

Mesa de trabajo



**“El bienestar emocional
del educador/a”**

Ponente: **Montse Costa Canals**



“El bienestar emocional del educador/a”

Ponente: **Montse Costa Canals**

¿Cómo nos sentimos? ¿Cómo pensamos y cómo nos comportamos? Nadie se siente fantásticamente contento, pensando en positivo y comportándose sensiblemente todo el tiempo, pero si nos encontramos en un buen estado mental, generalmente nos es más fácil disfrutar de la vida y esa es la finalidad del bienestar emocional.

Todos sabemos que nuestra labor como docentes, como maestros, como educadores no cuenta con todo el reconocimiento social que debería. Pero seguimos en ello. Es nuestro trabajo y nos gusta, a pesar de todo. Es una profesión difícil, que requiere mucha dedicación y apertura personal, lo que conlleva un alto

grado de estrés. Existen estudios y datos significativos relativos a este tema.

A lo largo de mi trayectoria profesional como docente y también como maestra de maestros y educadores me he acercado significativamente a todo este tipo de problemas. Uno de los "síntomas" suele ser el cansancio. "Estoy cansado/a", es una frase común que se desprende de una sensación de falta de vitalidad e interés por la excitación de vivir. A menudo el cansancio se acompaña de dolores musculares en piernas, espalda, etc.... finalmente en muchas ocasiones aparecen pequeñas dolencias, faringitis, procesos gripales, ansiedad, dolor de cabeza, problemas de visión, etc... molestias psicósomáticas que son un lenguaje del estrés y en ocasiones la puerta a enfermedades más serias, desarmonía y crisis emocionales.

Un reciente estudio elaborado por la OMS (2005) sobre los profesionales de la educación en sus diversas áreas nos mostraba: "Un 13,56% presentan alto agotamiento emocional; un 37,29% alto nivel de despersonalización y un 67,80% elevado nivel de sentimiento de inadecuación al trabajo, lo que genera un 28,81% de casos con sintomatologías depresivas preocupantes".

Hemos visto en líneas anteriores que para sentirnos bien, es necesario cuidarnos nosotros, atendernos personalmente a nosotros mismos.

Salud mental, calidad de vida y educación emocional



emergen como aspectos imprescindibles para poder afrontar los continuos cambios estructurales y sociales que nos van llegando y seguirán llegando sin ningún lugar a dudas, tal como nos dice el informe Delors (UNESCO 1998) una "utopía necesaria" en Collell (2005).

Por todo esto proteger nuestro estado mental y emocional es tan importante como cuidar nuestro cuerpo, pero muchos de nosotros nos las arreglamos mucho mejor con nuestra salud física que con la salud emocional, sin llegar a darnos cuenta, de entrada, de la gran vinculación que existe entre ambas.

Nuestra sociedad todavía no valora suficientemente el valor de lo emocional, es un quiero pero no puedo. Inteligencia emocional, una moda que salta a la palestra a raíz del libro de Goleman (), se habla mucho del término, como si de algo nuevo se tratara. Pero no, no es nuevo. Lo único de nuevo e innovador aquí es llegar a "darnos cuenta" de que la emocionalidad, las emociones, lo afectivo,... siempre ha estado con nosotros, acompañándonos, sólo que no le hemos hecho nunca caso.



Ahora es cuando viene el dilema, a la hora de integrar, vivir y aplicar dicha educación emocional ¿sentir? o ¿saber? en la escuela. Los educadores/as son parte de la escuela, son los encargados de educar –palabra grande– a nuestros niños/as. Lo emocional, la educación emocional, la inteligencia emocional no puede leerse para poder aplicarse, ha de vivirse. Aquel educador/a que no sea capaz, por lo tanto, de vivirla, de sen-

tirla, no va a poder transmitirla a nadie, porque forma parte de la vida, ella por si sola es vida.

La escuela, desde que existe, se ha centrado en el aprendizaje de los aspectos cognitivos, priorizando los aprendizajes científicos y técnicos, dejando de lado el conocimiento de las personas, la comunicación entre unos/as y otros/as. No se ha parado nunca, o casi nunca, a reflexionar sobre los sentimientos y las emociones. Pero claro, además de la despreocupación global por lo emocional, aquí entra en juego también el desconocimiento. Nadie les ha enseñado, la mayoría no han tenido ocasión de practicarlos ellos, ni aprender a trabajarlos con los niños/as. Si los educadores no lo trabajan, no lo practican, ¿cómo van a poder descubrir sus beneficios, para poder desde esa vivencia transmitirla a sus propios alumnos/as.

