

# EXPERIENCIA DE TALLER DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

**Magela Grisoni Revello**

## **INTENSAMENTE**





**Título:** *Intensamente: incluir el sentir, experiencia de taller*

**Autor:** Magela Grisoni Uruguay  
(magriso@netgate.com.uy)

**Eje temático:** educación, prevención, psicología social, Pichón Riviere

**Palabras clave:** educación emocional, educación, emociones, didáctica

### **Resumen**

En la propuesta de educación sexual para los Colegios Católicos, desde hace ya 35 años , se incluía la educación emocional. Los nuevos conocimientos de la neurociencia, de pedagogía y sicología, reafirman lo certero de esa mirada.

El objetivo de este trabajo es la presentación de la experiencia de más de 70 talleres realizados entre 2015 y 2018, con base en la Película de Pixar “Intensamente”, con destinatarios diversos (niños y niñas de diferentes edades de Montevideo y Ciudad de la Costa, educadores referentes de instituciones adultos -en Congreso de Emergencia Psico Emocional (Argentina 2016) en Congreso de Psicología Social en Argentina (2017) y familias-). En todos se visibilizan con claridad matrices, creencias y modalidades de aprendidas acerca del sentir.

Nunca como ahora se requieren actores preparados emocionalmente para articular el pensar y el hacer, instrumentados para ejercer su rol en la comunidad y ser eficaces promotores de salud mental y activos educadores en el aula , en los patios, en los campamentos, en la Institución educativa en general.

La ponencia relatará, brevemente, la necesidad de la educación emocional afectiva desde los nuevos paradigmas: neurociencias, física cuántica e inteligencia emocional, y presentará una experiencia exitosa llevada a cabo con diferentes grupos de diferentes edades e intereses.

Sentir, pensar y hacer de manera articulada es un aprendizaje, un desafío y una misión. Pichon Rivière conceptualizó y concretó una propuesta metodológica: el grupo operativo como instrumento para avanzar en los cambios actitudinales.

Soy catequista desde hace más de 30 años y llegué a la psicología social con acentuación en la educación emocional buscando herramientas para mi vocación y tarea, que es enriquecida gracias al equipo de Tiempo Joven del Colegio Santa Elena.

Esta propuesta se inspira en la necesidad de educar, y educarnos, más y mejor.

En esta ocasión se presenta un taller en que el tallerista utiliza los conceptos teóricos de la psicología social y sus instrumentos.

### **Breve mención de los antecedentes conceptuales**

Howard Gardner introduce el concepto de Inteligencias múltiples, lo que rompe con el paradigma de un solo tipo de inteligencia y del pensamiento simple.

En 1995, Daniel Goleman conceptualizó la Inteligencia emocional. La definió como la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos y la habilidad para manejarlos. Goleman la organizó entorno a cinco capacidades: conocer las emociones y sentimientos propios, manejarlos, reconocerlos, crear la propia motivación y gestionar las relaciones.

En 2001, Humberto Maturana, desde la biología, mira las emociones y la convivencia.

En 2004, Edgar Morin, desde el pensamiento complejo, articula y conceptualiza las nuevas concepciones, lo que motiva a ampliar la mirada.

En 2010, Angélica Olvera de Malpica funda la pedagogía sistémica e introduce la mirada de Bert Hellinger en la educación; mirada que incluye la inteligencia transgeneracional como uno de los ejes de autoconocimiento personal

.El argentino Carlos Sica, fundador de Emergencia Psico Social, populariza el término alfabetización emocional en 1991.

El Hno. José Luis Urrutia, en Uruguay, desde 1980 promovió la educación emocional como elemento clave para una sexualidad sana.

El Premio Nobel de Economía de 2017, Richard Thaler, relaciona comportamiento de los mercados con falta de autocontrol en un estudio que articula psicología con economía.

El siglo XXI nos encuentra, entonces, casi convencidos de la necesidad de incluir la educación emocional en nuestras aulas para poder aprender mejor. Tan convencidos que se convierte en tema de Disney con "Intensamente", una película animada de 2015.

Es así que han surgido muchos cursos, talleres y conferencias, así como especializaciones en educación emocional, neurociencia y demás. Sin embargo, en general, aún se continúa aprendiendo y enseñando sobre las emociones desde la vieja matriz académica racional, intelectual, con un aprendizaje disociado. Ahora sabemos muy bien cómo funciona el cerebro, las características de las emociones, los nombres de cada una y los efectos que generan, pero sigue existiendo una dificultad en darnos cuenta de las emociones que nos habitan y poder comunicarlas asertivamente. Los altos

índices de violencia doméstica, de conductas de riesgo, de consumo, de suicidios, de embarazo adolescente y de siniestralidad dan cuenta de no poder -o no saber- sentir, sentirnos y vivirnos habitados por nuestras emociones.

