

## **ANÁLISIS Y RESULTADOS DE LOS AFECTOS Y LA EXPRESIÓN EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA NARRATIVA**

**M<sup>a</sup> Dolores Jurado Jiménez**

Universidad de Sevilla, España

Profesora Departamento Didáctica y Organización Educativa.

[lolajurado@us.es](mailto:lolajurado@us.es)

**M<sup>a</sup> José Álvarez Orive**

Universidad de Sevilla, España

Gestora Departamento Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación.

[mjaorive@us.es](mailto:mjaorive@us.es)

### **RESUMEN:**

En esta comunicación se exponen los resultados obtenidos del análisis de las narrativas de sí durante una experiencia desarrollada en el marco del "I Congreso internacional de expresión y comunicación emocional". Dicho trabajo ha tenido como finalidad principal realzar la importancia de las narrativas de sí, tanto a nivel oral como escrito. Estos estudios son fundamentales en la comprensión de los procesos afectivos en la vida cotidiana para tomar conciencia de la dimensión singular y la dimensión socializadora de las personas y los colectivos. Y para ello se han creado pequeños relatos autobiográficos escritos y orales donde se han intercalado la teorización y la práctica con ejemplos.

**Palabras clave:** narrativas de sí, relatos autobiográficos, diarios de vida, educación existencial, expresión de afectos y emociones.

### **ABSTRACT:**

This paper presents the results obtained from the analysis of the narratives of himself during an experience developed within the framework of the "I International Congress of expression and emotional communication". This work had as main aim enhance the importance of the narratives of the self, oral and written. These devices are essential in understanding the affective processes in everyday life to become aware of the singular dimension and the socializing dimension of

individuals and groups. And so, Life Stories in education, written and oral where have sandwiched the theory and practice with examples.

**Keywords:** narratives of the self, autobiographies, daily of life stories in education, existential education, expression of affection and emotions.

## INTRODUCCIÓN.

### **La escritura de sí: procesos de co-construcción de las relaciones y los afectos en las interacciones sociales:**

El trabajo con narrativas de sí y sobre sí, ya sea en forma de diarios, autobiografías, biografías, etc.; son fundamentales si se quiere comprender el proceso socializador y social en el que estamos envueltos. Este trabajo contiene un sustento teórico en base a trabajos que realizamos desde hace algo más de una década en diversos contextos tanto del ámbito universitario de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Sevilla así como en contextos diversos de formación permanente de personas adultas, tanto en Sevilla, Valencia y Barcelona.

En este trabajo nos centramos en la escritura autobiográfica, en forma de relatos autobiográficos o diarios, que son creados individualmente pero trabajados y analizados grupalmente. Estos son entendidos como herramientas formativas de comunicación y educación muy importantes en los procesos autoformativos y de transformación de sí, es decir, son considerados como un constructo formativo psico-socio-histórico que es tomado para poner en marcha dinámicas de “educación existencial y social” (López Górriz, 2007), apostando a desplegar el potencial de las personas.

El diálogo y la comunicación emocional se integra en un marco amplio donde los sentimientos, las emociones, los pensamientos, las sensaciones, las intuiciones, etc., llegan a comprenderse desde lógicas diversas donde la acción, el pensamiento, el lenguaje son construidos en un compendio que tiene distintos significados. Unos significados que a veces son complejos y no son fáciles de

descifrar, pues requieren de análisis finos e interdisciplinarios y no son apenas visibles. Ello complejiza la teorización de los procesos vivenciados y escritos en la cotidianidad, pues requieren de análisis situacionales donde la persona se toma como un todo en el marco de un conjunto de relaciones.

En este caso, el trabajo realizado con narrativas de sí ha sido más bien un trabajo de aproximación para comprender la complejidad y la riqueza que contienen estos procesos formativos cuando se trabajan desde el compromiso y desde una perspectiva existencial. Ello requiere tiempos y espacios considerables para que realmente sean procesos educativos que apuestan por la transformación de las personas.

