

Del “bien gracias” al “me estoy sintiendo”: educación emocional en nuestros tiempos



¿Alguna vez recibiste educación emocional? ¿Has participado de lugares seguros en donde puedas expresar tus emociones? ¿Te gustaría poder hablar de lo que sientes sin sentir que te juzgan?

En este blog hablaremos un poco de las emociones, de cómo nos han enseñado a conocerlas, a afrontarlas y a expresarlas. Y de la importancia de contar con espacios seguros en donde puedas expresar cómo te sientes sin sentir presiones.

Las emociones no solo dependen de quienes somos, también de la crianza y los lugares en los que hemos crecido como personas. Expresar las emociones depende sin duda de la sociedad y cultura en donde nos movemos, de las circunstancias que estemos atravesando. Es común ver cómo la sociedad y la cultura permiten expresar un tipo de emociones sobre otras, o cómo algunas personas tienen el privilegio de expresar cierto tipo de emociones por encima de otras. Por ejemplo, es frecuente que se les permita más a los hombres expresar la ira, y a las mujeres la tristeza y el llanto, esto está muy relacionado con estereotipos de lo que se espera seamos las personas en una determinada sociedad de acuerdo a nuestro sexo de nacimiento. Lo anterior es importante mencionarlo y aunque en los últimos tiempos y las últimas generaciones se han esmerado por romper ciclos intergeneracionales, aún sucede.

Expresar lo que se siente está ligado a múltiples aspectos como la clase social, el género, sexo, la raza, e incluso el curso e historia de vida que se esté atravesando. Por ejemplo, es común creer que un adolescente no tiene la capacidad de expresar sus emociones de manera “correcta” pero un adulto sí.

Son varias las circunstancias que nos atraviesan y median la relación con nuestras emociones de una manera o de otra. Y es desde allí desde donde parten algunos trabajos actuales de algunas organizaciones que se han esmerado por poder comprender, qué es la educación emocional evitando desligarla del contexto y las circunstancias de donde vienen las personas que buscan los llamados espacios seguros.



Construir o participar de espacios seguros para expresar las emociones es una práctica que cada vez está tomando mayor relevancia en los últimos tiempos. Quizá quienes más se han puesto en la tarea de crear estos espacios son las personas que trabajan en el campo de la salud alternativa, el arte, lo comunitario, lo educativo. Desde estos escenarios se ha empezado a hacer todo un proceso de transformación afectiva, partiendo de la idea de cuidar y ser cuidados. En este sentido de comunidad y soporte o apoyo, se han empezado a tejer nuevas maneras de ver la expresión emocional. Más allá de juzgarse la manera en cómo se expresan las emociones, se tiene en el radar que estas han sido castigadas o penalizadas por la sociedad, incluyendo la escuela y la familia como mediadoras en la expresión. Esta represión emocional es lo que muchas veces desemboca en una gestión emocional lesiva para sí mismos y mismas, para otras personas, en somatizaciones o en consumo de sustancias y fármacos en exceso para poder evadirlas y evitarlas.

El estudio de la vulnerabilidad humana, en la actualidad ha sido foco de atención para múltiples colectivos de diversos campos. Comprender que la vulnerabilidad permite crear vínculos más honestos es un puente comunicativo que genera en las personas una sensación de seguridad que les permite poder comunicar cómo se sienten a otros. Saber que otros comparten emociones similares, que se pueden hacer redes de apoyo con base en ello, y se pueden generar prácticas comunitarias o en espacios individuales, ha permitido que se pongan en duda, estereotipos y mitos sobre las emociones, las relaciones con los demás y la vivencia de circunstancias. Por ejemplo, actualmente es más frecuente poder naturalizar que un hombre pueda llorar, o que una mujer no siempre debe mostrarse maternal y condescendiente.



Este cambio de imaginarios ha venido de manera muy lenta y con muchas resistencias. Pero, desde hace algunos años se han empezado a dar las primeras transformaciones, por ejemplo, en las temáticas que aborda el cine, una película que trata el tema de la expresión emocional y la construcción de la masculinidad es: **"Un Varón"**. Esta película habla acerca de un joven que se ve orillado a reprimir su vulnerabilidad en una sociedad que lo presiona a ser agresivo para sobrevivir, "usted es todo un varón". Sin embargo, Carlos (nombre del protagonista) es un hombre sensible que pone en duda esta construcción de la masculinidad, lo que le lleva vivenciar conflictos internos y a pensar en otras formas de relacionarse con otros, pero sobre todo consigo mismo y sus sentimientos.

La relación con nuestras emociones es un proceso largo, de interiorización de herramientas que por un lado nos permiten comprender quienes somos, nuestros cambios a lo largo nuestras vidas y de cómo la crianza y la educación han mediado en ese proceso de conocimiento propio. También es un camino social, en donde otras personas están involucradas en esa mediación, entender que cada quien tiene un lugar de enunciación, que cada quién pone sus límites, toma sus propias decisiones y cómo todo eso nos hacen sentir. Quizá la educación emocional tenga ese desafío: enseñar a las personas a convivir en una sociedad agresiva y herida. Es dar los primeros pasos a otras formas de relacionamiento con otros y consigo mismos y mismas.



Si este tema te ha llamado la atención y quieres seguir explorando, puedes entrar a los links que dejamos a continuación. En las redes sociales puedes encontrar grupos y organizaciones que se están pensando otras maneras de relacionarse afectivamente consigo mismas y con otras. Pero también, puedes tomar cursos vivenciales sobre las emociones, participar en espacios terapéuticos individuales, entre otras opciones.

Para consultar mayor información:

