

CONFERENCIA DE APERTURA

I Congreso Internacional de Expresión y Comunicación Emocional.

EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN EMOCIONAL COMO ESTRATEGIA PERSONAL PARA LA PREVENCIÓN DE DIFICULTADES SOCIOEDUCATIVAS

Dr. José Clares López

Universidad de Sevilla, España

jclares@us.es

UNA BIOGRAFÍA DE EXPRESIÓN EMOCIONAL

Quisiera explicar el camino que nos ha conducido a celebrar hoy, este primer Congreso Internacional de Expresión y Comunicación Emocional (CIECE). Y este no será el final del camino sino que esperamos que se convierta en un peldaño más de esta escalera que nos acerca a la comprensión, y sobre todo al apoyo, de una faceta tan característica del ser humano, como es el expresar y comunicar las emociones que sentimos.

Como toda buena historia vamos a comentar el principio, que está marcado por una de las más genuinas expresiones del ser humano, como es la poesía. El siguiente poema, está escrito por un adolescente para dar rienda suelta a uno de los tópicos que más hondo calan en esta etapa de la vida, como es la amistad. El poema se llama "Amiga", y ganó el segundo premio en un concurso de poesía en el centro donde estaba.

AMIGA

*Brotan lamentos de tu fondo inerte,
lamentos que me duelen
por haberlos sentido.*

*Resopla en viento de tu marejada
en los cristales claros
de tu faro oscuro.*

*Te hundes en la nieve blanda
tocando su fondo duro.
Fondo que yo ya conozco,
fondo que yo ya he vivido,
fondo que nunca existió,
es el fondo del olvido.*

*Siempre existe en las tinieblas
una mano que se estira,
lo difícil es saber
buscar esa mano amiga.*

*Mi mano está en el vacío
¿por qué no la estrechas tú?
Mi luz camina perdida...
¿por qué no la orientas tú?*

*Deseo...,
que tus ojos dulcemente verdes
apaguen la oscuridad
que los mantiene en penumbra.*

*Deseo ...
que tus labios tiernamente amables
busquen la felicidad,
y tú me puedas decir...
tienes razón, es verdad.*

Este hecho, el participar en un certamen de poesía, forma parte de un acontecimiento cotidiano, que en ciertas ocasiones se produce en muchos lugares. Estamos ante un joven, que como muchos otros, se había encontrado con la poesía y ésta la acompañaría con más o menos intensidad el resto de su vida.

Demos un pequeño salto en el tiempo y resumamos la vida de este joven, diciendo que se hizo maestro y ejerció como tal. Y siguió ampliando sus estudios, relacionados con la educación, y de manera paralela, de cuando en cuando, coqueteaba con la poesía, llegando a publicar algunos de sus manuscritos. Participando en algunas ocasiones en programas de radio, con un contenido eminentemente poético.

INICIO DEL DESCUBRIMIENTO

En cierta ocasión tuvo la oportunidad de viajar y le invitaron a dar unas charlas o talleres sobre poesía a estudiantes de últimos años de filología, hecho que llevó a unas consecuencias que nunca hubiera imaginado. Los talleres consistían en la descripción de un proceso creativo desde la evidencia emocional hasta su transcripción a la estructura del lenguaje escrito, pasando por la fase de búsqueda de expresiones significativas compartidas, con los que ilustraba lo que estaba sintiendo.

Hasta aquí, todo normal, como en muchas reuniones de corte literario. El hecho significativo sucedió cuando empezaron a hacerle preguntas sencillas e incluso habituales, pero que él nunca se había planteado: como por ejemplo ¿por qué escribía?

En un principio preguntas tan sencillas, no encontraron en él una respuesta directa y conocida. Nunca se lo había planteado, sencillamente sentía la necesidad y lo hacía.

Así, con el objetivo de dar una respuesta sincera, tanto para los que sentían esta curiosidad como para sí mismo, se puso a indagar dentro de él, empezó a rebuscar en sus experiencias, en las emociones que había sentido, en definitiva, en el fondo de su vida para encontrar las respuestas e esas preguntas que habían visto la luz.

