**ATENEO DE EDUCACION EMOCIONAL 2018**

**Primer Encuentro: Mes de Junio**

**Modalidad de trabajo:**

Fundamentación:

Por qué elegir a la respiración como inicio del encuentro?

Porque la respiración:

* Ayuda a acelerar la sanación física y emocional.
* Genera movimiento.
* Da energía e incrementa la vitalidad.
* El llenar los pulmones a su capacidad revitaliza y reajusta el campo magnético.
* Purifica la sangre.
* El respirar largo y profundo, más la concentración, estimula la secreción de la glándula pituitaria e intensifica la intuición.

**La respiración y la palabra se relacionan íntimamente.** Forman la plataforma de la cual todas las cosas se inician, y amoldan la forma y la dirección de la vida de uno.

Gobiernan nuestras comunicaciones y nuestras relaciones con nosotros mismos y con los demás. Si podemos controlar el patrón conscientemente- formando capacidades de la respiración y del sonido- podremos dirigir creativamente nuestras vidas y nuestros potenciales.

¿Por qué ponernos en movimiento al unísono con la respiración?

Sostenemos una cantidad tremenda de tensión y trauma emocional en nuestra estructura muscular en forma de armadura. Una respiración adecuada, la cual cambia nuestra pauta de respiración, permite el descargo de la armadura. Al tiempo que incrementamos la flexibilidad del cuerpo y expandimos los pulmones, nuestra sensibilidad aumenta, puesto que la armadura disminuye o cambia.

**La emoción es una dinámica corporal que se vive como un dominio de acciones, y se está en una emoción o no. La atención a la expresión de una emoción la niega porque establece una dicotomía entre el vivir y el parecer.**

¿Por qué elegir a la Expresión Corporal-Danza como soporte de este trabajo?

Este lenguaje corporal es esencialmente integrador. Se ve reunido en el propio ser, la fuente motivadora y el instrumento “con que” se expresa toda su riqueza interna. El es luthier de su propio cuerpo, puesto que no va a recibir un cuerpo ajeno con que “ bailar”, como en el caso de un músico (que recibe un instrumento ya construido por el luthier). Completando la imagen de integración, él es además, su propio instrumentista. Su cuerpo -fuente-instrumento es conducido por él mismo en acción.

**En el desarrollo de todo este proceso de integración, el concepto de “cuerpo”, con el que nosotros trabajamos, es el concepto de persona integrada en todas sus áreas: sentidos, emociones, imágenes, pensamientos, motricidad, motivaciones, creatividad y comunicación.**

Ahora bien, al entablar esta relación integradora debemos (así creemos) comenzar desde la ética hacia sí mismo. Entender que él no es un objeto descartable, es aprender a conocer, aceptar **y querer ese cuerpo único que es él mismo**. Esto sería el punto de partida para entrar en relación con otras personas, sea en su despliegue de expresión corporal cotidiana, como en su intento de explorar sus metáforas corporales en el desarrollo de su propia danza (danza pensando en movimiento, creatividad, acción). **Solo a partir de este bienestar consigo mismo**, **tendrá la posibilidad de entender, respetar y desplegar su relación con otras personas, sean éstas sus alumnos, pacientes, hijos o pares.**

**Patricia Stokoe-**

La ética no se enseña, se practica. Francois Celestin Freinet

**ACTIVIDADES:**

1.-

La respiración: El cuerpo en el emocionar (Maturana-Blosch)

Las emociones fluyen continuamente, impregnando nuestro vivir, determinando todas nuestras acciones y conductas, incluso nuestro razonar.

**Así como el viento arrastra las nubes,** una respiración específica produce una emoción básica específica: alegría, tristeza, rabia, miedo, erotismo, ternura.

Respiro en forma regular, relajo los músculos de la cara, mantengo la mirada en el horizonte, y tomo una postura erguida y “compuesta” relajada pero no lacia nos ayuda a encontrarnos a nosotros mismos. Este patrón es neutral y me sirve para la vida cotidiana, logro mi “ presencia”. Con una acción concreta, simple, física, podemos ayudarnos a centrarnos. Y si es posible que me sienta mejor conmigo mismo.

