

BarbozaPonmesa36 Modos del Cuerpo

Fundamentos del Taller Teórico-Vivencial “PSICOMOTRICIDAD en EDUCACIÓN”

Tema central:

Movimiento Cuerpo Educación:

El cuerpo y el movimiento como base del:

- desarrollo integral de los potenciales personales,**
- aprendizaje en el manejo de la Inteligencia Emocional,**
- descubrimiento y puesta en marcha de las inteligencias múltiples para el desarrollo pleno del Ser Humano.**

Justificación y necesidad de la misma:

Vivimos una sociedad cada vez más compleja, por el nivel de desarrollo alcanzado por las ciencias, el cúmulo de conocimientos, la diferenciación y jerarquización de los aprendizajes, la producción y los múltiples datos de la realidad a ser aprehendida.

-Las nuevas formas de convivencia, que están profundamente influidas por inmensas redes de comunicación.

-La modificación básica de la familia, como núcleos medulares de la sociedad, por ausencia: real (fallecimiento, abandono, privación de la libertad por condenas, etc.), o vividas (por desordenes de personalidad, drogadependencia; decadencia ambiental, alimentaria, promiscuidad y hacinamiento; falta de trabajo y sustento económico - material, etc.) y los roles específicos en la misma, a la par que las razones que los sustentan.

-El desarrollo de la personalidad del individuo sobreestimulado por la parafernalia cibernética -T.V., video, computación, juegos electrónicos, “realidad virtual” computarizada, maquinaria electrónica de todo tipo, etc.-

-El vertiginoso ritmo de diferenciación y cambio –en un contradictorio mundo global-, hace imprescindible la búsqueda e implementación de nuevas formas, técnicas y procedimientos, para abordar la educación como institución dinámica: la formación docente en lo profesional y lo personal, y su sistematización, adecuando herramientas e instrumentos a la práctica pedagógica actual. Esto a la vez que integrarlas a una realidad cambiante y de manifestación más global y general sobre la personalidad de todo sujeto y en particular de los niños.

Cómo incluir la organización institucional escolar, incluida la modalidad adecuada en el desarrollo del rol docente y de una actividad pedagógica eficaz, a la vida social actual, si esta es una realidad compleja, difícil y aceleradamente cambiante. Cómo motivar al niño y al docente, para abordar los conocimientos, para adquirir el producido histórico de la humanidad,

para integrarlos a una sociedad agresiva, provocativa, arrolladora. Si las escalas de valores se han licuado ante tanta vorágine, donde el desarrollo de la personalidad del ser humano se invierte en gran medida en subsistir en un medio altamente voraz y destructivo.

La sociedad genera permanentemente, en su evolución, ciertas formas de relación, de convivencia y de funcionamiento grupal, que son necesarios para regular la interacción en forma organizada, productiva y satisfactoria en sus diferentes necesidades. Así también, para participar en esta dinámica social de un modo relativamente autónomo y lo más pleno posible, es necesario encontrar -para poder discriminar y posibilitar el desarrollo- los recursos propios, psicoafectivos, biológicos y del mundo relacional: la Integración Psicomotriz. La idea es, trabajar sobre ello en oportuna edad cronológica y emocional, es decir, sobre la capacidad de comunicación, la posibilidad de interpretar los códigos de la vida de relación -la red vincular que lo entrama en esta compleja vida social-, junto a los potenciales intelectuales y del dominio de lo racional.

Teniendo en cuenta esta actual configuración de la sociedad, sus problemas y conflictos, sus necesidades y carencias, su dinámica evolutiva y el lugar que ocupa el Ser Humano, la propuesta es: animarnos a poner en tela de juicio la validez y eficiencia de los contenidos, métodos, teorías y prácticas de la institución educativa, para intentar una resignificación de los mismos. Una actualización en base a los nuevos conocimientos acerca del ser humano -en particular del niño y del adulto en su vínculo pedagógico-, desde lo psicológico, lo biológico y la red vincular en la que se ven involucrados, de diverso modo unos y otros.

Desde una postura epistemológica, se considera básicamente la naturaleza de los procesos psicoafectivos y corporales, como la base de toda producción humana, de adquisición de conocimientos, de desarrollo humano y génesis de la organización relacional en la que transcurrirá su vida. De allí, se intenta descifrar las conductas manifiestas, decodificar lo latente en ellas, cuestionar lo aceptado como obvio en forma consuetudinaria y enfocar las manifestaciones de las conductas desde una óptica integradora de los múltiples aspectos de la personalidad humana: **La Globalidad del Ser**

Además, podemos analizar, desde la psicología genética -las estructuras y los esquemas internalizados- la forma de asimilar el mundo de los conocimientos, cómo se acomoda la información adquirida y de qué modo es adquirida.Cuál es la vía y los mecanismos cognoscitivos que intervienen, con qué instrumentos cuenta y cuáles pone en juego en cada situación particular y el resultado de ello.

Piaget plantea, en su Teoría del Aprendizaje, que su Didáctica Constructivista reconoce el interjuego de la asimilación y acomodación en términos de equilibración ante el conflicto que

presenta lo nuevo y desconocido. Que el desarrollo y construcción de nuevas estructuras, pasa por múltiples desequilibrios y reequilibraciones. Que la fuente de los progresos cognoscitivos hay que buscarlas en los conflictos y contradicciones, o sea, en las perturbaciones que son las responsables de los desequilibrios. Es decir, que el desarrollo hacia una nueva ORGANIZACIÓN INTERNA, va ASIMILANDO las nuevas resoluciones de los CONFLICTOS, ACOMODANDOSE a los ESQUEMAS preexistentes, e integrándolos a una nueva ESTRUCTURA.

Ampliando el foco de proyección de aplicación de estos conceptos, podemos incluir a la Institución Educativa, al Ser Humano que ejerce el Rol Docente y su Formación Personal y Profesional, a la práctica pedagógica y la base vincular que relaciona al adulto con el niño. Entonces, cuál es el conflicto docente, qué asimila la educación y cómo se acomoda la institución, qué estructura modifica, qué esquema reequilibra, cuál es la nueva organización interna que genera, y sobre todo **¿¿COMO SE HACE?!** en la práctica cotidiana... concretamente.