La película "Intensamente", de Disney Pixar, presenta una oportunidad especial para el abordaje específico de la temática desde las herramientas de la psicología social. Intensamente es una película animada. Las emociones básicas (temor, desagrado, furia, alegría y tristeza) son representadas en personajes que viven en el cerebro de una niña de 12 años. De cómo se habilitan o no dependerá las actitudes de la niña, y sus consecuencias se verán en sus vínculos.

El taller es una propuesta sencilla, atractiva, fácilmente replicable. Requiere que la persona del tallerista esté disponible para transitar, sostener y contener las emociones del grupo, y que esté comprometido con una búsqueda de coherencia personal. De lo contrario, el mensaje no verbal será contradictorio con el discurso, y se puede desarrollar un "como si", que obstaculice la tarea. Es así que se ha realizado con: grupos de niños y niñas de escuela del Colegio Santa Elena (entre otros) grupos de adolescentes, salas docentes de maestras y maestros, en el Congreso de Emergencia Psico Social en 2016, en el Congreso de Psicología Social de la Escuela de Ana Quiroga en Buenos Aires y con grupos de estudiantes de psicología social.



## **La educación emocional como uno de los factores de protección**

- Frente a conductas de riesgo; suicidio, embarazo adolescente, violencia, abuso sexual,
- Frente enfermedades psico somáticas
- Frente a dificultades de aprendizaje y algunos síntomas( pedagogía sistémica)
- Consolidando ambientes emocionalmente saludables para poder aprender
- Permittiéndonos vincularnos más y mejor ; comunicarnos de persona a persona y ser mejor imagen de Dios

### **Propuesta básica de taller**

Destinatarios: niños, niñas, adolescentes, docentes, maestros y maestras, educadores, voluntarios del Eps, padres, familias, estudiantes de psicología social.

Duración: 1 hora y 15 minutos.

#### Objetivos:

1. Vivir una experiencia concreta de educación emocional en un grupo, en un aula.
2. Motivar a replicar e inventar experiencias de educación emocional en grupos y aulas (en docentes y educadores).
3. Vivir una experiencia de conexión con emociones personales.
4. Vivir una experiencia de comunicación de emociones.
5. Presentar esquemáticamente la articulación teórica de Pichon Riviere, Gardner, Coleman, Malpica, Maturana y Hellinger (según los destinatarios).



En todo taller el cuidado de la apertura redundante en el desarrollo de la tarea. Las personas, independientemente de la edad, solemos llegar a los lugares de forma "fragmentada": disociados, el cuerpo primero y luego, con esfuerzo, si ponemos atención y conciencia con las demás dimensiones, llega nuestra parte intelectual, afectiva y trascendente. Por lo tanto, un trabajo de auto-percepción como el que se propone requiere una pausa antes de empezar.

## **Etapas del taller:**

- Bienvenida, motivación al encuentro y a la presencia activa.
- Presentación al taller.
- Invitación a hacer un ejercicio de “atención plena” o respiración consciente. Breve explicación de la importancia de la respiración, presentación de atención plena y ejercicio.

Atención plena: *“atención intencional, momento a momento, sin reaccionar ni juzgar (...). Es una forma de atención consciente y ecuánime que reporta beneficios significativos en cualquier actividad que emprendamos”*. Kabat-Zinn

- Articulación teórica: dependiendo de los destinatarios, el nivel y profundidad desde los diferentes autores, características de los sentimientos, nuestra matriz cultural con respecto a las emociones, la disponibilidad del docente para hacer alfabetización emocional, la disponibilidad personal.
- Clarificación de elementos esenciales para la gestión de las emociones: identificar, reconocer, poner nombre, comunicar, comunicárnoslas y darles sentido (dependiendo una vez más de los destinatarios).
- Película “Intensamente”: primeros 4 minutos donde se presentan los personajes. Con grupos de trabajo sistemáticos se puede ver la película completa y hacer el taller en una segunda instancia.
- Presentación de cada uno de los personajes de la película para el trabajo y breve mención de cada una de las emociones que representan y al servicio de qué están (por ejemplo, el miedo y la supervivencia están al servicio del cuidado de la vida.) Se brinda material en blanco y negro a cada uno de los participantes.
- Invitar a mirar sin juicio nuestras emociones, clarificar que ellas están siempre al servicio de nuestra persona para ser más conscientes, más plenos, más libres, y que nos hablan de nosotros mismos y de nuestra modalidad de vincularnos con los demás.
- Invitación a conectar personalmente, en silencio, con música suave. Se invita a colorear a los personajes según dos preguntas clave: ¿Qué sentimiento o emoción me habita más habitualmente? ¿Qué sentimiento me habita menos? El tallerista observa, lee emergentes, percibe cuáles son las emociones que se van coloreando y cuáles son por las que va transitando el grupo. Sucede por lo general que son contradictorias, y se suele transitar desde la resistencia, el miedo, la confusión hacia la alegría y disponibilidad.