El informe Delors (UNESCO 1998) afirma que la educación emocional es un complemento indispensable en el desarrollo cognitivo y una herramienta fundamental de prevención, ya que muchos problemas tienen su origen en el ámbito emocional en Collell (2005).

La escuela infantil es un lugar privilegiado para iniciar un trabajo de este tipo con los niños/as, ya que con una educación enfocada en lo emocional, puede prevenir muchos problemas y dificultades que, si se dejan pasar durante esos primeros años, se tornan más tarde en grandes y a veces graves problemas, tanto de conducta, como de agresividad y violencia,





como de desarrollo de la propia personalidad.

A la escuela infantil, técnicas apropiadas para trabajar la educación emocional y la afectividad de los niños/as no le faltan, pensemos un poco y veremos como tenemos a nuestro alrededor muchos elementos que poder utilizar, solo es necesario que los/as educadores/as se lo crean, se formen, si hace falta, y lo apliquen o lo pongan en marcha. Por ejemplo veamos unos cuantos: Psicomotricidad Vivenciada, Psicomotricidad Relacional, Juego simbólico, Dramatizaciones espontáneas de cuentos y relatos, Psicodrama Pedagógico, Conjunto de técnicas diferentes de arte, pero utilizadas de modo totalmente pedagógico para que el niño/a pueda sentir. Yo le llamo a esto técnicas de integración pedagógica del arte, pintura y dibujo utilizado de forma totalmente libre (con diferentes instrumentos y materiales), música (además de aportaciones del educador/a adecuadas a la edad de los niños, instrumentos de percusión para vivenciar el ritmo creado por los niños en el aula, danza totalmente libre (permitiendo al niño/a sentirse a sí mismo/a, sentir su cuerpo), dramatizaciones de cuentos (espontáneas, improvisando) incluso con disfraces improvisados (papeles, telas, pinturas), bueno más o menos. Se trata de incluir en la educación un acercamiento de los sentimientos, de las sensaciones, de las percepciones y todo ello provocado por la vivencia espontánea de diferentes situaciones.

Claro, tal como indicaba en líneas anteriores, todo esto requiere una preparación, no tanto técnica, si totalmente vivenciada, de los educadores, para que ellos puedan y sean capaces de vivir y sentir sus propias emociones.

Ese es el dilema, tal como os decía en líneas anteriores "¿sentir? o ¿aprender?" o bien, ¿acaso somos capaces de integrar realmente ambos conceptos?.

En las Universidades y Facultades de Formación del Profesorado la educación emocional vivencial de sus alumnos, futuros maestros y educadores de escuelas infantiles es nula, totalmente nula. Hablar de educación emocional es hablar de afectividad, por lo tanto de vivencia, de experiencias prácticas. De utilización de técnicas adecuadas a este tipo de conocimiento. Más que un aprendizaje se trata de un conocimiento.

Técnicas y ejercicios de análisis bioenergético, ejercicios rechinianos enfocados hacia los centros de energía, teatro espontáneo, psicodrama pedagógico, psicomotricidad vivenciada, gestalt-práxis-educativa, ejercicios de programación neurolingüística (PNL), pedagogía sistémica, Y un largo etcétera de técnicas que trabajan con lo emocional, con lo afectivo, que ayudan a los adultos, a los educadore/as, a los maestros/as, a las personas a encontrarse ellas mismas, a expresar sus propias emociones, a madurarlas, a autocontrolarles y al mismo tiempo les enseñan a "no" "reprimirlas" y a no hacerse daño personal, emocional y corporal con la no vivencia y aceptación de las propias emociones, de la propia afectividad, de sí mismos/as.

Un buen consejo sería éste:

"Desecha todo aquello que no necesitas y deja espacio para ti".





Tan pronto como sentimos una molestia o dolor físico, generalmente tratamos de hacer algo para remediarlo, pero cuando nos encontramos deprimidos, bajo presión emocional o ansiosos, tendemos a pensar que es una parte y paquete de la vida y no hacemos nada para mejorar la situación.

No hacemos nada por nosotros/as



Algunos científicos dicen que la gente que siempre parece estar de buen humor puede que tengan altos niveles de ciertas sustancias –endorfinas (unos tipos de hormonas) y los neurotransmisores dopamina y serotina. Buen humor. Pensar positivo.

El resto depende de nosotros, de la forma en que pensamos y cómo arreglamos los diferentes aspectos de nuestras vidas. Muchos de nosotros tenemos más influencia sobre nuestros sentimientos de lo que pensamos.



