

## • EMOCIONES I INTERIORIDAD

- Tres imágenes que pueden ayudarnos a investigar en nuestras emociones, a reflexionar e imaginar cómo las integramos en nuestra vida

Ideas iniciales para situarnos un poco:

- Distinción entre diferentes tipos de emociones y entre emoción-sentimiento
- El gran hallazgo de la década de los 90: emoción y razón como dos procesos simultáneos, indisociables y equiparables. Sin embargo aún pesa un gran malentendido sobre las emociones.

- Qué entendemos por madurar emocionalmente?

- Paralelismo educación emocional en momentos extraordinarios y educar emocionalmente en momentos ordinarios

- Sin cultivo del mundo interior hay emociones. Las emociones siempre están. Lo que no hay es una conciencia clara de estas emociones ni la capacidad de transformarse a partir de ellas.

- En cambio, sin emociones y sentimientos no puede haber interioridad, o, cuando menos, sin conciencia emocional no puede haber una interioridad plena, sana y humanizadora.

- Quizá podríamos aventurarnos a decir que las emociones precisan de la interioridad para poder ser bien conducidas y hacer un servicio a nuestro proceso de crecimiento como seres humanos, al tiempo que la interioridad precisa de las emociones por ser una interioridad plenamente humana y humanizante

- Relación entre las 3 imágenes y las emociones:

## La casa

- En la casa, y dado las múltiples funciones de las emociones, las podríamos identificar con varias partes y aspectos de la casa: Formarían parte de la amalgama de materiales que se utilizan para hacer los cimientos, los fundamentos que sostienen la casa. En otro nivel podrían tener que ver en ciertos momentos con las averías y desperfectos, que nos recuerdan la necesidad de hacer un mantenimiento constante, así como algunas reparaciones puntuales, y aún más con las reformas que vamos haciendo para que la casa sea más bonita, más cómoda, habitable y acogedora. Hemos de trabajar en nuestro crecimiento personal, de manera formal y no formal, y crear un espacio interior con emociones sanas. Si no encontramos en nuestro interior un espacio acogedor, sereno, sosegado, salgo a la calle de nuevo a buscar evasiones que me distraigan y mi casa termina siendo un lugar extraño, pues no hay nunca calma y paz. También serían las emociones la comunicación entre las diversas estancias de la casa, entre el inconsciente y la conciencia, y el color de los cristales de las ventanas, imagen que nos permite apreciar cómo miramos el mundo. L'objectiu sería que llegaran a ser como la chimenea que da calor a esta casa, que la hace acogedora para los de dentro y los de fuera.

## • Las muñecas rusas

- En la de las muñecas rusas, las emociones responden también a una larga secuencia, no son respuestas aisladas a hechos puntuales. Esta secuencia tiene un recorrido transgeneracional. Nos conecta con las emociones que son propias de nuestra historia

familiar y en alguna medida también de la colectiva. Para crecer y madurar emocionalmente necesitamos ir abriendo muñecas. A veces no queremos abrir la siguiente y nos estancamos. El miedo siempre es destapar alguna muñeca que no toca destapar aún, que no estamos preparados para descubrir.

## • Las pupilas

- Finalmente, en la imagen de las pupilas dilatadas, las emociones serían las lentes con que miramos el mundo, el color del cristal con que miramos, el filtro por donde pasamos el que llega a dentro de nosotros.

- Lo que hará que nuestro filtro sea de un color o de otro son básicamente las emociones que hemos heredado de nuestra familia y de nuestro sistema cultural. Cada uno hemos adoptado una actitud emocional en sintonía con el contexto, la que nos ha garantizado mejor la supervivencia, la que hemos pensado que haría un mejor servicio al grupo y nos procuraría la aceptación, el sentir que formamos parte. Hay autores que vienen a decir que cada criatura nace ya con un guión emocional predeterminado, que encaja perfectamente con la obra y los actores con los que compartirá escenario en la vida.

- Necesitamos un espacio interior donde nos resuene la vida, donde la escuchamos y nos escuchamos, para descubrir qué necesitamos desaprender, qué hábitos emocionales tenemos, qué nos sirven y cuáles no, qué hay que reprogramar, etc. Si estamos todo el día ocupados, no nos reeducamos, tenemos bastante trabajo sobrevivir.

- En el caso del profesorado esta des-educación y reeducación es especialmente necesaria. Podemos ser buenos en nuestra materia y buenas personas, pero quizás tenemos miradas sobre la educación y hábitos pedagógicos que ya no sirven. El mundo ha cambiado y la formación permanente ya no puede reducirse, como dice el Informe Delors a la UNESCO, a actividades de perfeccionamiento profesional sino que debe basarse también en la estructuración continua de la persona en todas sus dimensiones.

- En este trabajo de estructuración continua de nuestras dimensiones, necesitamos a los demás como espejo, dado que tenemos una serie de puntos ciegos, a la vez que como estímulo, como soporte (sólo no lo conseguimos) y como motivación.

- Si nos preguntamos de dónde vienen en realidad las emociones, vienen de los vínculos con los otros y de los hechos que tienen que ver con estos vínculos: emparejamientos, roturas, nacimientos, muertes, enfermedades, pérdidas, duelos, despedidas, etc.

- Un trabajo importante de interioridad y emociones puede ser ver qué emociones tengo asociadas a cada hecho ya cada persona significativa de mi vida.

- Podemos empezar por los dos vínculos más importantes: el padre y la madre. PARA AMPLIAR LA INFORMACIÓN en relación a estos dos puntos y en otros aspectos relacionados con los órdenes del amor de Hellinger y la pedagogía sistémica:

- Unes breves pinceladas sobre cómo cultivar el mundo interior a partir de la atención a la dimensión emocional del aprendizaje.

- Dormir y descansar son, según demuestra la neurodidáctica y según explica Nolas Acarín, factores básicos para el aprendizaje

- Les nuestras aulas son poco saludables

- No hay espacios para el procesamiento y la resonancia interior de los aprendizajes.

- El vínculo con las emociones permite que aprendamos con más facilidad. Recordemos mejor las percepciones vinculadas a impresiones emocionales significativas o intensas. Todo lo que tiene que ver con la propia historia personal y familiar lo es mucho.

- El 80% de lo que aprendemos en una clase se daña, a menos que lo retomemos.

- En los momentos iniciales y finales de una clase hay que ingeniárselas los rituales pedagógicos para activar los circuitos emocionales del alumnado con palabras de ánimo, mensajes que muestren interés por los alumnos, individualmente y en grupo, y de manera activa ( mientras preparamos las cosas), cuestiones que les desvelen la curiosidad y las ganas de intervenir, pequeñas preguntas sobre los contenidos de las clases anteriores, etc.

• En último término, madurar emocionalmente es:

- Ir sacando muñecas

- Ampliando la mirada

- Ir haciendo la casa más habitable, e ir dando en esta casa un lugar a todo lo que es, todo lo que somos ya todos los que son.