Comenzó su explicación contándoles que escribía sencillamente porque lo necesitaba, porque quería sacar de su interior esas ideas, que controlaban sus

pensamientos de euforia, de alegría, de tristeza, etc. El les confesó que quizás el germen de esta actividad, pudo ser el separarse de sus padres a los seis años, y por ello podría haber desarrollado una sensibilidad especial con la que hacer frente a esa soledad tumultuosa, y nunca reconocida. Sentía una especial necesidad de estar en contacto con las niñas y mantener con ellas conversaciones y charlas que sería impensable con los niños de su edad

Pero también aclaró a los estudiantes que él realmente empezó a escribir más tarde a los 12 y 13 años, descubrió autores, como Bécquer. En su lectura encontró sentimientos que él sentía, expresados con una sencillez que le cautivó. Y fue en años posteriores cuando intentó expresar de una forma sencilla y clara, mediante la escritura, el torbellino de emociones, en el que frecuentemente se encontraban sus pensamientos.

Y así iba respondiendo a las preguntas de los estudiantes, y una en especial, fue la que abrió las puertas para que se encontraran la educación con la poesía, que hasta que ese momento habían permanecido incomunicadas.

Al responder por qué escribió sus primeros poemas, después de una breve pausa para encontrar una razón sincera, respondió que por “responsabilidad” ante el asombro de los estudiantes e incluso de él mismo. Y empezó a explicar porque comenzó a escribir por responsabilidad.

Les dijo que sus padres le habían inculcado el esfuerzo del trabajo, la necesidad de construirse un futuro sin desperdiciar el tiempo y hacerlo con los escasos recursos que se disponían.

El empezó a escribir por su mundo emocional en constante ebullición, provocado por los impetuosos amores adolescentes que estaban minando su concentración en los estudios y poniendo en riesgo la superación de los mismos, El no fue muy partidario de iniciar sus estudios medios, por malas experiencias en los estudios básicos, que no vienen al caso, pero sus padres insistieron y él lo acató.

Tenía la excusa perfecta para dejar sus obligaciones de estudiante en un segundo plano, pero entendió que ya había iniciado el curso y que tendría que intentar

sacarlo, aspecto que se estaba viendo comprometido por esa falta de concentración de la que estaba siendo objeto

Ante esta encrucijada entre la realidad emocional y el deber, que realmente estaba haciendo mella en su equilibrio personal, fue cuando empezó a escribir sus emociones, sentimientos, pensamientos, inquietudes,... y se dio cuenta de un detalle vital: el hecho de escribir lo que sentía, de darle forma, de leerlo para él e incluso para algún amigo, producía un fulgurante efecto tranquilizador, que le permitía poder concentrarse en otras tareas. Es más, incluso la sola idea, o el propósito, de que iba a escribir lo que sentía, le proporcionaba un estado de paz, que para él hubiese sido imposible de imaginar en sus circunstancias.

Esta fue la clave, le dijo a los estudiantes que le escuchaban, la clave que hizo que su vida transcurriera por un sendero y no en otros derroteros. En este momento él fue consciente de que este gesto, casi involuntario, de filtrar sus emociones a través del lenguaje escrito, fue la clave de su vida. No sólo floreció la semilla literaria, aunque no germinara con la fuerza y vigorosidad para hacerla destacar, sino porque también consiguió no salirse de la ruta de un futuro provechoso. Y su alegría fue doble, ya que había percibido nítidamente los beneficios que para su mundo educativo puede tener la expresión y comunicación de las emociones. Había conseguido unir sus dos mitades después de más de cuatro décadas de separación e ignorancia mutua.

A los estudiantes les encantó la experiencia, pero él aprendió con ellos más, les había hecho abrir su corazón y buscar entre sus recuerdos la esencia que marcaría para siempre su vida. Y no sólo eso, si no que había aparecido una brecha compartida, inmensa y prometedora, entre la afición a la expresión escrita marcada por la necesidad y el mundo profesional de la educación.

ACTUACIONES LLEVADAS A CABO

Fruto de ese descubrimiento, algo más tarde se realizaron unos talleres con profesorado de dos colegios de Chile, en Chiguayante y Carahue, en las regiones del Bio-Bio y la Araucanía, respectivamente, sobre expresión y comunicación emocional, basada en el fotolenguaje. Y tras la satisfacción de esta experiencia se

iniciaron en Sevilla programas experimentales de expresión y comunicación de emociones, en diferentes niveles educativos, desde infantil, primaria, secundaria y universidad. Y en Puerto Rico experiencias con alumnado universitario, profesores universitarios y maestros y maestras. También se siguió la experiencia con diferentes niveles en la escuela “Docksta”, en Carahue, Chile, con la que se sigue investigando, y que tenemos el gusto de tener entre nosotros hoy aquí.