Por ejemplo:

- Relajación.
- Habilidad para expresar nuestros sentimientos.
- Proponernos metas fáciles de alcanzar.
- Tiempo para las cosas que disfrutamos haciendo.
- Una dieta saludable.
- Un ejercicio que nos guste.
- Un trabajo que encontremos sea gratificante.
- Un equilibrio cómodo entre trabajo y placer.
- Tiempo para nosotras/os, para hacer las

cosas que nos interesan.

- Tiempo para amistades y familia .

Y algunas que debemos minimizar en nuestra vida:

- Demasiado estrés.
- Sentimiento de cólera o frustración.
- Esperar mucho de nosotras/os mismas/os.
- Pensamientos y sentimientos negativos.

No olvidemos este bonito proverbio chino: **“Oigo y olvido. Veo y recuerdo. Hago y comprendo”**.

Un programa de bienestar emocional ha de tener como prioridad a los educadores, que en definitiva son los que lo tendrán que llevar a cabo con los niños/as, los que tendrán que transmitirlo.

En Collell, J. (2003) Salmurri, F. (2002) realizó un programa de intervención para escuelas de Educación Infantil y Primaria. Primero solamente trabajó con los educadores y maestros, partiendo de las hipótesis de que el estado de ánimo de los adultos influye en los niños/as, y que nuestro estado de ánimo depende de nosotros y que podemos aprender a mejorarlo. De esta forma, después fueron los maestros los que trabajaron con los alumnos/as.

Este sistema tiene un doble beneficio, para el maestro y para los alumnos/as. Con más recursos emocionales (maduración y autocontrol) aumenta la tolerancia a la frustración y también la capacidad de espera (hoy en día tenemos muchos niños/as inmediatistas, todo lo quieren al momento –ya o ya- . A más salud mental pre-



ventiva, mejor rendimiento escolar.

Los niños/as gritan, se pelean, quieren ser ellos, necesitan ser escuchados, ser más que los demás, tener protagonismo. Y esto agota al educador/a, tanto física, como psíquicamente.

El enfoque del trabajo práctico realizado en las Jornadas se hizo alrededor de la utilización de ejercicios básicos de análisis bioenergético unidos a algunos elementos de gestalt-praxis-educativa a nivel corporal.



Por este motivo creo necesario hacer una pequeña introducción al trabajo corporal que se centra mediante ejercicios de análisis bioenergético, según metodología de Alexandre Lowen.

El Análisis Bioenergético es un método de trabajo psicoterapéutico que combina, de una forma única, los principios del psicoanálisis con el trabajo energético-corporal. Estudia en profundidad el lenguaje y la expresividad del cuerpo para poder comprender y solucionar las dificultades de cada persona.



Sus ejercicios y técnicas son muy apropiados para utilizarse como método preventivo y de mejora, para el bienestar emocional de las personas y de prevención del estrés. Podemos decir que se trata de un enfoque corporal, centrado en la persona.



El sistema circulatorio energético de nuestro cuerpo se encuentra cargado de energía sutil que es la que "anima" la expresividad, la vivacidad y lo sensitivo-cor-

poral. Sabemos que esta "energía", a la que los hindúes llaman el "prana", se obtiene de la carga telúrica de la tierra, por eso es bueno andar descalzos en la tierra y uno se siente mejor, se obtiene también de los alimentos y sobre todo, a través de la respiración tomándola del éter energético que circunda todas las manifestaciones de vida. La respiración es el sistema fundamental de expansión y contracción a través del que se expresa la vida.

Es la energía del cuerpo la que nos permite la flexibilidad y la vivacidad que podemos observar en los niños, en los animales, que sentimos bellos y armónicos en sus movimientos. Y cuando este flujo, esta circulación se interrumpe, cuando el cuerpo se tensa para hacer frente a las dificultades que vamos encontrando, se interrumpe la vitalidad pero también la sensación y poco a poco el sentimiento, las emociones.

Podemos ver mediante el Análisis Bioenergético que estas "interrupciones" energéticas son parte de la "adaptación a la vida" de todas las personas, en la medida en que cada uno hace todo lo que puede para vivir, a veces entre saturaciones ante las que la tensión es irresistible por lo que la zona corporal afectada se bloquea, se despersonaliza, queda como un espacio deshabitado, en tensión o flaccidez crónica y en ese corte desaparece el sentimiento. Estos problemas a veces surgen en edades ya muy tempranas, incluso en la vida intrauterina, luego en la edad adulta son graves lastres, acorazados en la tensión del miedo a la vida, a las propias emociones y sentimientos coaccionados, surgen problemas en la propia identidad y su relación





con el mundo.

