está más acentuado aún.

Tras las aportaciones que comienzan a darse desde diferentes campos de estudios, como la psicología, la neurociencia o la pedagogía, sobre la psique humana, el desarrollo neuronal y su relación con el aprendizaje, centrado especialmente en el desarrollo emocional del individuo, aparece entonces el interés colectivo en las emociones.

Aquellos colectivos realmente afectados por estas nuevas corrientes, como pueden ser maestros/as, educadores/as, p/madres y otros del ámbito psicosocial, se implican en la búsqueda de estrategias y recursos para poder abordarlas y favorecer en las nuevas generaciones un desarrollo emocional óptimo para la adaptación al medio y la vida.

Y es en ese punto en el que las propias experiencias vitales, las emociones escondidas en lo más profundo de nuestra psique, aparecen y pueden suponer un bloqueo en nuestro objetivo final: dotar a los demás de estrategias y permitir su propio desarrollo emocional que le permita afrontar la vida con confianza, libre de bloqueos.

Para poder alcanzarlo en plenitud es necesario experimentarlo primero en nosotros y luego aplicarlo en los demás.

Nuestro trabajo consiste en acompañar a aquellas personas que se encuentran en esa situación, p/madres, maestros/as, educadores/as, y permitir que experimenten en sí mismos lo que posteriormente aplicarán con los demás. Es lo que consideramos el “Aprendizaje basado en el crecimiento mutuo”, yo experimento mi propio crecimiento para acompañarte en el tuyo y en tus procesos de aprendizaje.

1. ¿DE DÓNDE PARTIMOS?

Todos nacemos en un contexto que se convierte en nuestra familia. Algunas están constituidas con un padre, una madre y los hijos e hijas; algunas han nacido

o se han desarrollado en contextos más complicados como puede ser orfanatos, centros de acogida o familias desestructuradas; y generalmente, con la intención de educar y proteger, pueden ser contextos en los que impere la autoridad, incluso encubierta de buenas formas. Los adultos sabemos qué necesitan los niños y niñas, y cómo deben sentir, expresar o reprimir sus emociones (Miller, 2006).

Comienza en las familias, y se extienden a los diferentes estamentos de la sociedad en general y a los colegios en particular y, como ya comentamos en la introducción, es algo heredado culturalmente y por muchas generaciones, convirtiéndose en lo válido sin hacer autocrítica y reflexión sobre las consecuencias de ello a diferentes escalas.

Los adultos que deciden apostar por su propio crecimiento, por su desarrollo emocional óptimo, parten de este modelo de familia, escuela y ámbito socioeducativo, en el que la figura de autoridad (padre/madre/maestro/etc.) le ha indicado qué, cómo, cuánto y en qué dosis necesita aprender. Y tomando también como punto de partida el alejamiento al mundo emocional que tenemos como marco socio-cultural, en ese aprendizaje se incluían, o más bien se olvidaban las emociones. De modo que desde bien pequeños experimentaron la obligación de ocultar sus emociones porque es lo que se esperaba de ellos, como por ejemplo la expresión física de emociones como el llanto frente a la tristeza, el miedo o la soledad: el niño que se cae, al asustarse llora, y de respuesta se encuentra con la frase “no llores que no te hiciste daño, no pasó nada”.

Siguiendo con el ejemplo ese niño sintió una emoción, miedo, que de manera natural y biológicamente aceptada manifestó, llanto, pero que obtuvo una respuesta de rechazo por parte de su figura de apego. De ese modo, comenzó la desconfianza de verdad a afrontar la vida, la desconfianza hacia su propio cuerpo porque no hace lo que los demás le piden, y por tanto la dependencia emocional a los demás que son los que saben qué y cómo tiene que enfrentarse a sus emociones.

Y desde este punto de partida se comienzan a formar los cimientos que acompañarán a la persona durante su vida, y que cuando quiera enfrentarse de

un modo diferente a como forjó se tambalearán porque no corresponden con lo aprendido, ni con lo que los demás esperan de él, incluso con lo que él mismo cree que es capaz de hacer. Por tanto, lo que comunicará ese adulto ahora frente a quienes quiere educar, de manera directa e indirecta, consciente e inconscientemente, es desconfianza, y por ello su mensaje también se convertirá en incongruente. Aparecerán los bloqueos que impedirán poner en práctica aquello que desde las nuevas corrientes se estima oportuno, que por sentido común se consideran necesarias en el ser humano como es el cuidado emocional, y por tanto le alejarán de su objetivo (Punset, 2008).

