

LOS AFECTOS Y VÍNCULOS APRENDIDOS Y SU INCIDENCIA EN LAS TRAYECTORIAS PERSONALES Y PROFESIONALES A PARTIR DE LA NARRATIVA

M^a José Álvarez Orive

Universidad de Sevilla, España

Gestora Departamento Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación

mjaorive@us.es

M^a Dolores Jurado Jiménez

Universidad de Sevilla

Profesora Departamento Didáctica y Organización Educativa

lolajurado@us.es

RESUMEN:

Este trabajo recoge una síntesis de cómo los afectos y vínculos que establecemos en las relaciones interpersonales y profesionales condicionan la forma de entender la vida y la educación. La gestión del aprendizaje emocional sobre los vínculos que establecemos en las relaciones interpersonales es conectado con los estereotipos de género interiorizados. Dicho aprendizaje emocional es integrado en una concepción de educación existencial y social, trabajada a partir de la narrativa. La narrativa es considerada como un medio esencial para aprender a cuestionar y generar afectos y vínculos diferentes a los aprendidos desde la infancia, tomando consciencia de los cambios producidos.

Palabras clave: educación emocional, educación existencial y social, narrativa, estereotipos de género, afectos, vínculos interpersonales.

ABSTRACT:

This paper includes a summary of how the emotions and relationships that we establish in professional relationships and determine the way of understanding life and education. Managing emotional learning on the linkages we establish interpersonal relations is connected with internalized gender stereotypes. This emotional learning is built on a concept of existential and social, education worked from the narrative. The narrative is seen as an essential means of learning to

question and generate different emotions and links to learned from childhood, becoming aware of the changes

Keywords: emotional education, existential and social education, narrative, gender stereotypes, emotions, interpersonal bonds

INTRODUCCIÓN

Los hombres y las mujeres, somos seres que interactuamos en los espacios en los que convivimos tanto a nivel familiar, social y laboral. Esta interacción responde a modelos de relación que hemos aprendido desde nuestra infancia, tanto en el núcleo familiar como en la escuela y en otros espacios compartidos. Todo ello, condiciona toda la casuística de relaciones y afectos que protagonizamos a lo largo de nuestra trayectoria vital y profesional.

Estas emociones y sentimientos, en ocasiones, se trasladan de un ámbito a otro, puesto que son aprendidas, es decir coinciden tanto en el ámbito familiar, educativo como laboral o profesional. Algunos de estos vínculos generan determinadas emociones, que son consideradas como universales, como la dependencia, la envidia, el temor, o por el contrario la calma, paz, serenidad, seguridad, etc. Al trasladarse estos sentimientos y emociones a diferentes espacios, se dan sinergias que nos recuerdan que .somos seres sociales y socializadores. Y por tanto, el carácter positivo o negativo de las emociones que sentimos responde a determinados modelos de relación que hemos vivenciado, sobre todo en nuestras familias; y que si bien en la escuela o en otros espacios de compartición, podríamos contrastarlos con otros modelos de relación, siguen perpetuándose, porque responden a razones de género, pues somos fruto de una cultura androcéntrica.

Por lo que, se continúa repitiendo determinadas formas de ser y estar en la relación con el otro; con independencia de la diversidad familiar con la que nos encontramos actualmente, que va, desde familias nucleares, que han sido los modelos habituales (progenitores: padres, madres e hijos), hasta las familias homo parentales, donde parejas de hombres o de mujeres se convierten

en progenitores de uno o más niños. Ello genera a veces, situaciones contradictorias con el entorno. A través del discurso se apuesta por la autonomía de las personas (económica, relacional, emocional, etc.), sin embargo, nuestra educación, socialización y práctica cotidiana, nos apunta a repetir una y otra vez patrones de comportamiento, dando lugar a una desigualdad y a dependencias emocionales importantes que impiden el desarrollo del sujeto.