Estas tensiones y bloqueos en la musculatura pueden ser aliviados y "disueltos" a través de un proceso en el que se permita no sólo la elaboración de los mecanismos psíquicos, sino además permitiendo la expresión emocional y motriz que fue bloqueada, restableciéndose la pulsión básica y una mayor naturalidad en el movimiento y la expresividad, generando una sensación de alivio y bienestar. Para ello en el Análisis Bioenergético se sugiere al paciente ejercicios físicos y potenciar la expresión de las emociones más retenidas como rabia, y, en general sensaciones de estar aguantando, soportando la vida.



Esta forma de trabajar la Expresividad Emocional, está integrada en un proceso de elaboración verbal, permite relajar la tensión y mejorar los bloqueos. Lo que sentimos como emoción es el flujo de energía dentro del organismo viviente. Cuando la energía circula hacia la descarga, a través de un contacto adecuado con el medio externo, es vivida con placer. Cuando se encuentra un obstáculo y rebota hacia el interior provoca angustia. Si esta energía trata de forzar el obstáculo interior (una tensión) va a provocar un impulso de violencia. Las emociones aparecen constantemente en la vida corriente, y el organismo puede recuperar su ritmo expansión-contracción, carga-descarga y una forma satisfactoria de contacto con el medio humano, pero como decíamos, si los obstáculos interiores o exteriores perturban el equilibrio energético de forma duradera, el organismo se rigidifica, pierde su expresividad y los conflictos emocionales afectan a toda la personalidad. Se interrumpe el placer como sensación



que sale de la regularidad del proceso continuo de la vida y se substituye por la voluntad de sobrevivir.

La coraza muscular es una forma de manifestarse, en la que el cuerpo escribe las experiencias conflictivas del niño-a. Es la historia solidificada, pues la musculatura en un momento dado fija la historia. Esta coraza muscular no es solamente una presencia anatómica, es una forma de experimentar la vida emocional de una manera inhibida, traduce la inhibición de cualquier excitación, se trate de placer, de angustia, de miedo, de rabia o de pena.

Por este motivo quiero haceros tomar conciencia de la importancia que tiene la prevención para mejorar nuestro desarrollo afectivo y sobre todo para alcanzar un buen nivel de bienestar emocional que nos permita estar bien con nosotras/os mismos y también comunicarnos mejor con los demás.

Mediante la sesión práctica del encuentro en las Jornadas, tuvimos ocasión de iniciar una observación y toma de conciencia personal, teniendo en cuenta que el cuerpo es un enemigo o un aliado en función de cómo podamos permitirle su expresividad, su espacio vital. El trabajo corporal bioenergético, a través de los ejercicios que hicimos, permite que podamos sensibilizarnos a los bloqueos y tensiones que impiden que la energía circule, provocando todo tipo de molestias, estrés y enfermedades. Con el proceso de trabajo bioenergético, es posible potenciar el nivel de salud psico-corporal, aliviar el estrés y aumentar la carga energética a niveles más armónicos consigo mismo y

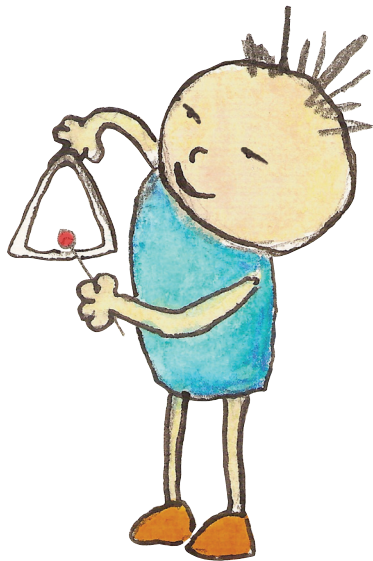




con su entorno.

Conseguir mejorar la expresividad corporal es una forma de llegar a mejorar la salud y también de llegar a la prevención.

Los ejercicios educativos de análisis bioenergético, son un modelo de ejercicio que potencia la salud y mejora el tono vital, para aumentar la vivencia emocional, la respiración, el contacto con uno mismo y las relaciones de comunicación con los demás.



Bibliografía sobre el tema

Aljoscha A., Schwarz y Schweppe, R.P (1998). *Guía fácil de bioenergética. Un nuevo método para eliminar bloqueos y tensiones.* Edit. Robin Book - Barcelona.