Inspira y exhala regularmente, ligeramente más lento que en el estado neutro. El aire sale muy lentamente; luego una pausa, que es más larga que la que se hace cuando se está emocionalmente neutro, antes de volver a inspirar.

Exhalo TODO el aire len-ta-men-te

Mientras estoy respirando así, la cabeza se inclina ligeramente hacia el lado y los labios esbozan una leve sonrisa.

¿Cómo me siento?

Puedo reconocer en mí alguna sensación de bienestar físico?

¿Puedo sentir en mi cuerpo la comodidad que me da esta respiración?

¿Puedo permitirme dejar que los pensamientos hagan su viaje y conectarme con alguna sensación de bienestar?

Confío. Me entrego al apoyo que tengo. Mis isquiones, mi pelvis, mi espalda, mis pies.

**“todos somos capaces de todo, y lo único que me permitirá en algún momento del vivir no ser lo que no quiero ser, es el saber que lo puedo ser”**

Ingresa el tema de Mirabai. Canción de la vida.

2.-

a) Me percibo sentado.

Percibirse parado

Percibirse caminando

Inspirar subir, exhalar bajar. Invertir. ¿Cómo te gusta más?

b) Caminar inspirar – exhalar detenerse

Caminar exhalando- inspirar detenerse

¿Con qué me siento más a gusto?

c) Caminar registrando al otro

Caminar de a dos o tres registrándose (podemos reflexionar sobre qué es registrarse)

Cambian de compañeros a partir de una quietud.

d) Síntesis: construir individualmente una frase de movimiento caminando con mis ritmos mis gestos y algo nuevo que haya surgido hoy. La repito varias veces por todo el espacio.

Dividimos el grupo en dos para poder observar las caminatas de los demás.

Mientras todos muestran ingresa el tema Llegaremos a tiempo de Rossana.

Reflexión final. Puesta en común. Conversación grupal.

3) Proyectar el video de las nubes.

En grupos pequeños para poder facilitar el diálogo analizamos y reflexionamos sobre lo visto.

Se entregará bibliografía. Se identificarán las seis emociones básicas.

Cada grupo creará una frase a partir de la reflexión grupal y la plasmará en un cartel con soporte de papel. (Estas frases serán reservadas para el encuentro en el mes de agosto).-

Compartimos con el grupo mayor.

4) Compartir propuestas para el aula: (estas propuestas de actividades las replicaremos como ensayo en el encuentro).

El coordinador lee en voz alta y todos los participantes siguen la lectura en su propio material generando el tiempo necesario para subrayar o anotar algún pensamiento: “ Los niños y adolescentes deben comprender las emociones antes de poder controlarlas. Se necesita confianza y valentía para revelarse a sí mismos, pero también es cierto que cuanto más lo hacemos más fácil y natural se vuelve”. (La magia de la comunicación. Dr. Lair Ribero)

1. Generar espacio de ronda para hablar de los sentimientos. Estipular esos momentos así los alumnos saben que sucederá por ejemplo, en las primeras horas de clases. Todos pueden participar pero no todos tienen que hablar si no lo desean. Respetar los tiempos de cada uno. El silencio recibe respeto. Que se haga rutina la ronda en clases y en lo posible al aire libre también.
2. Crear listas en la clase de palabras sobre sentimientos. Que permanentemente se puedan agregar y cambiar. ( Salir de los estereotipos de frases sobre el comportamiento en el aula)
3. Mirar fotos de personas y todos juntos en clase “intentar” leer sus sentimientos a partir de sus rostros. Así se categoriza el sentimiento y no a la persona. Además permite a los alumnos entender la relación del lenguaje corporal con los sentimientos. Y así reconocer los sentimientos de los otros y respetarlos.
4. Establecer relaciones positivas y de cariño mejora el aprendizaje: es importante conocer al otro y para ello hay que hablar, generar espacios de conversación fuera del aula sin ningún propósito de autoridad. Se puede asignar unos 15 minutos al inicio de la clase para preguntarle al otro cómo está y denominar a ese momento “el momento especial”. Que pueda establecerse que en algunas materias esto va a suceder. Puede ser rotativo o no. En las materias especiales preferentemente.