De ello se deriva, la importancia de una formación en valores, donde se abogue por el desarrollo personal real, y que consideramos solo será posible a partir de generar vínculos de afectos sanos tanto en el seno familiar, educativo y social. Es decir, una autoformación que apueste por la creación de vínculos saludables en el entorno personal, laboral y social, lo que trascenderá no solo a nivel personal, sino también grupal por el carácter socializador de las acciones cotidianas. De este modo, se abogará por una mayor participación, colaboración y trabajo en grupo, siendo el grupo el que se constituya como ente generador de dinámicas vivas de crecimiento personal, profesional y social, al margen de dinámicas de rivalidad competitiva.

1. EMOCIONES, SENTIMIENTOS Y AFECTOS

La palabra emoción, según el diccionario de la lengua española, proviene del latín *emotio*, *emotio**nis* y puede significar tanto una "alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática", como un "interés expectante con que se participa en algo que está ocurriendo" (Real Academia de la Lengua Española, 2001: 883). Es decir, podemos entender que ello implica una reacción ante una situación, mientras que los sentimientos son considerados como la expresión mental de dicha emoción. Según la Real Academia de la Lengua la emoción es aquella "acción y efecto de sentir o sentirse" y también un "estado afectivo del ánimo producido por causas que lo impresionan vivamente" o un "estado del ánimo afligido por un suceso triste o doloroso" (Real Academia de la Lengua Española, 2001: 2048).

Las emociones pueden ser básicas, en el sentido de que ninguna cultura puede abstraerse a las mismas, entre ellas señalamos la alegría, la aflicción, la ira, el miedo, la sorpresa y la repugnancia, y por tanto, forman parte de la naturaleza humana. Y por otro lado, están esas emociones denominadas cognoscitivas, que no son automáticas y que están expuestas a la influencia de los pensamientos conscientes, lo que implica que sean más susceptibles de variación cultural que las emociones básicas, aunque no por ello dejen de ser universales.

Respecto a ello, destacar que es importante analizar las transferencias de emociones para considerar los vínculos y el afecto, pues transferimos por ejemplo cariño hacia el otro, en la medida de que recibimos cariño del otro.

Por tanto, el afecto es importante tenerlo en cuenta si trabajamos los vínculos, ya que implica una *interacción social entre dos o más personas*,. La palabra afecto proveniente del latín *affectus*, que es registrado por la Real Academia de la Lengua Española, en su segunda acepción, como "Cada una de las pasiones del ánimo, como la ira, el amor, el odio, etc., y especialmente el amor o el cariño" (Real Academia de la Lengua Española, 2001: 54). Y dicha concepción, se liga a afectuoso o afectuosa, que implica dos acepciones como adjetivo: una como "Amoroso, cariñoso" y otra como "expresivo, vivo" (Real Academia de la Lengua Española, 2001: 54).

En este último sentido es como se toma el concepto de afectos, es decir, ligado a afectuoso o afectuosa, pues entendemos que lo amoroso ha de implicar la expresión en la interacción de lo vivo y su expresión emocional. Los afectos tal como los concebimos quedan ligados a la concepción de que la educación emocional no puede quedar al margen de una educación existencial y social, dentro de un marco educativo que entiende que para ahondar en las emociones y los sentimientos, "las narrativas de sí, son generadoras de auto(trans)formaciones existencial y social, deseables y deseadas por el sujeto, y el éxito de esta inversión en su historia provoca el sentimiento de bienestar y expectativas de nuevos desarrollos" (Passeggi, 2011). Dichas narrativas de sí, ayudan a replantear y cuestionar los modelos relación, que son fruto de la socialización

cultural., para apuntar hacia un modelo de interacción más horizontal desde la equidad de género.