- Puesta en común, comentarios, reflexiones y diálogo (dependiendo del número de participantes, estas instancias se pueden dar en grupo o en subgrupos). Una vez más, la presencia del tallerista habilitador y contenedor es fundamental en este momento. Para explicitar las emociones personales, en las primeras oportunidades se acompañan de la expresión de las mismas y en ocasiones producen llanto, o quizá haya intelectualización. Es importante que el tallerista le dé lugar a la expresión, que desdramatice, que acompañe, sostenga, y la instancia se convierta en una oportunidad de aprendizaje significativo, muchas veces el primero de un camino a recorrer.
- Cierre: puesta en común de los aprendizajes del taller. Invitación a continuar por este camino de silencio, escucha personal y reconocimiento de emociones personales.



### **Variantes de taller**

Hacer títeres: recortar los personajes, colorearlos, pegarles palitos atrás.

- Se puede jugar con ellos. Por ejemplo: plantear situaciones y que cada uno levante el personaje correspondiente; es una forma ágil y liviana de reconocer las emociones y visibilizar que ante las mismas situaciones podemos tener o no iguales sentimientos.

- Que hablen los títeres: son los habitantes del cerebro personal, cobran vida y se expresan.

- Hacer nuevos personajes individualmente o en grupo, a medida que se avanza en el proceso surge la necesidad.

### **Actividades complementarias**

Jornadas, campamentos, fogones con base en los personajes a través de la representación, la actuación y el juego.

## **Resultados de la experiencia**

Invitar a transitar por el espacio personal emocional desde una película infantil, coopera en disminuir las ansiedades básicas y habilita, casi desde el primer momento, la dimensión lúdica con la frescura, ternura y creatividad que caracteriza a este largometraje cinematográfico.

En los talleres con niños y niñas de hasta 12 años, estos reconocen rápidamente sus emociones y pueden reconocerlas en los demás. Cuando existe una mutua representación interna, las comunican con sencillez. Reconocer la emoción de la tristeza, suele llevar un poco más de tiempo y exige del tallerista una explicación un poco más detallada. Una vez reconocida, la expresión de la misma trae mayor pertenencia y alivio.

Con adolescentes y jóvenes, en cambio, depende del proceso previo que hayan tenido, es decir, si se trata de grupos que ya han transitado por experiencias de reflexión, de silencio personal, de respiración consciente o no. Siempre es algo que agradecen, siempre conforma una buena noticia la oportunidad de lograr una apertura al mundo interno.

Con las personas adultas, naturalmente, la matriz racional está muy fuertemente instalada y cuesta más un abordaje de apropiación no racional.

El clima de trabajo suele ser sereno, calmo y organizado. Las emociones que más cuesta reconocer son la tristeza y el enojo, y las más sencillas de reconocer y comunicar son la alegría y el miedo. La emoción del miedo, en general, está vinculada con la realidad y las amenazas del entorno. En algunos grupos se percibe la necesidad de ampliar el número de las emociones para “sintonizar” mejor.

Parecería que en todas las generaciones está presente la idea de emociones fijas, estables y duraderas. La comprensión de que las emociones nos habitan todo el tiempo, que van variando, que vienen una junto a otra y que nos posibilitan un espacio de autoconocimiento y autonomía genera potencia, reflexión y alegría.

Al cierre de todos los talleres las palabras que más se repiten son “*agradecimiento, conocimiento, permiso, alegría, serenidad, alivio, comunicación, encuentro, motivación, crecimiento*”.

También son las mías.

*Magela Grisoni Revello*





## **Bibliografía Consultada**

Gardner, Howard. (1983). *Inteligencias múltiples*. Paidós

Goleman, Daniel (2007). *Inteligencia Emocional*. Cairos.

Hellinger, Bert; Olvera, Angélica; (2010): *Inteligencia Transgeneracional*. México, Grupo CUDEC.

Maturana, Humberto. (2001) *Emociones y lenguaje en educación y política*. J C Saez.

IPNL del Uruguay. Mindfulness (atención plena).En *IPNL del Uruguay*. Recuperado de <http://www.ipnl.edu.uy/2014/12/mindfulness-atencion-plena.html>

Pichon Riviere, Enrique. (1980) *Teoría del Vínculo*. Nueva Visión

Pichon Riviere, Enrique (1999) *El proceso grupal*. Paidós

P. de Quiroga, Ana. (1994) *Matrices de aprendizaje*.Ediciones Cinco

Bleger, José. 2002 *Temas de psicología (entrevista y grupos)* Nueva Visión

Sica, Carlos. (2015) *Socorristas del alma: Eps Emergencias Psicosociales*. Dunken

Docter, Pete. (2015). *Intensamente*. Estados Unidos. Disney Pixar.