Como todo proceso de cambio en el hacer humano, y en particular en el ámbito de la institución educativa, se sustenta en las *Personas* que ejercen la función, en este caso el rol docente. Para este momento histórico del proceso educativo que nos ocupa, debemos dar el primer paso orientado hacia esas *Personas*, que llevarán adelante la tarea y en un segundo momento al *Rol* que desarrollarán. Porque la riqueza que existe en el ser humano es lo que posibilitará el cambio, y en el binomio docente-alumno -en la relación que entablan y en lo que aparecerá calificando esta diada: el desarrollo de ambas personalidades- se genera un vínculo enriquecido con una multiplicidad de contenidos manifiestos y latentes, que propiciarán o entorpecerán, alentarán u obstaculizarán el proceso de cambio y transformación en el ámbito institucional (enseñanza-aprendizaje para ambos).

Porque en el ámbito educativo, se genera un amplio espacio vincular, en el que se conjugan e interactúan todos los elementos propios de la personalidad -historias, vivencias, experiencias, expectativas, proyectos y características de Uno Mismo- del docente, de los alumnos, de las familias, que componen la comunidad educativa.

En ese espacio se plasman y configuran en una estructura especial, todas las vivencias, las tensiones, las problemáticas por la que pasan los individuos, en un medio social particular como es el que vivimos. Espacio, que es más propicio para que aparezcan la frustración, la carencia, la des-estimulación, la explicitación clara y concreta de conflictos: individuales, familiares, sociales, que en el ámbito educativo se presentan, entre otros, como la agresividad, agresión, violencia y daño o destructividad. Deserción, desfasaje de edad, repitencia, exclusión

y segregación. Mala alimentación, déficit en el desarrollo intelectual, disfunciones en la organización psicomotriz.; distancia, rigidez y destructividad en el mundo relacional, etc.

La escuela actual, ya no puede ser solo la inculcadora y transmisora de conocimientos, formadora de “ciudadanos buenos y socializados”, -que hasta hace un tiempo fue necesaria y satisfactoria- para dar lugar a una estructura que contemple todas las manifestaciones de personalidad de los implicados (docentes y alumnos). Las antiguamente llamadas *malas conductas*, deberían ser entendidas como manifestaciones de los conflictos individuales, signos y síntomas de problemáticas más profundas y manifestación de adaptación de su personalidad. Debería poder configurarse un lugar en el que transcurra la vida de las personas y se encuentren las posibilidades para que el ser humano construya su personalidad, aportando a la globalidad del Ser y al desarrollo de lo bio-psico-social, tomado éste como lo corporal, lo emocional-intelectual y lo relacional: es decir, lo propio de la **Psicomotricidad Relacional**.

En esta trama vincular se ponen en juego en forma preeminente las matrices de aprendizajes (P. Riviere), las series complementarias (S. Freud) y toda la conflictiva propia de la vida social y familiar en la que se encauce su crecimiento personal.

Y de aquí la importancia de la Formación Personal, en la formación docente de los que luego ejercerán ese Rol, a diferencia del gran acento puesto en la Formación Profesional - metodológica, didáctica y de un cúmulo de saberes racionales a transmitir-.

Y nosotros los docentes, estamos totalmente involucrados en ella, porque estamos formados “*por el sistema para el sistema*”, siendo uno de sus grandes objetivos la continuidad en su sostenimiento. En ella es esperable que cada uno piense y actúe como el mismo sistema lo ha formado para hacerlo. Esencialmente centrado en lo racional, en la transmisión de contenidos formales y en la repetición de esquemas de pensamientos y comportamientos. Por lo cual, todo lo que cuestione, replantee, ponga en tela de juicio, o intente modificarlo no será bien visto y difícilmente aceptado. La Psicomotricidad Relacional en Educación se constituye entonces, en una fuente de la que fluyen una serie de planteos, hipótesis de trabajo y propuestas, que a través de la práctica en el trabajo con docentes y alumnos de todos los niveles, se está perfilando como una alternativa para las preocupaciones e inquietudes de muchos docentes:

¿Es lo mismo la Formación Profesional –intelectual-racional- para el ejercicio de un rol docente que la Formación Personal para dicho ejercicio?

¿Cómo inciden las características de personalidad de un individuo en la práctica docente?

¿Qué lugar ocupan en la comunicación y la empatía necesaria en el vínculo docente-alumno los conflictos internos, normales, frecuentemente no resueltos, e inevitablemente desarrollados en la función docente?

¿Cómo se exacerbaban dichas situaciones en la vivencia diaria de alto riesgo - emocional, corporal, psíquico y relacional- que debe contener, manifestadas por los alumnos?

¿Cómo se agravan las situaciones críticas personales con la altísima frecuencia en que ocurren situaciones de frustración, carencia, tensión, incomprensión, exigencias inadecuadas y un resultado educativo altamente desvirtuado?

¿Qué pasa con el potencial personal de creatividad, espontaneidad, compromiso, responsabilidad en un esquema en que, con frecuencia, se descuida a la persona, en tanto los papeles y lo burocrático esté al día?

¿Qué papel juega la vida afectiva y emocional en el vínculo que se genera en la relación docente-alumno, adulto-niño, persona grande-persona chica?

¿Cómo valora, reconoce y permite el desarrollo de la Inteligencia Emocional, tanto en los niños, como en los adultos que intervienen en el sistema educativo?

¿Hay un lugar, ámbito o situación pedagógica donde se trabaje en el descubrimiento y puesta en marcha de las inteligencias múltiples, sobre todo las específicas de Intra e Interpersonal?

¿Qué actividades se pueden realizar, encuadradas en la educación por el movimiento, y que propicien el desarrollo de la inteligencia kinestésica, temporoespacial?

¿Hacia dónde se orientan los procesos de cambio en el ámbito educativo, y cuál es el papel del docente que se dice creador re-creador en esta TRANSFORMACIÓN EDUCATIVA?