La educación existencial y social a la que hacemos referencia, fue definida por López Górriz (2007a: 32-33) como el hecho de: "Acompañar a las personas a desarrollar su reconstrucción desde la formación, a partir del autoconocimiento de sus procesos internos [...] la persona humana siendo única y singular, es a la vez un ser colectivo, constelacional, intersubjetivo y plural, y está llamada a desarrollarse y co-construirse con los otros en la solidaridad. Sin embargo, al mismo tiempo que está y vive con los otros, es una persona en soledad. Y necesita de espacios de soledad para poderse construir y avanzar en su singularidad y en su proyecto abierto de vida, del mismo modo que también necesita a los demás". Dicha educación existencial y social apuesta por el desarrollo de la persona de forma holística, apuntando a generar modelos de relación o vínculos sin apegos, ni dependencias emocionales, económicas, o de otra índole, para que pueda expansionar todo su potencial, siendo más autónoma y generando estilos de relación más horizontales y equitativos.

Por tanto, para re-crear una formación en la que queden religadas la experiencia a la existencia (sin olvidar su naturaleza cambiante), se necesitan dispositivos discursivos como las narrativas, ya sean orales o escritas) para desbrozar dimensiones de singularidad y socialización de las personas en sus entornos. Pues como indicaba Pineau (2007), entre otros autores, la formación acontece en la relación con el otro (heteroformación; co-formación), con las cosas del mundo (ecoformación) y consigo mismo, en la soledad de existir (autoformación). Necesitamos modelos de autoformación que nos ayuden a identificar emociones, sentimientos y afectos desarrollados en horizontalidad desde la equidad de género.

2. LAS RELACIONES PERSONALES Y PROFESIONALES RE-LIGADAS A VÍNCULOS EMOCIONALES Y AFECTIVOS

El ser humano es un ser social y socializador y por tanto es un ser que vive en relación. Estas relaciones pueden ser recreadas de distinto modo en función de

diferentes aspectos, pues la cultura y el hábitat en el que crecemos y nos educamos son fundamentales para integrar un tipo de vínculos u otros. Y del mismo modo influye la concepción de la vida, del mundo o de la ética que tengamos para re-crear modos de relaciones diversas según unos cánones más o menos establecidos.

Las necesidades biológicas, fisiológicas y afectivas nos llevan a recrear vínculos diversos, pero aquí nos interesa apuntar a los distintos modos de relaciones personales y profesionales que se gestan en los espacios de desarrollo personal y profesional en que nos movemos. Y especialmente se hace hincapié en las necesidades afectivas que son las más complejas de detectar. Las personas tenemos necesidades afectivas, pues necesitamos tanto del contacto físico, como de disposición de espacios de intimidad, así como crear relaciones íntimas que nos sirvan de apoyo y aceleración del crecimiento personal y social, así como generar vínculos de pertenencia a uno o varios grupos. Dependiendo de los modelos de relaciones que re-creemos vamos a entender que hay unas formas de relación que son: más constructivas o destructivas que otras, más horizontales o verticales, más sanas o insanas, más comprometidas y duraderas o más superficiales o efímeras, etc. Todo ello depende de varios factores, como pueden ser: el número de personas implicadas en la relación, la implicación de cada una en dicha relación, el nivel de maduración de cada una de las personas que componen la relación, del tipo de comunicación y vínculo afectivo que se establezca entre ellas, etc.

En este trabajo lo que interesa destacar es que este tipo de relaciones son aprendidas desde edades tempranas y que están vinculadas, en gran parte, al seno familiar o educativo en el que la persona crece y se desenvuelve en su día a día. Si se retoman a autores, como Freire (1970) quien planteaba como eje esencial de la educación liberadora un análisis y una acción en torno a las relaciones en situación de opresión y liberación; se ha de destacar que para él el eje vertebrador de pasar del estado de ser oprimido y no ser opresor pasaba por un proceso educativo importante que aún hoy se trabaja (ver publicaciones del Instituto Paulo Freire de España).

