

LA EDUCACIÓN EMOCIONAL Y LOS PROCESOS COMUNITARIOS PARTICIPATIVOS: LA EXPERIENCIA "MADIBA"

Autoras¹: Carmen Luz López Miari; Ana María Chao Hernández

Eje temático: Metodologías y dispositivos para la transformación e innovación social.

Resumen:

En el trabajo se realizan reflexiones acerca de la importancia que tiene la educación emocional para el ejercicio del diálogo en los procesos comunitarios. Se muestran algunas técnicas de exploración y control emocional, ejercicios de relajación y animación, así como otros procedimientos que apoyan al diálogo generativo para el desarrollo de competencias emocionales. Estos ejercicios han sido utilizados en la puesta en práctica del Programa de formación de competencias para coordinar procesos comunitarios que desarrolla el Grupo de Aprendizaje para el Cambio (GAC) del Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas (CIPS), en coordinación con el Centro Félix Varela.

Introducción:

La antigua polémica del origen de las emociones y de su posibilidad de educación ha llegado al siglo XXI con nuevas miradas desde una psicología positiva y el auge de teorías como la de la inteligencia emocional, aportada por Peter Salovey y John D. Mayer a principios de los años 90 del siglo pasado (Salovey y Mayer 1990), y popularizada por Daniel Goleman (Goleman 1997) a partir de 1995.

Más recientemente, otros autores: (Bisquerra 2005; Cassasus 2007; Camps 2011) han desarrollado valiosas ideas sobre la educación emocional. En primer lugar, conceden gran importancia al desarrollo de la conciencia emocional, cuya formación parte de la atención que nos otorgamos a nosotros mismos, algo que hay que atender desde edades tempranas.

Desarrollar la conciencia emocional significa entre otras cosas:

- ✓ distinguir y nombrar las diferentes emociones, sentimientos, estados de ánimo y pasiones,
- ✓ evaluar la intensidad, la duración y las causas de esos estados afectivos,
- ✓ reconocer y utilizar su lenguaje, las señales fisiológicas y otras reacciones y conductas movilizadoras o paralizantes que se manifiestan en la comunicación verbal y no verbal.

¹ Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas

El conocimiento y la percepción de los estados afectivos propios, es evaluado como metaconocimiento de los estados emocionales, mediante la Escala TMMS24² elaborada por el grupo de investigación dirigido por Salovey y Mayer. Este instrumento es empleado para evaluar tres aspectos relacionados con la conciencia emocional:

1. la atención que brindamos a nuestros estados afectivos,
2. la comprensión o claridad que tenemos de los mismos y
3. la conciencia de cómo los regulamos.

En el cuadro que sigue se presentan algunas diferencias que pueden ayudar a identificar los estados afectivos; pero mucho más importante es el manejo que debemos hacer de ellos en nuestra vida cotidiana.

Criterios de comparación	emociones	sentimientos	pasiones	estados de ánimo
duración	Se expresan en un período breve	Más estables y prolongados	Suelen ser estables	Relativamente estables
intensidad	Intensas	Menor intensidad que la emoción	Intensas	Poca intensidad
Forma de aparición	Relativamente brusca	Paulatina aparición	Paulatina	Paulatina
manifestaciones	Reacciones fisiológicas evidentes	Se expresan verbal y Extra-verbalmente	La conducta se organiza en función de un motivo significativo	Manifestaciones comportamentales y vivenciales imprecisas

Tener conciencia de los propios estados afectivos es el punto de partida para el manejo adecuado de las emociones en la comunicación interpersonal. La atención y comprensión que las personas poseen de su emocionalidad es un primer paso para percibir y comprender lo que le ocurre al otro y para poder regular la comunicación interpersonal. La tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la

² Trait Meta-Mood Scale, por sus siglas en inglés.

capacidad para diferir gratificaciones, las habilidades de afrontamiento en situaciones de conflicto y el desarrollo de la empatía, son componentes importantes de la autorregulación emocional.

La autorregulación no debe confundirse con la represión ni la evasión de las emociones. Ella parte de la anticipación que podemos hacer de ciertos estados afectivos, si analizamos las situaciones que los provocan y si reconocemos que las emociones tienen mucha relación con nuestra historia de vida, lo que significa que podemos educarlas a partir de la reflexión sobre nuestras reacciones y sobre las conductas más pertinentes en cada caso.