Con estas propuestas sencillas elaborar una situación escénica donde se vea claramente el cambio de la actitud del docente cuándo puede reconocerse a sí mismo y genera una actitud negativa en positiva.

La escena debe ser breve. Tiene que ser sencilla, no necesita desarrollar ningún tema, sino mostrar una situación donde algo podría plantearse diferente. Podría ser como una foto, o como una impronta que tiene movimiento pero no desarrollo. No es una escena de teatro. Si no usar el lenguaje del movimiento y la expresividad del cuerpo y su gestualidad para decir algo. Con un cambio simple de actitud: mirada, postura, respiración, palabras, etc. Luego se hace la misma situación escénica con el cambio propuesto.

Mostrar las escenas, Analizar, reflexionar, puesta en común.

5) Manteniendo los mismos sub-grupos del ejercicio anterior, recibirán seis imágenes sobre las emociones básicas. El mismo grupo establecerá un orden para que cada uno tome las seis imágenes y ordene en forma de prioridades a las imágenes en relación a lo sentido en la experiencia de hoy. Y muestra lentamente y en silencio su orden establecido.

Luego le pasa las seis imágenes al compañero de al lado y así sucesivamente hasta que todos hayan podido mostrar su sentir. Sin usar la palabra hablada y respetando en silencio que todos hayan concluido. (Queda planteado de esta manera una idea para usarlo en el aula, siempre que se necesite; cada docente puede elegir y variar las imágenes).

Cada docente y en forma individual responderá la siguiente pregunta:

¿Cómo es tu escuela?

Luego subrayará los adjetivos en el texto.

Para reflexionar: ¿A qué hacen referencias esos adjetivos?

Desde esta práctica y utilizando algunos de las ideas experimentadas hoy crees que es posible generar mayor bienestar en el aula?

Aceptar que tanto los Directivos, los docentes y los alumnos podemos establecer un orden valioso de prioridades en nuestras emociones diferentes cada día?

Y saber que puede respetarse tal hecho?

**Y que soy responsable de hacer algo con ello?**

**6)** Se proyectará un corto de Liliana Bodoc referido a “Lenguaje y Emoción”. Dicho material será retomado en el próximo encuentro.

**Hasta el próximo encuentro. Gracias!**

**BIBLIOGRAFIA:**

Bailemos con las seis emociones básicas:

La alegría (risa)

La tristeza (pena, llanto)

El enojo (ira, rencor, agresión)

El miedo ( angustia, terror)

Y las dos formas básicas del amor: el amor erótico y el amor ternura.

Las dos formas de relacionarse del amor.

TRISTEZA:

Estoy en la tristeza: me muevo poco, no quiero salir; todos mis comentarios tienen un dejo negativo; no cuento lo que me pasa, y prefiero estar en silencio; no acepto invitaciones aventureras; me involucro en haceres contemplativos sin interesarme en ellos; tal vez si me atacan sin mucha violencia, no me defienda; en las conversaciones mis comentarios suelen ser depresivos y mi lógica es como siempre impecable, pero de desarrollo frecuentemente negativo; veo la falta de posibilidad o la dificultad en casi todo.

La emoción de **tristeza** en la que me encuentro, hace de todo lo que hago un acto triste hasta que salga de la tristeza como un modo de relacionarme con el vivir.

**La emoción define la acción, y** al definirla especifica, hace, lo que pasa en la relación con el otro, lo otro, o sí mismo. Es la emoción lo que le da a la conducta, en cada instante, su carácter como una acción u otra. Es la emoción, con la que toco al otro, y la emoción, con que el otro recibe mi contacto, lo que hace que yo y el otro vivamos mi tocarlo ya sea como una caricia o como una agresión.

**Lo que se siente, se relaciona con el modo de respirar.**

Veamos qué pasa con el llanto, situación extrema de la tristeza. Si esto se hace crónico aparece la depresión.

Sin embargo, pena, tristeza, depresión no son la misma cosa porque, aunque de la misma clase relacional fundamental, involucran configuraciones y dimensiones relacionales diferentes. En cada emoción se respira de una cierta manera particular y no de otra, se tiene cierta dinámica corporal y facial, y no otra. Pero la emoción ocurre en la relación. La emoción es un fenómeno de la relación, no existe como algo propio, aislado, ni tiene sentido hablar de ella como un hecho fisiológico.