Las consecuencias, en general, de este punto de partida en el aprendizaje vital, son:

- Desconocimiento absoluto de las emociones;
- Desconexión de las propias necesidades;
- Nulo desarrollo de la inteligencia emocional que implica:
 - Miedo/inseguridad y alienación a éstos en los procesos vitales
 - Miedo a estructuras desconocidas
- Desarrollo de automatismos que nublan nuestras necesidades.
- Desarrollo deficiente del potencial humano en aprendizaje.

Trabajar todo este aspecto emocional en el adulto irá en dos direcciones:

- Regalarle a las futuras generaciones aquellas capacidades que a lo largo de todas esas generaciones fueron bloqueadas para nosotros.
- Permitirnos reconectar con nuestras propias emociones, necesidades, y desarrollar aquellas capacidades bloqueadas, gracias a la plasticidad cerebral.

2. ¿CUÁL ES EL OBJETIVO DE NUESTRO TRABAJO?

Convertir el miedo generado por nuestra educación en confianza tanto en nosotros y nosotras mismas como en los niños y niñas que confían en nosotros su crecimiento y aprendizaje.

Para ello nos centramos en:

- Crecimiento personal:
 - Conexión intrapersonal: reconectar con la emoción que estaba prohibida o muy reprimida en nuestra infancia.
 - Reconectar necesidades: Decía Marshal Rosenberg que pasó un mes sin quejarse teniendo un brazo roto. Así había aprendido que los “hombres” no se quejan, y al mismo tiempo a desconectar de su necesidad en grado sumo.
 - Frases como “no llores” o “ya te daré yo motivos para llorar” dejan la huella indeleble de una herida no escuchada y por lo tanto no tratada. Accediendo a esas heridas y sanándolas, ya que no son cosas de niños.
- Estrategias de comunicación: Una vez que conocemos nuestras necesidades y emociones vamos a transmitir las. Sin embargo el lenguaje está adaptado a esconder todo lo anterior y por lo tanto se hace imprescindible aprender :
 - Comunicación no violenta (Rosenberg, 2006)
 - Detectar barreras de comunicación (Gordon, 2006).
 - Inclusión de las diferentes vías de comunicación: visual, auditiva, kinestésica.
- Generar nuevas estructuras de:
 - Convivencia familiar: basadas en la confluencia de necesidades de todos los miembros más que en imponer la necesidad de los adultos a los pequeños o viceversa (Gordon, 2006).
 - Convivencia en la escuela: En los pueblos pequeños y en las escuelas de hace unos cincuenta años, los maestros y maestras conocían a los niños y sus familias. Eso les daba una información que les permitía saber cuando un niño-niña tenía una situación difícil que activaba la producción de cortisol y por lo tanto bloqueaba el aprendizaje. Casi sin herramientas hacían un acompañamiento de la situación. Sin embargo la llegada de las grandes ciudades trajo unas aulas de más de 20 personas y se hacía imposible conocer a cada niño-niña con esa profundidad. Además la incursión de los padres

con diferentes filosofías de vida activaba los miedos a lo desconocido y la carencia de estructuras que permitan expresar las diferencias sin copiarlas. Todo junto genera que los colegios se cierren a la intervención familiar dejando al niño frente a dos culturas a veces completamente contradictorias: una en casa y otra en la escuela. Las comunidades de aprendizaje integran ambos mundos, incluyendo además la sociedad.

- Convivencia social: Generadas a partir de los cambios operados en las familias y escuelas, incluyendo modelos de participación y escucha en estructuras superiores, como comercios, asociaciones, etc.

3. ¿CÓMO LO TRABAJAMOS?