Bach E i Darder P (2002). *Sedúcete para seducir.* Edicions 62, Barcelona.

Carpena, A. (2001). *Educación Socioemocional a Primaria.* Eumo Editorial. Vic.

Güell M i Muñoz J (1998). *Desconócete a ti mismo. Programa de alfabetización emocional.* Ed. 62, Col. Llibres a l'abast 321. Barcelona.

Collell, J., Escudé, C. (2003). *L'educació emocional. Traç, Revista dels mestres de la Garrotxa, any XIX núm 37, pp 8-10.*

Informe Delors (1998). La educación encierra un tesoro. Informe a la Unesco de la Comissió Internacional per a la educació per al S. XXI.

Lowen, A. (1993). *La Bioenergética* Edit. Diana - México.

Lowen A. (1993). *La Espiritualidad del Cuerpo* - Edit. Paidós . Barcelona.

Michéa, J.C. (2002). *La escuela de la ignorancia.* Madrid, Acuarela.

Marina J.A i López Penas, M (1999). *Diccionario de los sentimientos.* Ed. Anagrama, Barcelona.

Moreau, A. (2005). *Ejercicios y técnicas creativas de Gestalterapia* - Edic. Sirio - Málaga.

Moreno M (1998). *Sobre el pensamiento y otros sentimientos. Cuadernos de pedagogía, núm. 271, pàg. 11-20.*

Ortega R. i Mora-Merchan A. (1996). *El aula como escenario de la vida afectiva y moral. Cultura y educación, Vol 3, pàg 5-18.*

Salmurri F i altres (2002). *Programa para la prevención y la mejora de la salud mental en la escuela. (Trabajo no publicado).*

Podeis dirigir correspondència sobre este escrit a muntsa2005@yahoo.es

Desarrollo de la mesa y conclusiones

Coordinadora: **Victoria Machado Bouhaben**. E.I. La Luna.

Montserrat Costa Canals, es una excepcional psicóloga, psicomotricista, pedagoga, analista bioenergética, profesora de universidad y gran comunicadora.

En la exposición del III Encuentro de E.E.I.I. consiguió llevar a un grupo de personas muy heterogéneo a un mismo fin: sentirse bien con uno mismo.

La sesión se desarrolló en una sala despejada de mobiliario, solo había sillas alrededor, en la que se realizaron diferentes ejercicios de respiración, relajación y conocimiento de cada uno y de los otros componentes del grupo.

La metodología empleada estuvo basada en la práctica para conducir a los participantes hasta el equilibrio emocional. También hubo un trabajo teórico, remitido a la coordinadora, en formato power point, con propuestas claras y concretas, que fueron la base de la ponencia.

La actividad, más que definirla con documentos gráficos, se comprende desde el interior: fue vivida con los sentimientos. Asistimos a la evolución positiva de las personas que formaban parte de esta reunión.

Comenzó, la ponente, preguntando por el estado anímico de cada miembro del grupo, todos comprobamos que no era el mejor (9h. de la mañana de un sábado) pero terminó siendo ideal para la mayoría, superior al que se había expresado al comienzo de la actividad.

Mediante los ejercicios físicos se consiguió liberar tensiones, desechar

sentimientos negativos, conocer a las personas que teníamos al lado, vivir una relación directa y sincera. En la experiencia se sintió que surgía una gran energía y una comunicación fluida y agradable.

Al finalizar la sesión, Montserrat Costa Canals, pregunto al grupo, nuevamente, por el estado de ánimo y la enseñanza que había sacado de la actividad. Todas las respuestas fueron positivas y en un grado ascendente de satisfacción personal. El objetivo estaba cumplido, habíamos logrado **el bienestar emocional del educador.**



Curriculum Vitae

Montse Costa Canals

Profesora Titular del Departamento de Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación de la Universidad de Barcelona.

Ideóloga y Directora del Master en Mediación Corporal especialidad en Psicomotricidad Educativa y de los Postgrados que lo configuran:

- Psicomotricidad Escolar y Problemas de Conducta en el Contexto Escolar.

Pedagoga, especializada en Pedagogía Terapéutica y Psicóloga Social.

Psicoterapeuta integrativa:

- Analista Bioenergética
- Psicomotricista
- Gestaltista.

Master en PNL Espec. en Pedagogía Sistémica y Constelaciones Familiares.

Dirección Postal

Avda. República Argentina, 44 pral.

08023 - Barcelona.