Y también autores como Berne (1985), desde la psiquiatría, expuso diferentes tipos de vínculos en función de procesos de maduración de la persona, donde el rol de "Niño, Adulto o Padre" estaban presentes en la formación del tipo de relaciones, independientemente de la edad que se tuviese, pues podemos mantener comportamientos de niño por ejemplo a lo largo de una vida o ejercer un rol de autoridad a lo largo de la misma con todas las personas que permitan esta forma de relación. Lo más complejo según esta teoría del "Análisis Transaccional" es pasar a construir relaciones donde se ejerza un rol de adulto a adulto, pues requiere todo un proceso de toma de conciencia y de cambios importantes en el desarrollo de la persona. Ello implica según Casado (2008:13) una concepción del ser humano, que es al mismo tiempo, intrapsíquica e interactiva (social), constituyendo el gran reto que trata de superar la Psicología Social en los últimos veinticinco años.

Dicha concepción del ser humano, por tanto, queda enmarcada y re-ligada a procesos educativos y formativos que pasan por procesos narrativos que proliferan actualmente a nivel internacional, véase por ejemplo la producción de ASIHVIF-RBE (Association International des Histoires de Vie en Formation et de Recherche Biographique en Education) o de ANNHIVIF (Associação Norte-Nordeste -Brasil- das Histórias de Vida em Formação) o de BIOgraph (Associação Brasileira de Pesquisa (Auto)Biográfica) u otros trabajos educativos como los del grupo de investigación PROCIE en Málaga, entre otros.

Dicha creación narrativa queda ligada a vínculos afectivos de amor o des-amor integrados en aprendizajes conscientes o inconscientes. Estos son trabajados desde diferentes planteamientos, como el de Schützenberger, (2006) y algunos más actuales como la Metagenealogía (Jodorowsky y Costa, 2011) o desde la Bioneuroemoción (Corbera, 2015).

Esta concepción se enlaza con la planteada por la psicóloga, sexóloga y pedagoga Sanz: "La forma en que nos situamos en los vínculos amorosos, la percepción de uno u otro sexo, la identidad sexual, etc., forman parte del conjunto de experiencias vividas y de los mensajes verbales y no verbales que hemos incorporado a lo largo de la vida de forma directa o indirecta, explicitados o no.

Los hemos ido interiorizando a través de los modelos parentales y de otros modelos de referencia, así como del entorno social y de las experiencias vividas, especialmente en períodos tempranos" (Sanz, 2008: 157).

Estos modelos parentales, independientemente de cuáles sean, no se alejan de estereotipos que son atravesados por modelos educativos de género, los cuales condicionan los tipos de relaciones no solo personales, sino todas aquellas que re-creamos a lo largo de la vida, en los diferentes contextos en que nos relacionamos con las otras personas, ya sean familiares, de amistad, de parejas amorosas o de relaciones laborales y profesionales.

3. DETECCIÓN DE ESTEREOTIPOS EN LAS RELACIONES AFECTIVAS DESDE UNA PERSPECTIVA DE GÉNERO

En la medida en que los afectos, son interacciones sociales entre dos personas que tienen emociones y pensamientos, y que los hombres y las mujeres están socializados en distintas competencias emocionales, entendemos que los vínculos afectivos que se generan están condicionados también por los estereotipos de género de expresividad emocional, según modelos parentales que hemos vivenciado en el núcleo familiar y en la escuela, como agentes socializadores. Entendiendo por estereotipos el conjunto de creencias y representaciones acerca de cómo se espera que actúen hombres y mujeres.

De tal manera, que la mujer se concibe como el sexo más "emocional" (Grewal y Salovey, 2006), ya que desde la niñez el sexo femenino se ha vinculado a competencias emocionales (Feldman Barret, Lane, Sechrest y Sunew, 2000), debido a una socialización más en contacto con los sentimientos (Candela, Barberá, Ramos y Sarrió, 2001), siendo los cuentos un instrumento socializador en ese sentido muy importante.