- **Familias:**
 - Terapia individual con cada miembro de la familia o bien de familia con todos los miembros de la familia que quieran/necesiten.
 - Talleres de familias dónde varias familias exponen tanto sus dificultades como las respuestas que han dado a ellas. Así activamos el “efecto tribu” que la individualidad de nuestra cultura ha relegado a la historia.
- **Maestros/as - Educadores/as:**
 - Formación: A través de varios módulos trabajamos los diferentes aprendizajes que hemos hecho y su repercusión en nuestro estilo educativo.
 - Coach/acompañamiento que permite sentir el apoyo de alguien al hacer cambios que, al igual que cuando entramos en un nuevo país, producen más miedo si se hace solo que si se hace acompañado.
- **Comunidad:**
 - Charla - talleres: con el objetivo de divulgar y acercar al máximo grupo poblacional la importancia de las emociones y de su desarrollo en los procesos vitales.

4. EXPERIENCIAS PRÁCTICAS:

Como trabajo de muestra hemos seleccionado dos espacios, a priori similares, pero en realidad diferentes en la puesta en práctica:

Centro Educativo de Infantil y Primaria, dentro del marco de la escuela tradicional
- Ambiente de Aprendizaje basado en el crecimiento mutuo.

- Desde la escuela tradicional nos encontramos con:
 - Punto de partida:
 - Aspectos que proporcionan seguridad a los/as maestros/as y/o educadores/as que participan:
 - Una estructura institucional conocida por ellos.
 - Organización de tiempos/espacios para abordar las emociones por la inclusión del curriculum en Educación Emocional y para la Creatividad.
 - Aspectos que proporcionan bloqueos a los/as maestros/as y/o educadores/as:
 - Ratio alta
 - Las familias fuera del ámbito escolar, bien por decisión propia, bien por decisión del centro.
 - Rigidez metodológica impuesta y/o autoimpuesta.
 - Obligación de plazos y tiempos pocos flexibles.
 - Entorno físico (espacio) fuera de la realidad del mundo o inconexa con la misma.
 - Objetivo de nuestro trabajo:
 - Conexión intrapersonal de cada miembro del equipo educativo: mediante reflexiones y búsqueda de la relación entre lo abordado en las sesiones con su propia experiencia vital.
 - Estrategias de comunicación: mediante formación teórica y práctica sobre la misma.

- Generar nuevas estructuras de convivencia escolar: mediante el compromiso del empleo práctico final de lo trabajado en las sesiones en acciones concretas en el espacio, en el trabajo de convivencia, y en el modo de abordar las sesiones de aprendizaje con los/as alumnos/as.
- Ambiente de Aprendizaje basado en el crecimiento mutuo:
 - Punto de partida:
 - Aspectos que proporcionan seguridad a los/as educadores/as
 - Grupos de ratio reducida.
 - Entorno físico y actividades de aprendizaje vinculadas a la realidad del mundo.
 - Flexibilidad metodológica.
 - Las familias incluidas en los procesos de aprendizaje y la estructura educativa.
 - La organización se adapta a los intereses y necesidades del grupo.
 - Aspectos que proporcionan bloqueo a los/as educadores/as:
 - Un modelo diferente al modelo de relación de origen familiar y escolar.
 - Objetivos de nuestro trabajo:
 - Crecimiento personal: mediante terapia individual y sesiones de trabajo grupal.
 - Estrategias de comunicación: mediante formación y puesta en práctica en el propio espacio.
 - Consolidación de los nuevos espacios generados de convivencia familiar y escolar: mediante espacios de convivencia y comunicación en todas las direcciones.

5. CONCLUSIONES

La posibilidad de aplicar nuestro trabajo no depende de un contexto concreto, sino que más bien, estudiando el contexto ante el que nos encontramos podemos acompañar en la búsqueda personal y grupal de puentes que unan los

aprendizajes del pasado con el objetivo final de integración de la emoción, de la creación de nuevas estructuras de pensamiento y relación, y por tanto estar disponible para el proceso de crecimiento y aprendizaje en confianza con la vida, de las futuras generaciones.

Además, el trabajo realizado demuestra que este modo de abordar el acompañamiento emocional puede aplicarse a diferentes edades y colectivos.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Miller, A. (2006): Por tu propio bien. Raíces de la violencia en la educación del niño. España: Tusquets Editores.

Punset, E. (2008): Brújula para navegantes emocionales. España: Editorial Aguilar.

Rosenberg, M. (2006): Comunicación no violenta. Un lenguaje de vida. Argentina: Gran Aldea Editores.

Gordon, T. (2006): Técnicas eficaces para padres. España: Medici.