La propuesta es, **Sensibilizar** a la persona para poder aceptar que en la relación que entabla con el alumno -y en general con un *Otro*-, se ponen en juego componentes de su personalidad toda y que modalizan esa relación. (Esto implica la necesidad de estar capacitado para poder permitir a ese Otro el despliegue -en esa situación educativa- de su Potencial Personal menos expuesto, es decir, sus deseos, sus miedos e inseguridades, sus desconocimientos, sus imposibilidades, sus errores y sus indefensiones, junto a todas sus aptitudes y componentes positivos. En fin, su personalidad global, como ser en crecimiento y desarrollo, en interacción con el medio que le rodea).

Concientizar a la persona para asumir que la realidad y la demanda de la comunidad educativa en la escuela actual, no puede ser satisfecha eficiente y satisfactoriamente solo con la concepción racional-intelectual que sobresale en su formación, sino que deberá contemplar más los canales que subyacen a los procesos mentales, manifestados en lo relacional y en lo simbólico de la comunicación, incluyendo su personalidad toda en dicho vínculo, integración necesaria para el ejercicio pleno de su profesión.

Instrumentar al participante para desarrollar acciones lúdicas concretas orientadas al desarrollo de la actividad pedagógica específica, y en última instancia, por ejemplo, a la resolución de conflictos interpersonales intrainstitucionales (conductas manifiestas por parte de la comunidad educativa: docentes, alumnos, familias).

Desarrollar la *creatividad* para promover actividades y propuestas pedagógicas, con las que pueda abordar y dar respuestas a las demandas del sistema educativo actual.

Metas:

-Valorar el cuerpo, como mediación instrumental de aproximación y apropiación de la realidad, instancia factible a partir de la vivencia y significación de la organización sensorio-perceptiva-cenestésica.

-Vivenciar, analizar, definir y conceptualizar: Tono muscular, Emoción, Vida Afectiva y Aprendizaje Vivencial. Desarrollo Cognitivo y Adaptación Activa a la Realidad y la relación existente entre ellos y su importancia para la acción educativa.

-Tomar conciencia, desde el registro tónico-emocional-vivencial, que el cuerpo se contextualiza en un espacio y en un tiempo, coordinándose y armonizándose con sus aspectos anatómicos, neuropsicológicos, mecánicos, locomotores y sensorio-perceptivos, constituyendo el punto referencial de toda conducta y aprendizaje.

-Construir un espacio simbólico donde se generen situaciones que permitan la aparición de estructuras internalizadas -conscientes o inconscientes, registradas vivencialmente a nivel del tono muscular- que operan como variables relacionales, componentes de conductas cotidianas y a su vez constitutivas de su personalidad.

-Integrar:

-conocimiento - pensamiento (aspecto cognitivo)

-sensaciones - emociones (aspecto psico-afectivo)

-movimiento - acción (aspecto corporal instrumental)

Entendiendo a estos no como instancias aisladas, sino como componentes de la interacción del mundo interno, cuerpo, mundo externo.

La Psicomotricidad, como base del desarrollo de la Inteligencia Emocional y de las Inteligencias múltiples.

Las capacidades de conocimiento y manejo emocional pueden aprenderse y desarrollarse. En primer lugar esto se consigue mediante el esfuerzo por percibir de manera consciente las propias emociones y las de los demás. La atención es la base para un mejor aprovechamiento

de los potenciales mentales, el desarrollo de las propias capacidades emocionales, junto a un trato más consciente con las otras personas.

Cinco capacidades:

1. **Reconocer** las propias emociones: distinguir, describir, nombrar y dimensionarlas. Sólo quien sabe porqué se siente como se siente puede manejar sus emociones, moderarlas y ordenarlas de manera consciente.

2. **Saber manejar** las propias emociones: las emociones son mecanismos de supervivencias que son parte del bagaje emocional básico. En general no se pueden elegir a plena conciencia, desconocer, desviar o evitar. Pero sí se pueden conducir las reacciones que ellas desencadenan, completando o sustituyendo el programa de comportamiento congénito elemental. Lo que se haga con las emociones, es decir manejarlas en forma inteligente, depende de la inteligencia emocional.

3. **Utilizar** el potencial existente: disfrutar aprendiendo, con perseverancia, confianza en uno mismo, capacidad de sobreponerse a las frustraciones.

4. **Empatía:** la capacidad de ponerse en lugar del otro, de sentir como el otro, de sensibilizarse con otro, sin dejar de ser ni sentirse uno mismo. El 90 % de la comunicación emocional se produce sin palabras.

5. **Establecer** vínculos: capacidades sociales, crear y cultivar relaciones, reconocer conflictos y solucionarlos, encontrar el tono apropiado y, de ser necesario, adecuarlo al del interlocutor.

Especificidad del desarrollo del taller vivencial:

Incluye un tiempo de ACTIVIDAD CORPORAL y experiencia lúdica -trabajo con predominio de actividad motriz-. Junto a un espacio para la reflexión, el DESARROLLO VERBAL, -la conceptualización-, la discusión y la elaboración de los emergentes grupales, para ir diseñando nuevos planteos y el avance en el trabajo. Orientado así el trabajo del grupo, se intentará buscar una sensibilización y concientización, estimulando el pensamiento a partir de la vivencia. Luego de esta, la reflexión verbal. Y finalmente un trabajo de FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA grupal, junto a una elaboración teórica escrita, en forma de investigación personal y monografía final.

Metodología: ampliando lo expresado en la fundamentación y la modalidad, se aplicaría la siguiente:

- .De la vivencia a la reflexión.
- .Del juego a la conceptualización.
- .De la experimentación a la fundamentación.

Estrategias para el desarrollo de los encuentros TEÓRICOS-VIVENCIALES

Características del lugar:

Salón amplio, con la menor presencia posible de objetos y mobiliario. Privacidad, evitando en lo posible la interferencia de personas ajenas al grupo. Condición tal, donde nuestra actividad no moleste a otras actividades y a la inversa lo mismo.