En los siguientes epígrafes, se expone el procedimiento seguido en el trabajo con narrativas de sí. Este incluye la tarea solicitada, los debates generados en torno a las narrativas de sí, las teorizaciones previas en torno a la tarea realizada, la diversidad de constructos o relatos que las personas realizan sobre sí, etc. Todo ello ha guiado un proceso formativo donde de modo emergente se puede entrever la complejidad que tiene expresar por escrito las emociones o sentimientos y sobre todo dar el salto a comprender la parte socializadora que ello contiene. De igual forma se ha dejado entrever la complejidad de teorizar procesos formativos desde la emergencia de lo acontecido.

## **1. PROCEDIMIENTO SEGUIDO EN EL PROCESO DE CO-CONSTRUCCIÓN DE NARRATIVAS DE SÍ**

La forma de proceder para comprender la importancia de la escritura de sí y analizarlas de forma grupal para resituar la vertiente social y socializadora que en ellas aparece es un proceso clave si se quiere trabajar de forma comprometida en los procesos de comunicación y expresión emocional. Por tanto, los subapartados que siguen contienen la forma de proceder seguida en este caso.

### **1.1. La tarea solicitada para la escritura**

Se informó a las personas presentes que se disponía de muy poco tiempo para realizar la tarea, escasamente unos siete minutos. Y una cuestión clave fue pedir de antemano que se confiara en la tarea a realizar ya que posteriormente se explicaría el objetivo de la actividad. De esta forma la petición fue de entrega a la tarea, agradeciendo la colaboración de antemano. Esta forma de proceder tuvo un objetivo principal, empezar haciendo para después conectar con la teorización ya que, si se explicita primero el objetivo o la teorización de estos procesos, puede condicionar a la persona que escribe, creándose algo más forzado por la situación. Durante los procesos formativos desarrollados, como el planteado en Álvarez Orive, González Uribe, Jurado Jiménez, et al. (2011), se ha constatado que generar un clima de distensión y apertura es fundamental para que la persona sienta confianza y disposición a la escritura y a la compartición de la misma.

La tarea consistió, posteriormente a la exposición de un trabajo sobre “Los afectos y vínculos aprendidos y su incidencia en las trayectorias personales y profesionales a partir de la narrativa”, en pedir a las personas presentes que escribiesen en un folio en blanco algo que cada una quisiera expresar sobre una cuestión pasada o presente de su autobiografía en torno a los afectos.

Se dejó un tiempo para que se escribiera, independientemente de si hubo personas que escribían y otras que no lo hacían, cuestión ésta que fue analizada posteriormente.

## **1.2. La exposición de los objetivos de la tarea planteada**

En este caso los objetivos principales de la propuesta realizada han sido básicamente dos:

- Por un lado, **conocer** (aunque sea de forma muy poco profunda) a partir de la experimentación algunos aspectos que implican hacer un **trabajo de narrativa** donde **la persona** se torna el eje para extraer conocimiento a partir de la experiencia personal.

- Entender que en este proceso, que es considerado como formativo, **el grupo** hace de elemento esencial para comprender la parte singular y universal que contiene cada relato realizado.

Dichos objetivos han sido aclarados una vez que se ha dejado margen para la escritura.

### **1.3. Análisis oral previo sobre la narrativa y la escritura de sí**

Posteriormente a la escritura, se han realizado preguntas orales que han sido respondidas abiertamente en torno dos ejes fundamentales, uno relativo a la parte individual de la tarea, sugiriendo un debate en torno a temáticas como las que siguen:

- El hábito o no hábito de escritura sobre sí misma.
- La experiencia o no experiencia con narrativas de sí.
- El esfuerzo o la facilidad de escribir las emociones que han atravesado mientras se realizaba la escritura solicitada.
- La realización o no realización de la tarea solicitada.
- El compromiso y sinceridad en esa escritura realizada.
- La consideración o no de la escritura de sí ligada a la intimidad o como parte de la construcción social y socializadora, etc.

Y otra parte del debate ha girado en torno a la necesidad o no, así como la disponibilidad o no para compartir la escritura de sí a nivel grupal.