Otros elementos importantes son la percepción que logramos de las emociones de las otras personas y la comprensión de que ellas tienen sus propios estados afectivos, que no necesariamente tienen que coincidir con los nuestros. También es necesario comprender las circunstancias y causas que los provocan y no juzgar desde nuestros patrones sino sostener y apoyar sus propias decisiones.

La educación emocional en la experiencia "MADIBA"

En la experiencia formativa MADIBA (Rodríguez-Mena *et al*, 2014), desarrollada por el grupo Aprendizaje para el Cambio (GAC), del Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas, nos hemos planteado la educación emocional como parte de la formación de competencias para gestionar la comunicación interpersonal y grupal de manera eficiente.

Esta experiencia se desarrolló a partir de la puesta en práctica del Programa de formación de competencias para la coordinación de procesos participativos comunitarios, el cual fue organizado en tres grandes momentos: el momento inicial, denominado Fundacional, el segundo momento al que le hemos llamado Generativo y un tercer momento llamado Extensivo. En cada uno de ellos se desarrollaron situaciones de aprendizaje encaminadas al desarrollo de las competencias previstas.

El Momento Generativo comienza con la situación de aprendizaje 10, cuando ya MADIBA estaba fundada, con una identidad reconocida por sus miembros. Desde la situación de aprendizaje 6, con la que culminó el Momento Fundacional de MADIBA, los miembros de esta Comunidad de Aprendizaje ya habían definido cuáles eran los núcleos de competencias necesarios para la coordinación de procesos comunitarios participativos, esto se lo permitió el análisis reflexivo de sus propias prácticas y el debate consensuado.

A partir de aquí y mediante el proceso de construcción colegiada del Programa de Formación, los miembros de MADIBA generarían las nuevas situaciones de aprendizaje para atender sus propias demandas formativas, considerando las potencialidades existentes en cuanto a dominio de contenidos y práctica de saberes en sus espacios de trabajo docente o comunitario, así como el desarrollo alcanzado en la autorregulación del aprendizaje.

Se logró un acuerdo previo de priorizar los núcleos de competencias relacionados con la gestión de la comunicación interpersonal y grupal y para afrontar situaciones emergentes.

Para el desarrollo de competencias emocionales se propusieron los siguientes objetivos:

- Identificar estados afectivos propios
- Identificar estados afectivos ajenos
- Identificar estrategias de manejo de emociones en situaciones de conflicto

Para la identificación de los estados afectivos propios fue necesario desarrollar habilidades tales como: nombrar las emociones, comprender las causas y las consecuencias de las emociones, comprender cómo se relacionan diferentes emociones, comprender las transiciones entre emociones, e identificar y diferenciar los sentimientos, las emociones, los estados de ánimo y las pasiones.

Todas estas habilidades favorecen también la identificación de los estados afectivos ajenos, pero en este caso cobra gran importancia la lectura de las expresiones verbales y no verbales del otro y la observación de sus reacciones fisiológicas como señales a tener en cuenta para el reconocimiento.

Para el diseño de estas situaciones de aprendizaje se seleccionaron los elementos de contenido más importantes en la formación de las competencias emocionales y se planificó además, el aprendizaje de la habilidad de sistematización, desde el análisis de su significado hasta su puesta en práctica mediante el establecimiento de relaciones entre los resultados de tres técnicas que exploran aspectos de la comunicación: (Auto inventario de escucha, Evaluando cómo te comunicas y el Test TMMS 24, ya mencionado en este trabajo).

Estas técnicas fueron aplicadas a los miembros de la comunidad y para su sistematización se utilizaron los criterios: atención a la comunicación, comprensión de la comunicación y regulación de la comunicación, que les permitieron seleccionar los ítems de las tres técnicas que los implican como se observa en el siguiente ejemplo.

Criterios	Auto inventario de escucha	Evaluando cómo te comunicas	Test TMMS 24
Atención a la comunicación	1-Frecuentemente trato de escuchar varias conversaciones al mismo tiempo.	1-Cuando hablas, ves a los ojos, tu expresión es firme y segura	Atención
Comprensión de la comunicación	2-Me gusta que la gente me dé sólo los hechos y luego me deje hacer mis propias interpretaciones.	28-Cuando otras personas opinan tratas de tomar en cuenta y entender bien sus puntos de vista	Claridad
Regulación positiva de la comunicación	7-Con frecuencia asiento con la cabeza, frunzo el ceño o hago alguna otra cosa para hacerle saber al orador cómo me siento acerca de lo que está diciendo	15-Cuando no estás de acuerdo con alguien lo haces saber sin ofender o agredir.	Regulación

Durante estas tres situaciones de aprendizaje se realizaron diferentes ejercicios y técnicas que facilitaron el desarrollo de las competencias descritas.