Importancia de la estimulación sensorial:

En la parte práctica de estos trabajos se utilizan elementos que propician el deseo de jugar y el movimiento, que permiten ser utilizados como mediadores de la relación. Siendo objetos que pueden ser catectizados, y ser considerados como elementos simbólicos, es que los tenemos como muy importantes y necesarios en los talleres. Así se intenta que sean vistosos, coloridos, maleables, llamativos, atractivos por sí mismos.

Sumado a esto, se utiliza música y sonidos, ambientación de luz y penumbras, que permiten la creación de determinados climas, favoreciendo con ello el abordaje de la problemática propuesta.

Impacto generado sobre el sistema:

Toda actividad realizada alrededor del desarrollo del potencial personal, tiene un enorme impacto en el ejercicio del Rol Docente. Sustentan, por la implicancia de aspectos profundos de la personalidad, verdaderos cambios de actitud, reconocimiento y puesta en marcha de potenciales, que convenientemente instrumentados, pueden preparar al docente para poder operar en las situaciones complejas que vive en forma cotidiana, teñidas de agresividad, agresión, violencia, daño y destructividad. Desamparo, desestimulación y falta de cuidados elementales y compromiso.

Desarrollo de la capacidad empática, de la disponibilidad corporal, mediante el manejo de los recursos instrumentales relacionales tónico-emocionales, como sostenedores de un vínculo con contenidos pedagógicos, pero también profundamente afectivos y humanos.

Manejo inteligente de las emociones propias y ajenas.

La inteligencia debe abarcar más ámbitos que la capacidad de abstracción, la lógica formal, la comprensión de complejas implicaciones y amplios conocimientos generales. También deberá incluir méritos como la creatividad, el talento para la organización, el entusiasmo, la motivación, la destreza psicológica y las actitudes humanitarias, cualidades emocionales y sociales.

Comprensión de las propias emociones, la empatía, conducir adecuadamente las propias emociones para mejorar la calidad de vida.

Basado en constataciones fisiológicas y psicológicas se sostiene que pensar y sentir, es decir, la mente racional y emocional, forman una unidad inseparable. Para captar, comprender e interpretar el entorno, son necesarios ambas. La coordinación de la capacidad de sentir y la capacidad de pensar, permite al ser humano la posibilidad de expresión y manifestación única en la naturaleza. En condiciones normales, las regiones del cerebro emocional y racional trabajan como una maquinaria armónica: las emociones son importantes para el pensamiento, los pensamientos son importantes para las emociones.

Para qué sirven las emociones:

- para reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados, -traducción corporal-,
- para tomar decisiones con prontitud y seguridad, -traducción psico – emocional-, y
- para comunicar e interactuar en forma no verbal con los demás, -traducción relacional-.

Los seres humanos no nacen siendo inteligentes. La inteligencia no es genética ni congénita, ni hay un solo tipo de inteligencia. Está ligada a la sociedad, a la cultura, a las motivaciones y a la práctica -vivencia- del hacer cotidiano.

El ser humano viene al mundo con distintos potenciales, pero lo que se logra en materia de inteligencia es consecuencia de:

1. Lo que hay disponible en la cultura;
2. El grado de motivación personal que tienen;
3. La calidad del entorno.

Un aspecto de la inteligencia es la capacidad de resolver problemas, superar dificultades, generar alternativas, enfrentar situaciones críticas, y hacer cosas que son valoradas por la cultura.

La inteligencia creativa también produce desafíos que llevan a:

-reflexionar: las personas creativas pasan mucho tiempo pensando en lo que se proponen y tratan de hacer, si lograron lo que planeaban, si fracasaron, qué deberían cambiar, qué no resultó como esperaban; hablar, indagar, preguntar, comentar con otros y sobre todo pensar mucho.

-evaluar los elementos positivos, las ventajas en las que se sustentan sus potenciales positivos, en qué aspecto se es mejor. Y no acentuar tanto en las cosas que no se pueden hacer bien, ni "preocuparse" por las debilidades, las carencias, los *no puedo, no tengo, no me sale*.

-enunciar, proponer, pensar detalladamente sobre lo que no sale bien, probar, fallar, desechar y encarar de nuevo. El fracaso es parte de la rutina creativa, no darse por vencidos, sino sentirse nuevamente desafiados para recomenzar partiendo de la constatación y experiencia previa. "Formular el fracaso", preguntarse qué se puede aprender de eso, qué se hizo mal, qué

puede hacerse mejor, en la próxima vez: considerar cada derrota como una nueva oportunidad.

La conjunción ideal sería plantearla como la combinación de la inteligencia con lo emocional, lo creativo, lo ético, los solidario y lo responsable.

Inteligencia-racional y emoción-sentimientos,

Son dos conceptos íntimamente relacionados.

Hay múltiples constataciones de que las actitudes, conductas y posturas fundamentales en la vida surgen de aspectos emocionales subyacentes. En primer lugar el impulso es la vía instrumental de la emoción, y la base de todo impulso es un sentimiento que pugna por manifestarse en una conducta. Las personas cuyas conductas están a merced de sus impulsos - los que desconocen o carecen de autodominio- viven con una dificultad enorme por carecer de la capacidad de dominar dichos impulsos, que son la base del manejo voluntario y del desarrollo del carácter.

En este punto se puede destacar que la base del desarrollo emocional y de las capacidades intelectuales se encuentra en relación a la empatía, en la capacidad de interpretar las emociones de los demás,

-al dominio de sí mismo y

-la posibilidad de constituirse a si mismo en relación a un entorno interactivo.

De allí la importancia fundamental de las lecciones emocionales que aprendemos de niños en casa y en la escuela que van dando forma a los circuitos emocionales haciéndonos más aptos, o no, en la base de la inteligencia emocional.

Esto significa que la infancia y la adolescencia son momentos cruciales de oportunidad para consolidar los componentes emocionales sustanciales que estarán presentes a lo largo de toda la vida.