### **1.4. Exponiendo experiencias y sistematizaciones anteriores sobre trabajos realizado con anterioridad en torno a la narrativa de sí**

Una vez que se ha abierto el debate a nivel oral, exponemos algunas de las reflexiones extraídas de trabajos anteriores en el marco de talleres realizados tanto con mujeres adultas de diferente grado de formación en contextos asociativos, como con alumnado universitario de pregrado y postgrado en la Facultad de Ciencias de la Educación en la Universidad de Sevilla. Y estos análisis giran en torno a cuestiones como:

- La dificultad o no de enfrentarse a la hoja en blanco.
- La complejidad de dar orden a los recuerdos sobre todo en momentos de situaciones críticas donde la persona necesita dar lugar a un orden interno porque le atraviesan cambios importantes en su vida.
- Distintas emociones que surgen al escribir sobre sí, pues se reviven experiencias pasadas, algunas agradables y placenteras y otras no tanto.
- Analizar las emociones desde lógicas de educación existencial y social es importante para tomar distancia y comprender de otro modo las experiencias. Ello lleva a un aprendizaje a partir del recuerdo del pasado, recreándolo desde lógicas presentes. Ello ayuda a sentir un orden distinto y a configurar una proyección de los deseos y opciones futuras.
- La dificultad de compartir las experiencias vivenciadas se da en algunas personas más que para otras, porque se siente que exponerse a los otros implica quedar vulnerables. Ahí entran en juego interrogantes a reelaborar como: ¿hasta dónde llega lo privado de lo escrito y dónde empieza lo público? ¿Qué compartir y qué no? ¿Qué normas poner para que todos puedan compartir y construir a partir de las experiencias que se quieren expresar?

Estas cuestiones generan un marco teórico-práctico en acción, que es importante para situar la necesidad de tener una formación más específica si se quiere trabajar la narrativa como elemento que puede construirse y ser construido gestando cambios importantes en las personas. Aunque para ello, no se pueda obviar la parte de co-construcción grupal, que es a la que se invitó posteriormente.

### **1. 5. Análisis de las finalidades, las opciones de trabajo y los interrogantes surgidos a partir del trabajo con narrativas de sí**

En esta parte del proceso se interroga acerca de qué hacer con la escritura de sí, y se analizan diversas finalidades, como puede ser: descargar tensión o emociones diversas y dejarlo ahí, plantearlo como testimonio o como introspección, etc. O por el contrario convertir estos escritos en conocimiento

científico, o como procesos de autoformación. Se entiende que la autoformación es un proceso inherente a otros procesos hetero-formativos así como eco-formativos, como ya planteó Pineau (1985, 2013), autor al que hemos seguido al desarrollar esta temática en otros trabajos anteriores (Jurado Jiménez, 2007 y 2015).

Otros interrogantes han sido en torno a cómo teorizar o para qué teorizar estos conocimientos. Así como acerca de qué hacer con lo escrito, si dejarlo tal cual o analizarlo y cómo hacerlo, si individualmente o grupalmente.

Y también han surgido interrogantes acerca del acompañamiento en estos procesos formativos que pueden llegar a ser también espacios de investigación-acción-intervención.

## **2. SÍNTESIS DE LA INFORMACIÓN REGISTRADA ORALMENTE SOBRE LAS DIVERSAS EXPERIENCIAS DE NARRATIVA DE SÍ**

Las experiencias contadas oralmente por el grupo de personas asistentes, fueron sistematizadas y posteriormente devueltas al grupo. El objetivo de esta sistematización y devolución fue concretar aspectos que no habían podido trabajarse de forma más exhaustiva durante el proceso de acción-reflexión inicial. En dicha síntesis fueron destacadas diferentes formas y motivos de expresión escrita que las personas encargadas de organizar, desarrollar, sistematizar y teorizar el proceso formativo pudimos extraer, como son:

- Expresión escrita de sí “por necesidad” en momentos importantes de la vida de la persona. Medio de clarificación en etapas vitales convulsivas o de pérdida.
- Listados que se realizan “para mejorar como persona”, para recordar aquellos objetivos a conseguir en corto o largo plazo. Estos son expuestos en lugares estratégicos de la casa donde se vive.
- Agendas que ayudan a re-elaborarse y revisarse. Estas ayudan a realizar un análisis de la constancia o no en el hacer, así como una revisión de

sentimientos y acontecimientos del día a día y con dibujos que ilustran diferentes momentos de la persona, proyecciones, etc.