Para la percepción de las emociones propias y ajenas se planificaron audiciones de melodías, análisis de materiales audiovisuales, el uso de colores para representar emociones, la narración de historias comunitarias y otras técnicas de animación como la del contagio de "La carcajada" y de "La papa caliente" que consiste en pasar una papa mientras se mencionan las emociones o estados afectivos que vivenciamos.

Se realizó el análisis de diferentes estrategias para el manejo de las emociones lo que permitió a los participantes la identificación de acciones y recursos que facilitan el manejo de las emociones durante la comunicación interpersonal y grupal.

Para gestionar la comunicación interpersonal y grupal, el coordinador de procesos comunitarios participativos debe prepararse en la utilización de diferentes herramientas de la comunicación que requieren de una

educación emocional. El entrenamiento en ejercicios de replanteo y reflejo de mensajes, por ejemplo, parte de la posibilidad de identificar emociones durante la comunicación y de dominar las típicas expresiones no verbales que revelan su presencia. Durante el ejercicio de la escucha activa es necesario desarrollar la empatía, ponernos en el lugar del otro, identificar sus estados afectivos, comprender sus causas y fomentar conductas asertivas.

También estos recursos son necesarios para el ejercicio del diálogo generativo en los procesos comunitarios. No podremos reconocer las necesidades que subyacen en las posiciones que toman las partes en una situación de conflicto, ni formular preguntas generativas que permitan el reconocimiento del otro, si no somos competentes en la percepción de los estados afectivos y no sabemos manejar las emociones propias y ajenas en la comunicación.

En este programa de formación se planificó el uso permanente del diálogo generativo como procedimiento que permite crear oportunidades, perfilar las metas comunes, buscar alternativas y coordinar acciones conjuntas. Es en este segundo momento donde se profundiza en el estudio de este método y se utiliza con más fuerza, durante las simulaciones de mediación de conflictos y la concertación de procesos.

En el análisis realizado de la experiencia formativa MADIBA se constató que ya desde las primeras situaciones de aprendizaje del Segundo Momento del Programa de formación, se apreció en los participantes una alusión más directa a sus estados afectivos, pues los ejercicios y acciones planificadas así lo demandaban. Sin embargo, no se puede hablar de indicios de una conciencia emocional en los participantes hasta las sesiones en las que se caracteriza a estos estados afectivos y se les pide prestar atención para identificarlos.

Durante la ejecución de los ejercicios realizados en las situaciones de aprendizaje de percepción emocional se debatió acerca de la falta de costumbre que tenemos las personas para observar nuestros propios estados afectivos, reflexionar sobre sus causas y las conductas que desencadenan. Algunas personas expresaron que al principio se sintieron incómodas y que luego fueron tomando conciencia de lo que sentían al escuchar una melodía, escribir lo que otra persona les provocaba o representar con colores una vivencia afectiva significativa en su vida.

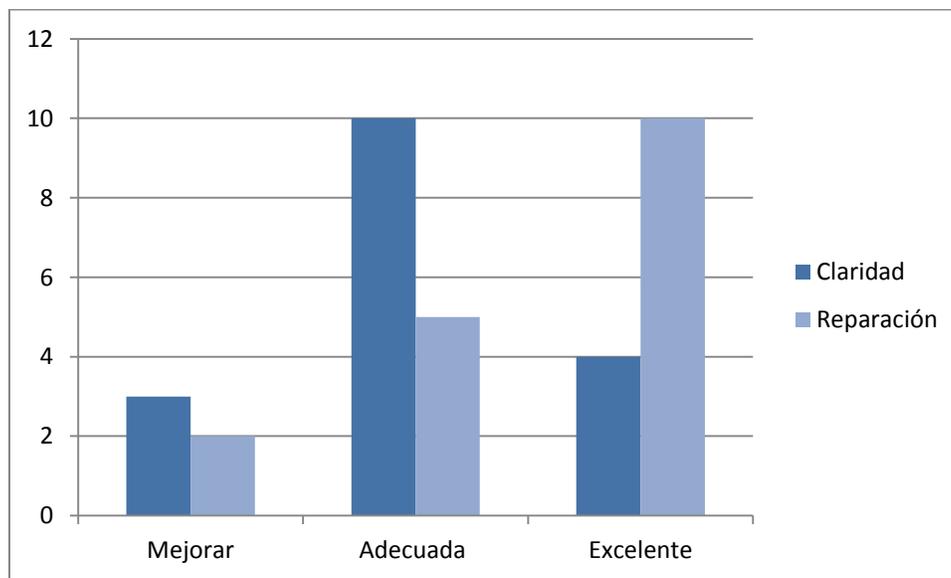
En las situaciones de aprendizaje dedicadas a la percepción de emociones ajenas fue interesante también el debate acerca de la diversidad en las emociones que puede provocar un mismo estímulo, en este caso un material audiovisual, y la importancia del respeto a la individualidad.