Lo que se observa de la actual generación es una tendencia generalizada de la niñez a manifestar más conflictos emocionales que en tiempos anteriores: a ser más solitarios y depresivos, más enojosos e indisciplinados, más nerviosos y propensos a preocuparse, más impulsivos y agresivos, más reflexivos y reconcentrados, más ingeniosos pero menos comunicativos, más creativos pero más propensos a somatizar.

La propuesta para la educación formal institucional debería incluir como rutina descubrir, elaborar, y propender al desarrollo de aptitudes esencialmente humanas como la conciencia de la propia persona, el autodominio y la empatía; el arte de escuchar, resolver conflictos y cooperar; ser solidario comprensivo y amplio de criterio para situarse con amplitud mental frente a lo diferente, ajeno y nuevo.

Porqué la evolución humana ha dado a las emociones un papel tan importante en la psiquis humana, a diferencia de los procesos racionales, que hoy aparecen subyacentes a ellas.

Las emociones, marcan el rumbo cuando se trata de enfrentar momentos difíciles y tareas resolutivas demasiado importantes para dejarlas sólo en manos de los procesos racionales: las amenazas, los peligros, las pérdidas dolorosas, la persistencia en insistir en una dirección a pesar de las dificultades y obstáculos insalvables, los vínculos con personas que nos dañan, la conformación de vínculos perjudiciales e iatrogénicos. Cada estado emocional genera una predisposición muy concreta a actuar, cada una de ellas nos señala una dirección que ha funcionado bien en múltiples ocasiones anteriores para resolver los desafíos que se han repetido a lo largo de la existencia de la humanidad.

Un legado emocional de la evolución es el temor. Las reacciones automáticas defensivas han quedado grabadas en nuestro sistema nervioso, porque durante mucho tiempo en forma crucial en la historia humana, marcaron la diferencia entre la supervivencia y la muerte, estableciéndose como mensaje inscripto a ser transmitido como predisposición genética a la descendencia: aquello con lo que nacemos es lo que funcionó mejor en las 50 mil últimas generaciones humanas.

Fisiología de las emociones:

Está científicamente reconocido que las emociones no son conceptos mentales abstractos, teóricos, sino que ellas **existen en el cuerpo**, con procesos fisiológicos concretos, medibles, cuantificables, e identificables en sus más mínimos detalles. Y que a cada estado emocional le corresponde un estado corporal fisiológico que la sostiene. El cuerpo es donde un estado emocional se sustancia, siendo por eso la entidad visible en la que los procesos fisiológicos se van desarrollando en una gradualidad en que cada componente, orgánico y mental va dando lugar al sentimiento y a la conciencia de que tal cosa está sucediendo. Se pueden describir algunas emociones, que generan estados de ánimo y que a su vez tienen un correlato corporal que la sostienen:

-Con el enojo-ira, la sangre fluye hacia las extremidades: las manos primordialmente y los pies, y así se facilita la toma de un objeto como arma y/o golpear a un atacante, y saltar para alejarse y ponerse a salvo de la amenaza. El ritmo cardíaco se eleva, la respiración se contiene y agita, y un aumento determinante de sustancias hormonales, como la adrenalina que genera un ritmo de energía lo suficientemente fuerte para originar una acción vigorosa de defensa, ataque o huida.

-Con el miedo, la sangre va a los grandes grupos musculares esqueléticos, como los de las piernas, brazos y tronco, facilitando la actitud y postura de protección, enfrentamiento o

huida; el rostro pálido y la sensación de que se "hiela" la sangre, debido a una vasoconstricción periférica global. Los circuitos de los centros emocionales del cerebro desencadenan un torrente de hormonas que pone al organismo en alerta general, haciendo que se prepare para la acción, la atención se fija en la amenaza inminente, de tal manera que se esté dispuesto a dar la respuesta más adecuada.

-En el estado de felicidad hay un aumento de la actividad en un centro nervioso que inhibe los sentimientos negativos y favorece un aumento de la energía disponible, y una disminución de aquellos que generan pensamientos inquietantes. En un estado de tranquilidad, el cuerpo se recupera mejor y enfrenta óptimamente las emociones negativas. Esto genera un estado de bienestar que soporta cualquier esfuerzo con buena predisposición y entusiasmo, y cualquier esfuerzo con las mejores ganas para conseguir una gran variedad de objetivos.

-El amor, los sentimientos de ternura y la satisfacción sexual dan lugar a un despertar parasimpático: el opuesto fisiológico de la movilización "lucha o huye" que comparte el miedo y la ira. La pauta parasimpática, también llamada "respuesta de relajación", es un conjunto de reacciones de todo el organismo, que genera un estado de calma y satisfacción, reposo y bienestar, facilitando la percepción de sensaciones sutiles en ciertas partes del cuerpo, no habitualmente percibidas.

-La sorpresa tiene una expresión facial, que levanta las cejas, permitiendo un mayor alcance visual y la captación de mayor cantidad de luz en la retina. Esto posibilita disponer de mayor información sobre el acontecimiento inesperado, distinguiendo con más precisión lo que está ocurriendo y reaccionar más adecuadamente en consecuencia.

-La expresión de disgusto, con su gestualidad casi universal, es la reacción característica frente a algo feo, repugnante, sabor u olor rechazable. Labio superior torcido a un costado y levemente hacia arriba, y la nariz fruncida como cerrándose en forma irritada, para evitar un olor nocivo o escupir un alimento perjudicial.

-Una función importante de la tristeza es ayudar a adaptarse a una pérdida significativa, o una decepción muy grande. Produce una caída de la energía y el entusiasmo por las cosas de la vida, sobre todo de las cosas buenas, agradables, placenteras, y profundizándose hacia la depresión, hace más lento el metabolismo orgánico. Este aislamiento introspectivo crea la oportunidad de descargar la tensión, por ejemplo llorando por la pérdida o una esperanza frustrada, y mientras se recompone la energía pensar en un recomienzo. Replegarse sobre sí mismo para recomponerse desde adentro hacia fuera.