Nuestro enfoque plantea las posibles diferencias en que hombres y mujeres, sienten determinadas emociones, pese al carácter universal de las mismas. Y para ellos, distinguimos entre aquéllas no aprendidas porque forman parte de la configuración del cerebro humano, como la alegría, la aflicción, la ira, el miedo, la

sorpresa y la repugnancia; y aquellas otras denominadas emociones cognoscitivas superiores, que son más corticales, por lo que están más expuestas a la influencia de los pensamientos conscientes, lo que permite que sean más susceptibles de variación cultural, aunque también son universales, como por ejemplo el amor, la culpabilidad, la vergüenza, el desconcierto, el orgullo, la envidia y los celos.

Por tanto, se podría pensar que, hombres y mujeres en función de su distinta socialización y por razones de estereotipos, sienten las emociones cognoscitivas superiores aunque sean universales, de distinta manera ante una misma situación.

En este sentido, el hombre ha sido educado con carácter general como ser autónomo, y se espera de él que sea proveedor de la unidad familiar; y sin embargo, a la mujer se le ha educado, como ser para los otros, para el cuidado y crianza de los hijos (Torns, 2005). Consideramos, que ante una situación que lleve implícito dejar de ejercer el rol establecido para cada sexo, dicha situación podría provocar en un primer momento, y hasta que se asuma el nuevo rol, distintas emociones.

Así por ejemplo, en una familia nuclear de mediana edad, donde el hombre se conciba como la persona que “sustenta” la unidad familiar, y la mujer como quien “colabora económicamente” en su mantenimiento y dedicada al cuidado de los hijos; ante las situaciones de desempleo, o de ruptura de pareja que conlleve la custodia no ya custodia compartida de los menores, sino que el padre pase a ejercer el rol que viniera siendo desempeñado por la madre, y por tanto custodia de los, podrían generarse las emociones de culpabilidad y vergüenza según el sexo. De tal manera, que dada la socialización podríamos entender, que dichas emociones podría vivenciarlas, el hombre en el caso de desempleo, y la mujer, en el caso de la custodia compartida, no copartícipe de la misma.

De la misma manera, al ser los afectos una interacción social entre personas que intercambian emociones donde el género condicionan los distintos modelos de relación, bien desde la equidad o de dependencia de un sexo de otro,

generalmente la mujer del hombre, abogamos por la necesidad de tomar conciencia de estos modelos, y de ahí la importancia de la narrativa a partir de la cual detectamos indicadores de los distintos modelos de relación para posibilitar el empoderamiento de la mujer.

4. EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE A TRAVÉS DE LA NARRATIVA: integrando un modelo formativo de educación existencial y social que atravesan las emociones, los sentimientos y afectos

Los dos relatos expuestos en los anexos I y II se corresponden con registros realizados por las autoras en el marco del contexto universitario a través de sus diarios personales (Jurado Jiménez, 2007) que son utilizados como herramientas de autoformación. En dichos diarios se integran cuestionamientos, reflexiones, pensamientos y sentimientos singulares y colectivos del contexto andaluz en el sur de España que es donde desarrollan actualmente su labor profesional. El primer relato se corresponde con el plano más personal, donde se religan las formas de relación aprendidas en la infancia y su traslado a otros vínculos recreados desde la adultez. Y el segundo de ellos es un relato de reflexión en torno al aprendizaje de formas de relación desde la horizontalidad