Todo lo que digo cuando estoy triste tiene que ver con lo que puedo o no puedo hacer, con lo que quiero o no quiero hacer. La respiración, el ritmo cardíaco, el tono muscular, son parte de la realización de la dinámica relacional que la emoción es, en tanto modo de vivir relacional.

Es desde el devenir evolutivo al que nosotros pertenecemos que las distintas formas o configuraciones anatómicas y fisiológicas que definen cómo nos movemos en la relación son como son, y fluyen como fluyen, configurando en su fluir los distintos modos relacionales en que nos movemos y distinguimos como distintas emociones. Es por su participación en el dominio relacional de la tristeza que el llanto pertenece a la tristeza, pero no es la tristeza. En fin, es porque el llanto es una forma extrema de vivir relacional que es la tristeza y se realiza desde la dinámica anátomo-fisiológica que la realiza, que el respirar del llanto evoca la tristeza en el que mira y en el que la realiza. El respirar del llanto, es un extremo de un modo de respirar que podríamos reconocer ya exagerado en el suspiro.

ENOJO: Estoy en el enojo

Digo cosas agresivas; trato a cualquier acercamiento con hostilidad; no escucho y respondo con violencia, destruyo cosas sin motivo justificado para un observador sereno; grito con facilidad; mi conducta es negativa y ciega frente a la circunstancia, entro en discusión no en conversación; en el enojo cualquiera que sea su intensidad, casi veo solamente oportunidades para atacar y negar al otro o lo otro.

Si se está en el enojo grita, agrede de voz al menos, no ve la vergüenza del otro. No oye disculpas y no ve la posibilidad de resolver el suceso que no sea de manera que no sea la agresión. Si él está en la serenidad, tal vez diga : “lo que fácilmente llega, fácilmente se va”

La rabia es un extremo del enojo. La incomodidad con el otro es casi un enojo mínimo. El enojo cualquiera sea su magnitud, restringe la mirada, y cuando del enojo se pasa a la rabia, se llega a la ceguera. **El enojo restringe o limita la inteligencia, y cuando se llega a la rabia la inteligencia desaparece.**

La inteligencia es la capacidad de consensualidad en la participación con otro en la creación, en la expansión u operar en un dominio de conductas consensuales. Y esto, en el entendido de que son conductas consensuales aquellas que se establecen como coordinaciones conductuales en el fluir de la convivencia. Las conductas consensuales son coordinaciones conductuales no instintivas, esto es, surgen en las contingencias de la convivencia y no como resultado del mero desarrollo del organismo.

Irritación, enojo, rabia, agresión, furia, indignación (ironía-sarcasmo)

La furia es más intensa que la rabia, o que la simple irritación, pero ambas comparten el mismo “patrón efector”.

El niño pequeño jamás usa el sarcasmo.

El sarcasmo es una mezcla de emociones, negativas y positivas. Típica emoción mixta que se da mucho en la vida cotidiana. El sarcasmo y la ironía siempre son agresivas.

MIEDO: Estoy en el miedo

Me retiro, me escondo, cualquiera sea la situación en la que me encuentre; reacciono fácilmente como si fuera atacado y escapo, me achico, me disminuyo; si puedo, me desplazo hacia donde no sea visto; puede que no quiera estar solo, y que sea una compañía intranquila, frente a las situaciones que me parecen amenazantes; reacciono la mayoría de las veces con la atención puesta en un supuesto peligro y con ceguera ante mi entorno; mi lógica argumentativa es impecable, pero los fundamentos de mis argumentos están asociados a la desconfianza.

Las emociones corresponden o se constituyen en modos distintos de ver, oír, oler, tocar y moverse. Las palabras que describen el emocionar no describen lo que se vive, sino la dinámica relacionar, y al hacerlo, connotan lo que quieren describir, y si lo hacen bien, evocan lo que connotan.

Veamos cómo respira el **miedo**. Una inspiración brusca que se mantiene, que apenas osa soltar el aire; pequeñas y abruptas inhalaciones por la boca abierta .