Con toda esta experiencia acumulada hemos creído que era importante crear un foro donde se pudiera compartir, intercambiar opiniones, experiencias, resultados, inquietudes y sobre todo abrir una puerta de comunicación entre los diferentes niveles educativos y la sencilla necesidad de compartir el tema de las emociones entre personas que les parezca importante tanto para su vida profesional como personal. Porque aquí no hay áreas de conocimiento, ni asignaturas, ni departamentos, esto es un eje multidisciplinar que atraviesa los ámbitos profesionales y personales para insertarse en la senda de nuestro presente y futuro.

En estas circunstancias nació CIECE. Por haber encontrado una nueva lectura, un elemento de acción positiva, a partir de una actividad tan antigua como la humanidad, expresar y comunicar las emociones.

SITUACIÓN EN EL CONTEXTO CIENTÍFICO

Hasta ahora hemos visto, una confirmación real de posibles consecuencias de expresar y comunicar lo que sentimos, de su utilidad en el ámbito personal, social y educativo.

La siguiente cuestión importante, situada en el nacimiento de la experiencia, es como ubicar este conocimiento dentro del contexto científico, dentro del saber en torno a la temática emocional.

Tenemos dos referencias muy claras situadas en esta línea de trabajo y con una vida relativamente corta:

La primera podemos entroncarla en una nueva concepción del concepto de inteligencia que nos propuso Gardner, al identificar diferentes formas de inteligencia, entre las que estaba la interpersonal y la intrapersonal. Esta inteligencia intrapersonal hace referencia a la capacidad del sujeto para conocer, controlar los propios sentimientos, pensamientos, emociones, etc. Mientras que la inteligencia interpersonal se concentra en la capacidad de conocer, comprender y gestionar las relaciones que mantiene el sujeto con otros de su entorno.



Y fue Daniel Goleman (1995) quién popularizó esta forma de inteligencia, importante y significativa en la vida de las personas, concretamente Inteligencia emocional.

A partir de ahí se han generado numerosos trabajos e investigaciones a los que se han sumado, tanto investigadores como profesionales del ámbito educativo. Hay muchísimos autores que estudian e investigan en éste ámbito y que todos ellos avalan la idea de los beneficios de una gestión de las emociones, tanto a nivel profesional como a nivel de relación con los demás.

La otra segunda línea se sitúa directamente en la Educación Emocional, con las fronteras algo difusas con respecto a la primera pero que se centran en aspectos más educativos. Prescinde de la denominación de inteligencia para adoptar un enfoque más educativo, convirtiéndolo así en un contenido de este ámbito del conocimiento.

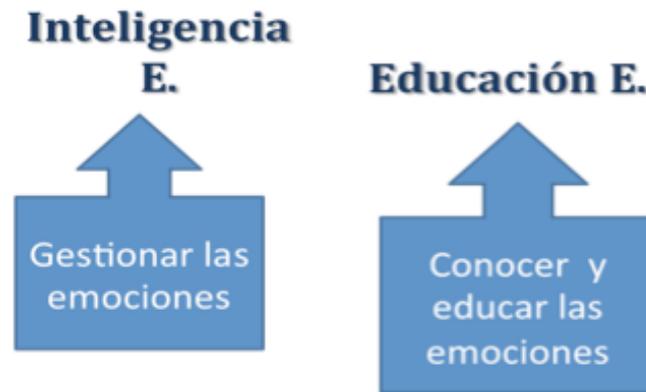
En ambos enfoques hay una intencionalidad clara de mejorar de forma directa las competencias emocionales, que sería su objetivo de actuación.

Pero... ¿Cómo podríamos situar a nivel teórico la propuesta que hacemos dentro de este contexto de tratamiento del mundo de las emociones, de expresión y comunicación emocional? Aparentemente parece que hablemos de lo mismo: Inteligencia Emocional, Educación Emocional, Expresión y Comunicación Emocional; pero hay matices que lo diferencian de forma significativa. El principal y más importante, es el de los objetivos que se pretenden a nivel educativo.