Concepto de emoción base y sus combinaciones:

Una aproximación conceptual diría que la emoción, se puede describir como cualquier agitación o trastorno de las sensaciones, las percepciones y del estado mental general, de los sentimientos, las pasiones, e involucra todo estado mental vehemente o de excitación.

Pero ¿qué son las emociones? Del lat. "Motere" -raíz de "mot" motor, mover, movimiento-, y "ex", extraer, llevar hacia afuera-. Un impulso de sacar hacia fuera, de actuar inmediatamente, de resolver una situación determinada.

A veces se usa como sinónimo de "sentimientos" o "estado de ánimo", pero no son sinónimos. Hay muchos sentimientos que se pueden reconocer y diferenciar, alegría, afecto, odio, satisfacción, vergüenza, preocupación, decepción, pánico, rabia, miedos, desamparo,... pero la psicología, la neuropsicología, la psiquiatría y la sociobiología, postulan que solo hay unas pocas emociones básicas, que combinadas originan toda la variedad de sentimiento descriptibles, que a su vez pueden generar diversos estados de ánimo:

Ira, enojo;

Tristeza, melancolía, angustia;

Temor, miedo;

Alegría, bienestar;

Amor, cariño, afecto;

Rechazo, repulsión;

Asombro, sorpresa;

Vergüenza, culpa; depresión.

La conjunción de cariño, miedo, enojo, inseguridad, puede dar lugar a un sentimiento muy particular: los celos. Y este a un estado de ánimo de tristeza, melancolía y depresión, más permanente.

Sentimiento que afecta a los propios pensamientos (mente); estados psicoemocionales (psico); el cuerpo biológico, anatómico, fisiológico (motriz); y al mundo de las conductas, vincular (relacional).

Los sentimientos no pueden separarse de los pensamientos. Hay una lógica psíquica, que a veces parecen ilógicos y sin razón al intelecto (esta es parte de los fundamentos de la terapia cognitiva del comportamiento)

Emoción, sentimiento y sus pensamientos característicos, estados psicológicos o biológicos y una variedad de tendencias a actuar. Emociones básicas, combinaciones, variables, deformaciones y matices. Se puede hablar de emociones ejes y a su alrededor determinadas combinaciones:

-Ira: furia, ultraje, resentimiento, enojo, exasperación, indignación, aflicción, acritud, animosidad, fastidio, irritabilidad, hostilidad, y en un extremo agresividad, agresión, violencia, odio.

-tristeza: congoja, pesar, melancolía, pesimismo, pena, autocompasión, soledad, abatimiento, desesperación, desazón, desaliento, depresión.

-temor: ansiedad, aprensión, nerviosismo, preocupación, consternación, inquietud, cautela, incertidumbre, pavor, miedo, terror, fobia y pánico.

-placer: felicidad, alegría, alivio, contento, dicha, deleite, diversión, orgullo, placer sensual, estremecimiento, embeleso, gratificación, satisfacción, euforia, extravagancia, éxtasis, manía.

-amor: aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, enamoramiento.

-sorpresa: conmoción, asombro, desconcierto, estupor, descreimiento.

-disgusto: desdén, desprecio, menosprecio, aborrecimiento, aversión, disgusto, repulsión.

-vergüenza: culpa, molestia, disgusto, remordimiento, humillación, arrepentimiento, mortificación, contrición.

Celos: combinación de inseguridad, duda, temor, tristeza.

Esperanza: fe, bondad, caridad

Coraje: empuje interior, certeza, voluntad

Indulgencia: comprensión, caridad, compasión.

Ecuanimidad: objetividad, equidistancia, equilibrio.

Desconfianza: duda, suspicacia.

Complacencia: consenso, aceptación.

Inconstancia: ambivalencia, falta de perseverancia.

Apatía: indolencia, aburrimiento, insensibilidad.

Según investigaciones varias, existen descripciones de cuatro expresiones faciales casi universales de emoción: temor, ira, tristeza, placer.

Estas combinaciones dan lugar a los estados de ánimo, que son más duraderas que la emoción original.

Y más allá de los estados emocionales, se encuentra el temperamento: la propensión para sentir una emoción o estado de ánimo determinado que se asocia por ejemplo a la melancolía, la timidez, la alegría o la extroversión. Y finalmente los trastornos emocionales, como la depresión clínica o la ansiedad incesante, en una perspectiva general de estado negativo.

La mente racional y la mente emocional:

La base del C.I. es la mente racional, y la de la I.E. es la mente emocional. Una que piensa y otra que siente. Estas dos formas fundamentalmente diferentes de conocimiento interactúan para construir nuestra vida mental. Una, la mente racional, es la forma de comprensión de la que somos típicamente conscientes: más destacada en cuanto a la conciencia reflexiva, capaz de analizar y meditar. Pero junto a este existe otro sistema de conocimiento, impulsivo y poderoso, aunque a veces ilógico: la mente emocional.

La dicotomía emocional/racional se aproxima a la distinción popular entre "corazón" y "cabeza". Saber que algo está bien "en el corazón de uno" es una clase de convicción diferente, que pensar lo mismo en la mente racional. Existe una importancia mayor de lo emocional sobre lo racional en la mente: cuanto más intenso es el sentimiento, más dominante se vuelve la mente emocional y más subordinada la racional a su dinámica. La ventaja evolutiva de que las emociones y las intuiciones guían nuestra respuesta instantánea en situaciones en las que estamos en riesgo, y en las que detenerse a reflexionar en lo que debemos hacer podría costarnos caro.

Estas dos expresiones mentales, la emocional y la racional, operan en aceptada armonía en general, conjugando diferentes formas de conocimiento guiándonos a través del mundo. En general en equilibrio, donde la mente emocional alimenta e informa las operaciones de la mente racional, y ésta orientando y organizando la energía en movimiento propia de las emociones. Así mismo ambas son facultades semiindependientes y cada una refleja la operación de un circuito distinto pero interconectado del cerebro. Los sentimientos son esenciales para el pensamiento, y este lo es para el sentimiento. Pero cuando aparecen las pasiones, la balanza se inclina: es la mente emocional la que domina y conduce a la mente racional.