Los ojos tensamente abiertos, casi saliéndosele por las órbitas

El cuerpo tenso echado para atrás, como preparando para arrancar. Los brazos y las manos tapándose la cara…temor, miedo, ansiedad, angustia, terror, pánico.

Todos estos estados emocionales se engloban en el miedo, se diferencian en la intensidad y en la duración de la emoción. El temor es una respuesta de miedo más leve que el terror.

Es muy importante darse cuenta de esto, porque muy frecuentemente no distinguimos en qué estado emocional nos encontramos y, en el caso particular de ansiedad o de la angustia, nos cuesta reconocer que es lo que en realidad nos pasa.

Es- que- tenemos-**miedo**

Es lo mismo angustia y miedo? Llamamos a angustia o ansiedad a un miedo sin causa clara. La angustia es un estado que puede hacerse crónico, mientras que el miedo es reactivo a una situación particular y generalmente desaparece en cuanto desaparece el estímulo que lo genera. **La función básica del miedo es advertir un peligro inminente.**

El estar en el miedo sin causa real está en la base de los comportamientos neuróticos. Las fobias son un caso patológico de miedo crónico.

ALEGRIA: estoy en la alegría

Me muevo con facilidad; actúo acogedor y dispuesto a ayudar; lo que hago lo hago con liviandad; mi pensar es optimista y positivo; me acerco a los otros y los escucho con atención; mi lógica argumentativa es impecable y acepto cambiar de dominio reflexivo sin sentirme amenazado; río ante cualquier cosa en cualquier dominio en el mero placer de vivir.

**Las emociones son modos de relacionarse** pero se vive desde cada uno de un modo particular, según el dominio relacional en que uno se encuentra en cada instante. Por esto los encuentros no siempre ocurren de manera emocionalmente armónica y, frecuentemente, dos personas pueden vivir una relación particular desde emociones distintas. En todo caso, el fluir del emocionar que se vive en la relación se configura con el ver, oír, oler, tocar o mover de todos los participantes, aunque cada uno lo viva desde sí, en su plena individualidad. Por lo tanto, el emocionar define la acción como un aspecto del fluir del convivir.

¿Cómo respira la **alegría?**

la risa, como expresión extrema de la alegría, respira al revés de la tristeza; sí, también con sacudidas, pero esta vez en la exhalación.

El cuerpo está muy pero muy relajado. La postura general en el plano vertical, la cabeza suelta, echada para atrás.

El vivir de la alegría no se da en el extremo, sino que en la fluidez de la mirada y el movimiento relacional conserva encanto y bienestar consigo mismo y con el otro**. La alegría es el modo de estar disfrutando el bienestar del vivir.** La alegría puede ocurrir de manera circunstancial, pero lo corriente es que ocurra más como un estado de ánimo. La alegría como toda emoción, configura todos los aspectos del fluir del vivir, sean estos haceres de la concretitud manipulativa o de la reflexión.

EL AMOR:

Estoy en lo erótico: busco la cercanía del cuerpo del otro gozando ya con la expectativa del encuentro; juego con la caricia disfrutando del cuerpo del otro, o con mi imaginar la cercanía o el contacto corporal del otro; disfruto y me envuelve el gozo del otro o de la otra en su contacto conmigo, y al acariciarla, su bienestar y gozo me acaricia y da gozo; mi argumentación cursa impecable a partir de premisas que implican la legitimidad de la cercanía corporal; deseo y no temo a la intimidad. No hay agresión en lo erótico pues se vive en la coherencia emocional con el otro o la otra. Nuestra cultura patriarcal que está centrada en la agresión, el control, la dominación y la autoridad, ve en lo erótico una dinámica de sometimiento y dominación.

Por eso es fundamental hablar de lo erótico como aspecto del convivir, no perder la visión de su aspecto relacional. Sin coherencia con el otro o la otra, la danza erótica deja de serlo y pasa a ser agresión. Esta ceguera acerca del otro o la otra en el discurso sobre lo erótico, lleva a hablar de impulsos o instintos biológicos, y pone lo erótico como un fenómeno del individuo en desconexión con el entorno y ciego ante él, ya que es así como se oye lo instintivo. En otras palabras, el hablar así es nefasto porque quita a lo erótico su carácter relacional y justifica su transformación en agresión al aceptar la negación del otro o la otra como lo natural.