Para el diagnóstico de este indicador se utilizó el test TMMS24 que mide esencialmente tres aspectos en el manejo emocional: La atención a los estados afectivos, la claridad o comprensión de los mismos y la reparación emocional, que se refiere precisamente a la regulación o manejo que hacemos de nuestros estados afectivos.

La calificación de este test ubica a las personas en diferentes categorías según la atención que prestan a sus emociones. Las categorías son: "poca atención", "atención adecuada" y "demasiada atención". Respecto a la claridad emocional y la regulación emocional, las categorías son: "debe mejorar", "adecuada" y "excelente".

Es interesante el análisis de los resultados que se observan en el siguiente gráfico donde la mayoría de los participantes se autoevalúan de excelente en la regulación emocional, pero son más cautelosos para evaluar su claridad emocional. Estas calificaciones pudieran ser resultado de los ejercicios realizados donde los participantes tomaron conciencia de sus limitaciones en estas habilidades.

AUTOEVALUACIÓN DE LA COMUNIDAD INDICADORES: CLARIDAD Y REGULACIÓN EMOCIONAL



En las sesiones dedicadas al manejo de situaciones emergentes se pudieron identificar algunas frases que apuntan a una progresión en la atención a los estados afectivos.

A continuación se presentan algunas de estas expresiones relacionadas específicamente con la identificación de los estados afectivos propios y ajenos:

"... me sentí presionada, mucha gente mirándonos..."

"...me sentí cómoda, carente todavía, estoy falta de práctica todavía, el tema me tocó..."

"...tengo muchas emociones, palabras que no sabemos muchas veces cómo utilizar..."

"...aunque hemos dado cursos, no hemos mediado, me siento en un casting... "... (x) estaba tan cómodo, relajado que facilitó el proceso, aprendí mucho de él..."

"...sentía que (x) tenía un poco de ansiedad, no sabía cómo distribuirnos y (a) tuvo que hacerlo..."

Estas frases muestran por una parte, cierto progreso en la identificación de estados emocionales que pueden movilizar o paralizar a los participantes en su desarrollo de competencias para el manejo de situaciones emergentes y por otra, son evidencias de que el aprendizaje de esas competencias está aún en un nivel reproductivo y que requiere de un proceso de ejercitación y sistematización posterior al desarrollo de este Programa de formación.

Consideraciones finales:

La educación emocional es un proceso complejo y necesario, especialmente en la formación de coordinadores de procesos participativos comunitarios. En la experiencia descrita en este trabajo se apreció un ligero movimiento en el desarrollo de la conciencia y la comprensión emocional de los miembros de la Comunidad de aprendizaje MADIBA que puede favorecer el desarrollo de competencias para la gestión de la comunicación interpersonal y grupal en el ejercicio de sus funciones en las comunidades que coordinan.

El entrenamiento recibido en la autorregulación del aprendizaje durante todo el programa de formación es de gran valor para este tema en el que resulta imprescindible la implicación personal y el protagonismo en el manejo de las emociones durante la comunicación.

Referencias Bibliográficas:

Bisquerra, R. (2005): La educación emocional en la formación del profesorado. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado. Vol.19 núm. 3, (pp.95-114

Camps, V. (2011): El gobierno de las emociones. Primera edición. Herder Editorial Barcelona

Casassus, J. (2007): La educación de las emociones. Segunda edición. Santiago de Chile: Editorial Cuarto Propio.

Goleman, D. (1997): La inteligencia emocional. Buenos Aires: Javier Vergara Editor S. A.

Rodríguez-Mena, M; C. L. López; R. Corral; K. Lorenzo; W. Pomares; C. M. Lago; A. M. Chávez e H. Regalado. (2014): *La comunidad de aprendizaje "MADIBA": Memorias de un viaje.* En prensa. Resultado de investigación. La Habana: CIPS.

Salovey, P y John Mayer. (1990): Emotional Intelligence. Baywood Publishing Co. inc.