5. CONCLUSIONES

A modo de reflexión final, apuntar que la escritura en los diarios es una escritura autoformativa, en tanto que permite una expresión libre y abierta y no coercitiva de los acontecimientos y vínculos recreados en el tiempo. Analizar los sentimientos, emociones y afectos que acontecen en cada vínculo es un proceso de complejidad que requiere no solo la escritura sino también la oralidad y un acompañamiento profesional, que ayude a modelarnos desde patrones de relación construidos y conscientes, gestándose así cambios importantes en las relaciones que cada día construimos, y haciendo posible el empoderamiento no ya de la mujer, sino las personas como seres sociales en relación.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Berne, E. (1985). *Análisis Transaccional en Psicoterapia*. Buenos Aires: Editorial Psique.
- Casado, L. (2008). Prólogo. En Steiner, C. (2008). *Los guiones que vivimos*. Barcelona: Kairós, pp. 9-14.
- Corbera, E. (2015). *El arte de desaprender. La esencia de la Bioneuroemoción*. Barcelona: Editorial El Grano de Mostaza, ediciones S.L.
- Freire, P. (1970). *Pedagogía del oprimido*. Nueva York: Herder y Herder
- Jodorowsky, A. y Costa, M. (2011). *Metagenealogía. El árbol genealógico como arte, terapia y búsqueda del Yo esencial*. Madrid. Ediciones Siruela, S.A.
- Jurado Jiménez, M. D. (2011). El diario como un instrumento de autoformación e investigación. *Revista Qurrriculum*, 24, 173-200.
- López Górriz, I. (2007a). Co-construyendo un nuevo paradigma que haga emerger la vida: educación existencial, autobiografía y método. En *Diálogos. Educación y formación de personas adultas*, año XII, nº. 52, vol. 3, pp. 29-38.
- (2007b). La Investigación Autobiográfica Generadora de Procesos Autoformativos y de Transformación Existencial. *Qurrriculum. Revista de Teoría, Investigación y Práctica Educativa*, nº. 20, octubre, pp. 11-37.
- Passeggi, M. C. (2011). Narrativas Autobiográficas: solidaridad y ética en educación. *Revista Rizoma Freireano*. Recuperado el 29/07/2015 de: <http://www.rizoma-freireano.org/index.php/narrativas-autobiograficas-solidaridad-y-etica-en-educacion-maria-da-conceicao-passeggi>
- Pineau, G. (2007). Autobiografía y arte autoformador de la existencia. *Revista Diálogos. Educación y formación de personas adultas*, año XII, nº. 52, vol. 3, pp. 29-38.
- Real Academia Española (2001). *Diccionario de la lengua española*. Vigésima segunda edición.

Torns, T. (2005), "De la imposible conciliación a los permanentes malos arreglos". Cuadernos de relaciones laborales, Vol. 23, n. 1, págs. 15-33.

Yankovic, B. (2011). Emociones, sentimientos, afecto. El desarrollo emocional Seminario de tesis, Facultad de Educación, Universidad Mayor, Santiago, 2004. Recuperado el 27/07/2015 de: http://www.educativo.utalca.cl/medios/educativo/profesores/basica/desarrollo_emocion.pdf

Sanz, F. (2008) *Los vínculos amorosos. Amar desde la identidad en la Terapia de Reencuentro*. Barcelona: Kairós.

Schützenberger, A. A. (2006). *¡Ay, mis ancestros!*. Buenos Aires: Editorial Omeba.

Anexo I

Relato 1. El coste emocional de intentar modelarse como una mujer nueva: ¿es posible?

"A veces me pregunto el porqué de mi necesidad de hacer visible la falta de coherencia entre la teoría y la práctica de situaciones que me rodean y me atraviesan. Tal vez ese enfoque de pensamiento crítico, no es más que una necesidad de conocerme a mí no solo en los distintos planos como persona, sino como mujer en relación con los hijos y la pareja en el ámbito familiar; y en este caso, tratando de encontrar respuestas a las causas que determinan los distintos modelos de relación que en vez de "con", se convierten "para el otro", no solo en el desempeño del rol maternal y doméstico, sino en la relación con el hombre (padre, hermano, esposo, hijo) con independencia del tipo de vínculo, perpetuándose una y otra vez entre las mujeres de mi generación, y de una generación a otra.