La aceptación de la negación de la presencia del otro en la emoción, abre el camino para el uso de teorías, filosofías, ideologías, religiones, en las que los niños aprenden un emocionar en que tal negación es la forma natural de relacionarse. Al crecer de esa manera los niños se vuelven adultos para los que la negación del otro es espontánea y justificable desde esas teorías, ideologías, filosofías y religiones.

**Además, en nuestra cultura patriarcal el discurso sobre las emociones y el emocionar es negativo, porque se ve al emocionar como una interferencia en el razonar.** Esto es un error. Los seres humanos somos emocionales como todos los animales. Lo que sí nos es peculiar es que somos además racionales por existir en el lenguaje, y usamos el razonar , esto es, las coherencias de nuestro lenguajear, en cada dominio experiencial particular, para justificar o desvirtuar nuestro emocionar en cualquier ámbito que queramos hacerlo.

Tal vez, la total transformación del ser que las distintas emociones implican es más aparente en el vivir cotidiano, en relación con el enamoramiento que, al surgir, nos abarca en totalidad y puede separarnos de todo o juntarnos con todo, en un cambio total de existencia, de una manera mucho más fácil de señalar que con otras emociones. **Cambio de emoción, cambio de cerebro, …..cambio de vivir.**

Lo que se ve con mayor frecuencia en la vida de la gente, y ello se amplifica en el cine, la televisión, en los diarios, las revistas , es una sexualidad fuertemente cargada de agresión y/o miedo. La incapacidad de vivir la sexualidad en su verdadera expresión natural hace que invada cada vez nuestros espacios sociales con lo más ambiguo , conflictivo y, por qué no decirlo decadente, muerto, desvitalizado y desubicado del impulso erótico.

Es muy difícil darle instrucciones a la mente, “deja de estar enojada, o deja de estar deprimida, o quiero sentirme alegre o erótica”…Generalmente no funciona, pero si puedo ordenar a mis músculos el cambio de posición, puedo decidirme a mirar un cuadro o lavar los platos, o a respirar profundamente….Sólo se necesita decidir ejecutar la acción o el movimiento deseado…es muy difícil darle orden a la mente para que no piense, a menos que uno sea un ser muy evolucionado espiritualmente.

LA TERNURA:

Estoy en la ternura: veo al otro en su circunstancia y lo acojo; hago, digo o escribo cosas que implican ver al otro y acogerlo; me muevo con suavidad y cuidado, haciéndome cargo de las múltiples dimensiones del otro, las que acojo y cuido; veo más el entorno del otro y sus relaciones con éste, aunque el otro sea ciego a éstas; mi argumentación es impecable a partir de una premisa implícita que acepta la legitimidad de todas las dimensiones del otro; no temo a la cercanía pero no la presiono.

La ternura acoge, cuida, envuelve sin limitar, abre espacios porque amplía la visión, la ternura no exige. En la ternura se está desde sí mismo con el otro, y se acepta al otro como surge la relación. En nuestra cultura patriarcal, sin embargo, negamos o desvalorizamos la ternura, aunque la necesitamos en nuestro cotidiano vivir, porque la consideramos debilidad en su apertura visionaria que nos saca de la lucha y la competencia al aceptar la legitimidad del otro o la otra. En nuestra cultura patriarcal vivimos en la lucha y el esfuerzo, y todo debe vivirse en la confrontación continua con dificultades. En nuestra cultura patriarcal no aceptamos lo natural porque ocurre sin esfuerzo, y….si no hay esfuerzo no hay mérito.

**La ternura es un espacio de apertura y armonía.**

¿Cómo respira la ternura? Se inspira y se exhala regularmente, ligeramente más lento que en el estado neutro.

El aire sale muy lentamente; luego una pausa, que es más larga que la que se hace cuando se está emocionalmente neutro, antes de volver a inspirar. Mientras se esté respirando así, la cabeza se inclina ligeramente hacia el lado y los labios esbozan una leve sonrisa.