- Relatos de sí como medio para expresar una forma de vivir y sentir la vida inherente a un carácter introvertido. Se expresa a partir de: poesía, novela, autobiografía, y también en momentos de pérdida, se paraliza la escritura por falta de tiempo en la etapa universitaria.
- Cuadernitos con notas sobre el trabajo en la mesita de noche para aprovechar esa “formación nocturna”. Notas de control que ayudan a no caer en el autoengaño (dietas u otras situaciones). Se escriben notas y cartas de emoción, que se comparten con la pareja en momentos de intensidad emocional y como medio de análisis y distancia en situaciones convulsas.
- La escritura como “medio de rebelión”, el uso de la escritura autobiográfica sobre otra persona y no la escritura sobre sí mismo, como ayuda a expresarse.
- Diario personal con intensidad distinta de escritura. El diario de clase como herramienta de trabajo. Notas sueltas sobre el trabajo. El diario personal por la necesidad de inversión del tiempo es sustituido por la meditación que ayuda a soltar y a sentir el presente.
- La escritura como medio de clarificación en momentos de emoción fuertes (ejemplo ante una importante subida de peso y ansiedad).
- Escritura continuada compulsiva como un medio que evitó, de forma intuitiva una tragedia, adelantándose a acontecimientos que percibimos (en este caso inconscientemente) y que a veces no sabemos racionalizar pero que están presentes en momentos vitales importantes.

Otros aspectos importantes que se han registrado a partir de las reflexiones realizadas en el grupo y expuestas oralmente han sido en torno a las siguientes temáticas:

- Resistencia a la escritura si es impuesta.
- Necesidad de escribir en la intimidad para una mayor profundización y centramiento.
- Cuestionamiento ético y ontológico sobre la obligatoriedad o no de expresar las experiencias personales.
- La necesidad de escribir y poder re-construir desde la flexibilidad y la confianza en el otro o la otra.



- La escritura de sí fluye cuando se libera la tensión inicial.
- La escritura sobre las propias experiencias invita a destapar emociones donde se religan el pasado, el presente y la proyección futura.
- La escritura es un recurso ante situaciones críticas y cambios importantes de la vida de las personas.
- Expresar al grupo lo escrito individualmente invita a exponerse constituyendo un acto de valentía. Comunicar desde lo singular para conectar con un sentimiento más profundo y empático que recuerda la parte de cada persona que hay en común a otras.

También se han resaltado las diferentes tipologías de escritura que se han detectado a partir del análisis de los escritos entregados. Encontrándose tanto relatos poéticos, como algunos más abstractos y otros más descriptivos, otros más teóricos, unos más directos o vivos y otros más retóricos con lenguaje denso o simbólico.

De igual forma, se indica que los relatos son realizados en diferente formato en: ordenador, cuaderno, notas sueltas, agenda, diario, etc.

Y por último, señalar que se ha solicitado la entrega de los relatos autobiográficos de forma voluntaria, quedando éstos en el anonimato. En total han sido once los relatos recogidos de las 26 personas que han participado en la actividad. Tan solo una de ellas ha manifestado no haber escrito. De los relatos entregados, se han extraído, respetando las palabras o frases más significativas usadas por éstas, las temáticas que dichos relatos contienen:

- “Dar amor a cambio de nada” “Egoísmo emocional” (dependencias emocionales, indecisiones y miedos ante el cambio de pareja)
- “Ayuda de los otros” “Relaciones de contacto permanente y compartir desde el afecto”
- “Vivir el ahora” “Aprender de otras generaciones”
- “Conflicto interno” ,“Los límites de la empatía”, “profundidad íntima”, “dificultad para expresar o compartir colectivamente las emociones”