Podríamos pensar, que en los tiempos que corren, con las leyes que abogan por la igualdad de hombres y mujeres, en un contexto universitario, con una formación académica superior en género, tendría los recursos y herramientas para remodelarme como una mujer nueva, pero quién se escapa del modelo vivido desde la más tierna infancia. Quién se escapa, del modelo repetido en la adolescencia y en la madurez. Tiene un gran coste emocional, intentar cambiar modelos de funcionamiento tan arraigados, donde el discurso va de un lado, y la práctica cotidiana va por otro. Y cada día, te dices, tengo que educar a mis hijos de otra manera, desde la equidad, pero el sistema es fuerte y persiste, y tú desistes agotada, hasta la próxima que los afrontas con más fuerza, hasta la próxima en la que vuelvas a decaer, porque no puedes contra el poder, es la sociedad androcéntrica, donde si te sales de lo que se espera de ti, como mujer y madre, todos te apuntan con el dedo, "eres una mala madre". Y algo resuena en ti, pues algo de eso arrastras por el modelo aprendido del pasado aunque haya sido inconsciente y aprendido de generación en generación. Podrás ser una eficiente profesional, pero el papel más importante en tu vida, no sabes hacerlo, y la culpa te atraviesa y te doblega, de nuevo ante el sistema. Hasta la próxima, que te vuelvas a sublevar pero ellos pueden, estas sola, de momento". (Diario personal 1, Sevilla a 29 de julio de 2015).

Anexo II

Relato 2. Aprendiendo a analizar nuestras relaciones como jerárquicas u horizontales

"A veces siento que vivimos en un mundo de carreras, competitividad, mercantilista, egocéntrico, que marca pautas feroces donde todo lo que queda al margen de ello se convierte en espacios diluidos y enmascarados. Matar la creatividad y la parte más noble del ser humano, ¿ese es el mundo que queremos y construimos? ¿Hasta donde llegaremos? ¿Cómo re-construirnos desde un modelo de interacción más horizontal? Cuando nos impregnamos de las formas de funcionamiento donde la jerarquía es lo que representa al poder, ya sea a través de un cargo directivo o de gestión o de un título o donde nos erigimos en ser en función de sentirnos "más que los otros", entramos en procesos educativos destructivos, recreando desigualdades, injusticias y relaciones insanas. Y si por el contrario, hemos aprendido a funcionar desde modelos de relación más horizontales, hemos de escribir sobre este proceso para que el otro modelo no nos impregne y contamine, deshaciendo el camino aprendido. Empaparnos de una comunicación con una persona que funciona con un esquema muy jerárquico implica, si aún no se ha afianzado un modelo horizontal, que afloran miedos y sentimientos ligados a sentirnos "menos que el otro o la otra" y es entonces donde aflora la inseguridad ligada a una baja autoestima y a un auto concepto negativo. Y estos mismos sentimientos son los que permiten perpetuar el esquema de jerarquización a la persona que funciona desde ellos.

Mientras que al contrario, el diálogo con una persona que se rige por un modelo de relación más directo, sencillo, horizontal, claro y sincero, genera una expansión y un compromiso que es aparejado a sentimientos de libertad y valoración desde la singularidad y el respeto de cada una. Este último apunta a ser un modelo de relación bidireccional donde los intercambios que se dan son fluidos y se gestionan para avanzar y no para aplastar al otro. Este proceso es complejo de detectar si no hay previamente una formación y un entrenamiento a lo largo de un proceso de oralidad y escritura. Pues, es en dicho proceso como se reordenan constantemente las situaciones vivenciadas y las experiencias, de forma que se genera fuerza mutua, y ésta ayuda a resituar a la persona en el entorno de relaciones que la conforman, generando así su espacio singular en el contexto social y socializador. Este proceso suele ser lento y a veces solitario, pues la persona que apunta a recrear un modelo de relación horizontal, choca constantemente con lo que prima institucionalmente en la actualidad." (Diario personal 2, Sevilla a 07 de julio de 2015).