Instrumentación y práctica:

Cinco aspectos instrumentales que determinan la I.E.:

1. autoconciencia
2. autocontrol
3. motivación
4. empatía
5. vínculo con los demás (relación y trato con las personas)

El trasfondo es la relación con el medio:

1. el trato con los demás, saber percibir cómo se siente, piensa y está otro.

2. el autoconocimiento: para poder relacionarse correctamente con los demás hay una base referencial en sí mismo a partir de una adecuada autoevaluación.

Inteligencia, capacidad para responder de la mejor manera posible a las exigencias que el mundo nos plantea. Aptitud para asimilar información, procesar adecuadamente los datos derivados de las situaciones conflictivas, poder utilizarlos satisfactoriamente. Con la I.E. se lograría la asimilación de las informaciones que cotidianamente se presentan y que deben ser procesadas de forma: rápida, espontánea y sin largas cavilaciones.

Dos habilidades para asimilar informaciones:

- La información intra-personal y
- La información inter-personal.

Es decir, de lo que surge de nuestro interior, y lo que genera el mundo vincular. O sea, siendo mas o menos inteligentes para manejar esa información, el "cómo" sea esa inteligencia dependerá en gran medida de la impronta biológica y de las experiencias que nos han marcado durante la infancia. En ese sentido, dentro del ser humano siempre hay un hombre primitivo o un niño pequeño, cediendo a los impulsos. Y aquí aparece la importancia de la inteligencia emocional, pudiendo ser ejercitada a cada momento y con el entorno cotidiano.

Tres postulados ejes de la I.E.:

-Para ser feliz en la vida es más importante la I.E. que todo lo aprendido en las escolarizaciones.

-La sociedad no necesita genios con elevadísimos C.I., sino simplemente con una óptima utilización y adecuación de la I.E.

- La convivencia de las personas en la familia y en la sociedad puede mejorar sustancialmente a partir del desarrollo de la inteligencia emocional, que evitaría roces, agresiones, violencias, daños, malos entendidos y conflictos de todo tipo.

La inteligencia emocional en la escuela actual: La crítica:

El éxito escolar se puede predecir mejor mediante test emocional, de integración e interrelación social que a partir de test de medición de la inteligencia pura. Sumado a esto el ambiente emocional de la familia y del entorno inmediato (familia ampliada, vecinos, barrio). Los niños de familias menos violentas, son más aceptados, queridos y respetados por sus compañeros y maestros, tienen menos problemas de conductas y aprenden con mayor facilidad.

A partir de aquí es que surgen las críticas al sistema educativo (cuestionando contenidos, organizaciones, metodologías, objetivos, procedimientos, sistemas de premios y castigos, etc.) se derrocha mucho dinero, esfuerzo, tiempo, sacrificios personales de todo tipo, cargando a

las criaturas con las obligaciones de arduos aprendizaje memorísticos-repetitivos y obligaciones de adoptar conductas restrictivas ajustadas a las exigencias de los demás: adultos, infraestructura, necesidades del sistema, adecuación a las respuestas pautadas y esperables. El tipo de inteligencia que se fomenta desde la escuela y también desde las instituciones educativas no asegura el desarrollo de los potenciales personales de adaptación activa, adaptación acorde a las posibilidades y bienestar, y a la plenitud y armonía necesaria: éxito, bienestar y felicidad propia.

La escuela tiene como horizonte el aprender la lección enseñada por el que sabe y repetirla, y si puede aplicarla a situaciones alternativas, ya sería mucho. Cómo se va a pretender ser creativo en una masa egresada de la misma institución que se acostumbró a digerir el bolo masticado por los docentes, que a su vez viene producido en cadena de más y más atrás. El concepto de inteligencia en este esquema es muy limitado (captación, memorización: retención temporal, repetición). En este esquema debería intentarse individualizar al máximo posible las relaciones, los contenidos, las estrategias, etc. para adaptarse a cada uno según su desarrollo individual, sus necesidades, sus potenciales, sus expectativas, sus actitudes, sus aptitudes, registrando claramente lo que sí funciona para optimizarlo, generando nuevos espacios de descubrimiento de saberes, preguntas, cuestionamientos, curiosidades, propuestas, etc.

Distintos tipos de inteligencia:

Así la inteligencia privilegiada en el ámbito escolar -estandarizada y estandarizante-memorística-repetitiva, es la capacidad de resolver una tarea planteada (como resolver un test de C.I.), pero siempre dentro de esquemas propuestos y más o menos conocidos.

Pero la inteligencia para reconocer y resolver problemas, es la aplicación práctica creativa y original de datos, conceptos, procedimientos y experiencias previas, para sortear nuevos obstáculos y generar nuevas respuestas.

Y luego la inteligencia emocional, es la valoración con otros parámetros de los datos incorporados, la modificación interna propia y única para acomodarlos y producir nuevas estructuras y organizaciones que darán lugar a otras formas de pensar, sentir y actuar para resolver lo que la vida va planteando a cada paso.

Cinco dispositivos especiales que deben interesar ser atendidas a edad temprana:

1. Autoconciencia: ser consciente de sí mismo, conocerse, conocer la propia existencia y ante **todo el propio sentimiento de vida. Se encamina hacia el**

2. Autocontrol: disposición para manejar con solvencia los propios sentimientos y reacciones, enfrentar situaciones problemáticas sin alteraciones notables, y recuperarse lo más pronto posible en el caso de tener que atravesarlas, sin sufrir mayores consecuencias.

3. Motivación: tener buenas razones para ser aplicado, tenaz, fuerza para perseverar en una tarea, no desanimarse cuando algo no sale bien, no dejarse desalentar fácilmente.

Estos tres primeros dispositivos están arraigados en la profundidad de la persona y tienen íntima relación con el propio yo: ser consciente de uno mismo, saber controlar de algún modo los estados de ánimo y motivarse a sí mismo. Mientras que las dos siguientes están en relación a los vínculos con las otras personas:

4. Empatía: poder ponerse en el lugar del otro, en su interior, pensar, sentir y desear como el otro, pero sin dejar de ser uno mismo. Esto amplía la percepción y captación de uno mismo y enriquece el vínculo con el mundo externo.