- “violencia de género”, “situación trágica”, “descontrol y desvinculación entre cuerpo y mente”, “la empatía a partir de la vivencia cobra un sentido diferente en la persona”.
- “Rememoración del disfrute de estar con el otro y sus sonrisas, en este caso de niños y niñas” (las emociones expresadas asociadas a la infancia, donde se aprenden formas de estar en relación)
- Superar el pasado, disfrutar del presente y del otro en presencia.
- El temor a perder la relación lleva a la no expresión del ser. Toma de distancia para no ser fagocitada en la relación. Recreación y reencuentro del ser para gestar una relación más amorosa.
- Recreación de la percepción de la adolescente sobre el cuestionamiento del deseo maternal de su madre, cuando el vínculo entre hermanos es de 16 años de distancia.
- Necesidad de aceptación de los otros, limitación y miedo al rechazo. Dejarse fluir dejando entrever la imperfección ayuda a generar amor. El miedo a no ser amada condiciona la vida. Dejar atrás el miedo invita a superar cualquier etapa vital.
- Relaciones laborales que generan tensiones por la incomunicación desde el sentir. El cansancio genera impaciencia y descontrol que hay que aprender a regular para no caer en relaciones destructivas. El respeto a sí misma y al otro requiere un trabajo interior importante.

Estos relatos dejan entrever la diversidad de temáticas que pueden contener la escritura sobre los afectos y las relaciones, siendo realizadas algunas como: el amor, la ternura, la expresión de alegría, los miedos, el rechazo, las indecisiones, las relaciones laborales, las relaciones de pareja, relaciones amorosas, distantes o destructivas, los diversos roles ejercidos en desorden o en orden familiar, etc.

### **3. CONCLUSIONES**

El proceso seguido de teorización-acción-intervención, a pesar de ser muy escueto en tiempos y no dar lugar a una profundización mayor de las temáticas expuestas por ser éstas muy amplias, ha dado lugar a un impulso de escritura en algunas de las personas que han seguido el proceso. Esta cuestión nos la han

manifestado verbalmente, la necesidad de retomar prácticas de narrativa anteriores o de reforzar las que se vienen haciendo por encontrar que son medios formativos importantes para apuntar a una educación existencial y socializadora. Igualmente, el proceso seguido no ha sido comprendido de la misma forma por los participantes, pues las opciones, niveles de formación y el interés ha sido variado. Y en cuanto a la participación en la actividad planteada, destacar que es significativo que menos de la mitad de los participantes no hayan entregado el relato, lo que habría que analizar más en profundidad pero lleva a plantear la hipótesis de que hay resistencia o desconocimiento a considerar la parte singular de la persona como parte constructora de lo social que hay en ella.

Las temáticas pueden ser analizadas singularmente a la luz de cada experiencia particular pero también pueden ser analizadas de forma transversal para comprender la dimensión universal que en ellas existe y así co-construirse como procesos formativos de transformación.

#### **4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Álvarez Orive, M.J.; González Uribe, M.T., Jurado Jiménez, M. D. et alt. (2011). Un grupo de mujeres en formación e investigación con historias de vida desde una perspectiva transdisciplinar y de aprendizaje experiencial. En *// Jornadas de Historias de vida en Educación*. Málaga, Universidad de Málaga. Grupo Investigación Procie hum 619.
- López Górriz, I. (2007). 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.
- Jurado Jiménez, M. D. (2015). ¿Qué lugar dar a la Autoformación? En prensa.
- \_\_\_ (2007). Autoformación: reto para el desarrollo de una educación concientizadora y emancipadora. *Revista Currículum*, 20, octubre, 39-64.

Pineau, G. (1985). L'autoformation dans le cours de la vie: entre l'hétéro et l'ecoformation. En *Revue d'Éducation Permanente*, n. 78-79, pp. 25-39.

\_\_\_ (2013). Le quotidien: un haut-lieu de formation/déformation humaine. En *Revue internationale Pratiques de Formation/ Analises*. Pratiques spirituelles, autoformation et interculturalité. Sciences de l'éducation et de la formation. Universidad de Paris 8. N° 64-65, pp. 81-98.