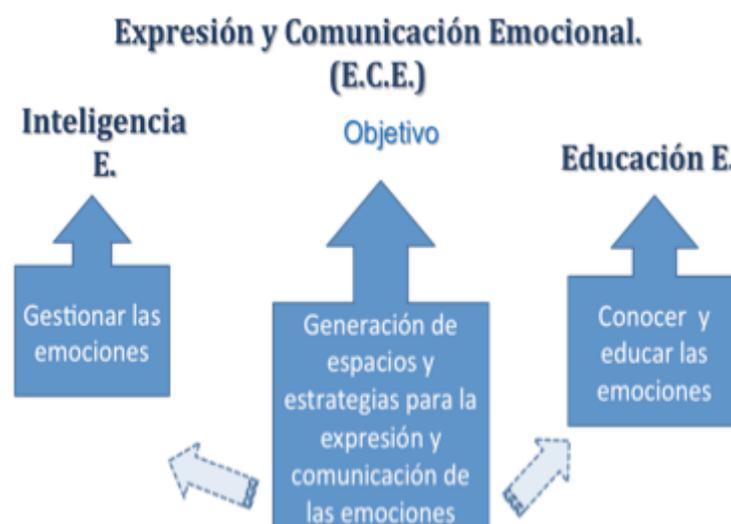
Hemos visto en la experiencia contada los beneficios que puede traer la oportuna expresión y comunicación emocional de un sujeto en un momento dado. Esta expresión por sí misma, ya constituye un valor importante de mejora y de prevención de dificultades con las que el sujeto se puede enfrentar.



Así por ello, el objetivo principal de este enfoque es la generación de espacios y estrategias en las que puedan expresarse y comunicarse emocionalmente. Que no son los que se pretenden con la inteligencia y educación emocional, aunque pueden existir contenidos y estrategias compartidas desde la ECE, que parte de la ventaja de la propia expresión y comunicación, sin descartar que el propio desarrollo de las mismas nos sitúe o nos acerque en los objetivos de la inteligencia y educación emocional.



Es un plan a conseguir: el conocimiento y gestión de las emociones, pero sin centrarse en esa gestión y sin convertirse de forma directa en el objetivo de la intervención. Por tanto estamos ante una mirada diferente de un hecho compartido, en el que de una forma natural, como es la expresión y comunicación emocional, nos acercamos a su conocimiento de las emociones (Educación Emocional) e incluso gestión (Inteligencia Emocional) sin convertir la misma en una actividad académica más, ni hacer que el sujeto haga actividades que sean poco naturales para su edad. Sólo se trata de potenciar objetivos que están ya en el curriculum y dotarles de espacios y de estrategias. Impregnándolos de la relevancia que tiene el desarrollo personal, dentro de la educación, siempre tan presente en la teoría y tal olvidado en la práctica.



ÁMBITOS DE ACTUACIÓN Y CONCLUSIONES

Y no nos limitaremos a ámbitos de enseñanza reglada, ni a un nivel concreto de la misma, sino que las actuaciones se pueden generar en cualquier grupo formal, informal y de cualquier edad. De hecho estamos actuando desde infantil hasta niveles de educación superior. Los miembros de cualquier grupo sienten la necesidad de comunicarse y pueden compartir los beneficios de este hecho, al tratarse de una característica esencialmente humana.

Concluyendo podemos decir que la ECE pretende la mejora de la persona en sus aspectos emocionales desde la perspectiva de la espontaneidad y voluntariedad comunicativa desligada de una actuación artificial del sujeto, en la que no se plantean elementos de metacognición en la misma, como podrían ser: el pensar, el gestionar sus propias emociones, o las de los demás. Actuaciones para las que muchas veces no se está preparado o no interesa, sino que es la propia manifestación del sujeto, en la que se producen mecanismos, que conectan de forma natural con los objetivos de corte más educativo. Ahí es donde puede radicar la principal diferencia entre la inteligencia emocional y la educación emocional con la ECE.

Entre la inteligencia emocional y la educación, en general, se da un matiz de diferenciación según el cual la inteligencia emocional tiende a centrarse más en aspectos metacognitivos de la emoción, como serían el control de la misma y la gestión, tanto en uno mismo como en los demás, mientras que la educación emocional pone su acento en el ámbito del conocimiento, tanto propio como ajeno, de las emociones.

Estamos desarrollando estrategias diversas para la ECE, como pueden ser el fotolenguaje, lectura de poemas, trabajar con poesías, leyendas y también iniciación a la expresión emocional escrita en diferentes formatos... y que pueden encontrar en algunos trabajos que se presentan en este mismo congreso.

Espero haberme sabido explicar de cómo un hecho y una confirmación positiva de una experiencia real fue el germen del que partieron estas ideas, que esperemos

que el tiempo y la investigación, confirmen su bondad. Y espero su colaboración para alcanzar esta meta.

Muchas gracias.