5. Solidaridad: orientarse hacia las personas, no pasar la vida como espectador, observando pasivamente a los demás, sino integrándose con ellos, entendiendo, aportando, generando un mundo vincular, sintiendo la alegría de pertenecer a ellos. Apertura y colaboración, disponibilidad y placer por ser uno más del mundo de las personas.

Parámetros de la inteligencia:

Para concluir se podría plantear una escuela donde se conjugaran los dos tipos de inteligencias (C.I. e I.E.) privilegiando estos aspectos nodulares de la inteligencia humana:

1. inteligencia de la comunicación, oral y escrita.
2. inteligencia rítmico-musical. Disfrutar, gustar, recordar, componer, interpretar sonidos.
3. inteligencia lógico-matemática.
4. inteligencia temporo-espacial.
5. inteligencia corporal, manual cinestésica (moverse, bailar, deportes, uso de instrumentos)
6. inteligencia ecológica:
7. inteligencia intrapersonal (conocer, manejar, controlar su vida interior, sentimientos, emociones, capacidades mentales, sensibilidad)
8. inteligencia interpersonal: ser sensibles a los estados de ánimo, motivos e intenciones de los demás)

Estos dos últimos es lo propio de la I.E.

Aspectos comparables y diferenciables:

Se necesitan los dos tipos de inteligencia (C.I. e I.E.) para una adecuada adaptación al mundo actual:

El primer tipo de inteligencia esta desarrollado por la escuela y la ciencia y se basa en pensar, reflexiona, cavilar, examinar, revisar, acumular datos, conocer significados y conceptualizaciones, decidir según la lógica. Para esto se necesita tiempo y calma y paciencia.

Pero este cerebro humano, evolucionado en el último millón de años, a lo largo de 50.000 generaciones, a pasado por enormes cantidades de experiencias en las que no tuvo tanto tiempo, ni calma, ni paciencia, y tuvo que decidir adoptando conductas en milésimas de segundos a cambio de su propia vida, y esto fue marcando la I.E.:

- Decisiones extremadamente rápidas y
- Decisiones confusas para uno mismo pero que se demuestran totalmente correctas y eficaces.

Este comportamiento impulsivo, es la base sobre la cual hoy percibimos en forma intuitiva:

Si el lugar en el que nos encontramos es peligroso, o no,

Si las personas que nos rodean son amables o amenazadoras,

Juzgamos a las personas a partir de la primera impresión,

Y a menudo tomamos decisiones sin haber analizado todos los factores o pensado en todas las consecuencias.

Respuesta rápida es sinónimo de eficacia más que correcto cien por cien.

Aspecto Psicomotor de la I.E.:

1.-Los procesos fisiológicos por sí mismos no implican una emoción. El desencadenamiento químico no crea automáticamente un determinado sentimiento. La interpretación de la realidad que lo produce acarrearía el estado emocional consiguiente, proceso fisiológico mediante. Con lo cual, la emoción depende del pensamiento, y este le da sentido y carácter porque preexiste a aquella (Ejemplo de las explosiones en las fiestas de fin de año, y las explosiones inesperadas en cualquier momento que producen sobresalto por el sonido, pero más por lo asociado a nivel del pensamiento y del tono muscular). El ser humano necesita comprender el porqué de sus experiencias, encontrarles sentido y explicación. Y el permanente proceso de búsqueda en su interior de interpretaciones de dichas vivencias y las causas que la originan es uno de los pilares de la inteligencia emocional, que se desarrollan mediante un aprendizaje y una práctica concreta. Encontrarle el sentido a lo que le pasa, permitiría vislumbrar las causas que lo produce y una posibilidad de accionar sobre ellas.

2.-en este caso, los procesos mentales negativos resultantes de una captación particular de la realidad, producen un estado fisiológico de alteración que se corresponde con aquellos. Así una emoción de angustia y displacer se produce por un estado mental negativo precedente,

junto a un desencadenamiento fisiológico en correlación.

A CADA ESTADO MENTAL - EMOCIONAL LE CORRESPONDE UN ESTADO CORPORAL ACORDE y viceversa: **Globalidad Psicomotriz.**

Toda acción sobre cualquiera de estas dos dimensiones, modificará a la otra (en sentido negativo o positivo). Las emociones dependen de los pensamientos: lo que pienses que es así, así será. Ejem. Los ruidos sorprendivos (asociados). La cohetería de navidad o la de la guerra.

Su importancia y el futuro inmediato

Cuales son los aspectos de las conductas cotidianas donde se pueden percibir un manejo inteligente de las emociones, por ejemplo:

1. Ser flexibles y adaptables.
2. Responsabilizarse totalmente de las propias tareas.
3. Evolucionar personalmente acorde con las exigencias del medio.
4. Aprender a aceptar la inseguridad y la relatividad de las situaciones cotidianas.
5. Asumir la implicancia personal en los hechos que nos involucran.
6. Predisposición para el cambio y los aprendizajes continuos.
7. Sentirse personalmente responsable de los resultados de las propias acciones.
8. Reconocer que a través del propio esfuerzo, se producen cambios desde los más sutiles a los más sustanciales.
9. Profundizar permanentemente la propia conciencia
10. No solo escudriñar la vida para detectar problemas sino solucionarlos o encaminarlos para.
11. Adecuar las expectativas propias y de los demás, y confiar en las propias posibilidades para los logros.
12. Estar disponible hacia las diferencias para con los demás.
13. Conseguir un eficaz autocontrol y excelente trato y comunicación con los demás.

Aspectos todos, entre muchos otros, que se pueden “*poner en juego*”, en situaciones lúdicas, -cuerpo y movimiento mediante-, para poder conocerlas, aprovecharlas y asumir todos los beneficios que de ello deriva, para el propio desarrollo personal y luego profesional-docente.

Muchas gracias.