Si se adopta intencionalmente esta postura, expresión y respiración, la persona empieza a sentirse abierta, acogedora y puede evocar recuerdos agradables; entra casi de inmediato en un espacio emocional fraternal, amistoso, solidario, cariñoso.

Ternura

Amor filial

Amor parental

Amistad

Cariño

Camaradería

Qué quieres decir exactamente cuando hablas de que los seres humanos existimos en el lenguaje?

Que sin lenguaje no somos humanos?

O que sin lenguaje no existimos?

Quiero decir que sin el lenguajear no somos humanos. Pero quiero decir algo más. Quiero decir que somos humanos en el lenguajear, no que usamos el lenguaje para ser humanos y que, en tanto operamos en el lenguaje, podemos decir que lo usamos.

Crecemos en una cultura como una red cerrada de conversaciones y somos como somos en nuestro lenguajear desde allí; pero no estamos atrapados, porque podemos reflexionar y salirnos de ella, ya que, en tanto somos en el lenguaje, la **reflexión nos transforma y nos libera de cualquier trampa.**

La reflexión es un acto en el desapego que suelta una certidumbre. El saber y la certidumbre niegan la reflexión porque no se reflexiona sobre lo que se sabe cierto. **En la mirada reflexiva admitimos operacionalmente que no sabemos, y miramos en la inocencia. Como resultado de esa mirada podemos ver algo distinto y cambiar.** La reflexión, como un acto en el lenguajear cambia nuestro ser porque cambia nuestro emocionar, de modo que quedamos orientados de distinta manera en nuestro espacio relacional, fuera de la situación anterior.

Las emociones no requieren del lenguaje para ocurrir. Los sentimientos, en cambio, corresponden a distinciones reflexivas que hacemos en el lenguajear sobre cómo estamos, o nos parece que está el otro, en el emocionar y, por lo tanto, requieren del lenguaje en el existir.

**Considero los sentimientos como emociones que permanecen en el tiempo, transformándose en estados emocionales que implican básicamente los mismos elementos efectores aunque sus manifestaciones expresivas sean más sutiles.**

El sentimiento solo se describe en el lenguaje.

Las emociones no se expresan, se viven. El vivir ocurre como un continuo fluir de relaciones e interacciones en el emocionar, de modo que emociones y relaciones e interacciones se entrelazan modulándose mutuamente. No se vive fuera del emocionar, porque lo que distinguimos como emociones son modos o dominios relacionales que definen cómo se encuentra el animal en cada instante del fluir de su vivir.

La vergüenza es una emoción simple, en un dominio cultural que se aprende espontáneamente en el fluir del convivir, y en el que se ha establecido dominios de culpa para cuando se tiene culpa para cuando se tiene conciencia de la violación de algunas costumbres particulares. En tanto requiere conciencia, la vergüenza es posible sólo si se vive en el lenguaje. Los niños aprenden los distintos dominios de vergüenza de sus respectivas culturas, como un aspecto natural del convivir, en el entrejuego del lenguajear y el emocionar, precisamente participando de las situaciones relacionales que los mayores llaman de vergüenza.

La indignación surge como enojo ante la violación por otro de algún valor o promesa cuyo cumplimiento se considera básico para la legitimidad de la convivencia, en circunstancias que el violador no se ha disculpado, o ha presentado una disculpa que no se acepta o no se considera satisfactoria, porque éste no se hace cargo del hecho. La indignación implica enojo en un ámbito de valores y requiere del lenguajear ya, que éstos existen como dimensiones relacionales sólo en el vivir en el lenguaje.

La indignación como la vergüenza son emociones simples en el ámbito del lenguajear.

La indignación, como estado orgánico está en la categoría de la rabia/agresión. Los niños pequeños se enojan pero no se indignan. No podría concebirnos entonces tampoco un perro indignado.

La vanidad es implica un acto comparativo, la distinción del otro y del yo, y consiste en el gozo de poseer algo o un atributo que vale precisamente porque el otro no lo tiene y lo admira, o el vanidoso piensa que debe ser admirado.

La vanidad solo puede ser en el mundo del lenguaje, ya que sólo surge en la red de comparaciones en que tiene lugar el gozo de poseer algo que es irrelevante en sí, pero que otro puede o podría admirar y desear.

El narcisismo es algo diferente a la vanidad. En el narcisismo hay una admiración por mí mismo en lo propio, pero no es comparativo. El narcisismo no se vive en relación a los otros, aunque puede constituir una ceguera frente a los demás si se abre al ensimismamiento que excluye.

El narcisismo salvador es el que se usa para salir de las situaciones depresivas en que uno se desvalora a sí mismo. Desde el narcisismo salvador miro las cosas buenas que hago, así el narcisismo es una emoción refleja, es un dominio relacional reflexivo.

La vanidad nos separa de nosotros mismos porque lo nuestro vale en tanto el otro lo desea. El narcisismo nos centra en nosotros mismos, pero en el ensimismamiento nos separa del mundo a que pertenecemos.

Las dos emociones son simples y existen en el lenguaje.

En la vanidad hay una pizca de enojo bañada en bastante alegría.

La aceptación de sí mismo y la tranquilidad de movimiento que trae consigo cuando se la vive espontáneamente sin reflexión, es distinta del narcisismo. Tal vez ése sea el estado natural de vivir en armonía consigo mismo.

La conmiseración implica distinguir el sufrimiento del otro y hacerlo propio en la conciencia de que no es propio. Se sufre por otros, o se vive en la pena del otro, pero se sabe que se sufre o se vive en la pena por otro, de modo que el sufrimiento o la pena de otro que se vive pertenecen a un dominio comparativo, que sólo surge en el vivir del lenguaje. Para que tu pena sea distinta a la del otro tienes que poder distinguir al otro y su pena de la tuya.

Reconocemos a las emociones mucho más por los elementos orgánicos expresivos que por las palabras. Una sonrisa, el cambio de dirección de la mirada, una contracción de los labios, un suspiro, nos delatan. Y en eso está su fuerza, su universalidad, su claridad.

La emoción invade a la palabra o, dicho de otro modo, la palabra cambia con la emoción.

Debemos proteger a las emociones básicas como a los bosques vírgenes, porque tanto las unas como las otros se nos van escapando en el destructor quehacer de la vida moderna.

Las emociones básicas tienen un papel muy importante en esta época mecánica, robótica. Es necesario volver a darles su legitimidad.

Los mamíferos en general, y los seres humanos en especial, aprendemos desde pequeños a ver el emocionar del otro, y si somos afortunados en vivir una convivencia que nos invita a la reflexión sin agresión, aprendemos también desde pequeños a ver nuestro emocionar.

Nuestra cultura patriarcal menosprecia y desvaloriza a las emociones desde la sobrevaloración de la razón, hasta el punto de impulsar principalmente a los niños a negarlas. A pesar, de esto, las mujeres conservan mucho el respeto por las emociones y la aceptación de la legitimidad. Esto mismo les permite conservar, como un modo de pensar femenino, el pensar sistémico, el pensar que se hace cargo de todas las relaciones de una circunstancia, porque se acepta la legitimidad emocional.

Yo diría que para los hombres de nuestra cultura patriarcal, el hacer poesía es algo especial que los sorprende y, por ello, los exige. Para las mujeres, es parte del vivir cotidiano y por ello no las sorprende, ni la exige.

Y seguimos el baile, entrelazándonos cada vez más

**Lenguaje/emoción**

Hombre/mujer

Teórico/ práctico

Conceptual/ empírico

Palabra/ imagen

**Ciencia/ arte.**

**Bibliografía Recomendada: se encuentra en la página de la DES**

Pensar con el cuerpo.- Jader Tolja y Francesca Speciani

Emoción y lenguaje en Educación y política.- Maturana-Varela

Biología del Emocionar.- Maturana-Bosch

Amor y juego.- Maturana

La magia de la comunicación.- Dr. Lair Ribeiro

Inteligencia Emocional – Daniel Goleman

Sobre el texto que se entrega, se pide reflexionar sobre:

La idea es comenzar a darle un espacio especial a la educación emocional, inteligencia emocional tanto en las aulas como en los espacios de encuentros de docentes y padres, docentes y directivos, docentes y administrativos, etc.

Considerando que es fundamental reconocer que se viene trabajando en muchas áreas y cátedras.

Emoción

Lenguaje

Educación

Comunicación