

SENTIR PARA TRANSFORMAR

LA EDUCACIÓN

Gabriela Sierra *

Introducción

El tema de este trabajo es la educación de los sentimientos en el salón de clases. Hablar de sentimientos supone tocar una parte muy íntima del ser humano, que se manifiesta de diferentes maneras en todas las circunstancias de la vida, más allá de las aulas. Es abordar el mundo interior de la persona.

A lo largo de mis experiencias como educadora he llegado a una certeza: cuando las personas conocemos, aceptamos y valoramos nuestros sentimientos damos un paso fundamental para una vida más plena y armónica, lo cual es una finalidad de la educación.

Puede ser que esto sea entendido como una visión romántica o parcial de la persona, ya que estamos inmersos en una cultura racional que ha negado la importancia de sentir y ha sobrevalorado la capacidad de pensar, generando una división interna en el desarrollo personal. Me atrevo, pues, a entrar en un diálogo que puede generar polémica.

No quiero desvalorar la función del pensamiento. Mi interés central está en una formación que abarque al ser humano completo. Parto de esta perspectiva y me propongo resaltar una visión más holística de la educación escolar, que tome en cuenta la formación de las personas en, y a través de, los sentimientos.

En seguida, como primer punto, presento un somero repaso que ayude a recordar qué son los sentimientos, cómo se manifiestan y cuál es su lugar psíquico en el interior del ser humano, del

cual necesitamos tener una comprensión más amplia y profunda.

Después evoco la experiencia de sentir. ¿Qué pasa cuando sentimos? Hago hincapié en el proceso de ampliación de la conciencia personal y social como consecuencia de la aceptación de nuestros sentimientos.

También resalto la importancia de educar en los sentimientos de las personas, y hago una propuesta que incorpora una visión más completa de la educación, tanto para los estudiantes como para los docentes.

¿Qué es sentir?

Sentir es una experiencia esencialmente humana que se puede compartir con otros seres humanos de cualquier estilo o condición. Aun cuando no tengamos una definición clara y unívoca de su significado, cuando hablamos de sentimientos sabemos a qué nos referimos; hay una comprensión implícita que surge de las vivencias de nuestra vida cotidiana.

Sin embargo, no es fácil reconocer, aceptar y valorar los sentimientos. Confronta y conmueve. Comprender los sentimientos personales y de los demás nos lleva a acercarnos a nuestra vulnerabilidad, y esto siempre asusta, nos deja expuestos a otras miradas. Por eso preferimos que nuestra fragilidad esté oculta. Nos protegemos.

Alexander Lowen dice: "El sentimiento es algo que ocurre, no algo que uno haga [...] Un sentimiento es la percepción de un movimiento o acontecimiento corporal interno".¹

*Profesora del Departamento de Salud, Psicología y Comunidad del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO).

Los sentimientos emergen del interior de las personas al estar en contacto con otros y con el medio ambiente. No tienen sexo y no pueden ser regidos por convenciones morales. Sólo se sienten.

Parece sencillo, pero no es así, muchas veces lo que sentimos nos amenaza porque no está de acuerdo con nuestra imagen ideal o con la educación religiosa que hemos recibido o con necesidades afectivas importantes, entre otras cosas. ¿Qué hacemos entonces? Lowen explica claramente, a través de sus libros, que gracias al componente corporal de los sentimientos podemos reprimirlos tensando nuestro cuerpo, "amortiguándolo y reduciendo su motilidad, [ya que] la inhibición del movimiento mediante la tensión muscular crónica tiene como consecuencia la represión del sentimiento".² Pongo por caso la rigidez que algunas personas sienten en la garganta, producto de querer reprimir un sollozo nacido del llanto triste, o la necesidad de usar las llamadas guardas que protegen los dientes contra la fuerza contra la que se aprietan las encías por situaciones internas no expresadas.

Otra inquietud importante es la que se refiere a la conducta. Hay una creencia social que previene sobre la expresión clara y directa de nuestros sentimientos, "para que nuestra conducta no sea reprochable o peligrosa". Creo que es necesario distinguir la conducta impulsiva (cuando no media la razón *entre lo que me pasa y lo que hago*) de la conducta regida por el sentimiento, que contiene elementos psíquicos, corporales y cognoscitivos. Cuando conozco lo que me pasa, puedo adecuar mi conducta a lo que necesito. Por ejemplo, siguiendo el caso anterior, si me doy cuenta de que la fuerza en mis mandíbulas proviene de mis esfuerzos por callar algo que me enoja, asusta o lastima, puedo encontrar acciones acordes con lo que me sucede, además de ir con el dentista. Más adelante profundizaré en esta cuestión.

¿Qué nos pasa cuando sentimos?

Agnes Heller define simple, compleja y profundamente: "sentir es estar implicado en algo", es decir, los sentimientos son indicadores de la intensidad (cantidad de energía psíquica y cor-

poral) o de la indiferencia con la que la persona se involucra en una relación, ya sea con otra persona, un sentimiento, un problema científico, una situación social, etcétera.

Recuerden la canción que dice "odio quiero más que indiferencia". ¡Es natural!, el odio supone gran cantidad de energía personal invertida en una relación, en una persona o en una circunstancia. No es lo mismo fingir que no me importa, a que sea verdad que no me importa. Fingir (que es conducta) puede contener a veces más energía de la que nos gustaría, o es conveniente, reconocer. Esta implicación es directa si se relaciona con las ideas, objetivos, circunstancias personales, expectativas... es decir, con el ser más íntimo, con lo más privado del mundo interior.

Para reconocer el grado de implicación que estamos viviendo es necesario saber que los sentimientos pueden estar en diferente grado en nuestro "darnos cuenta":

- Presentes pero en ese momento fuera de la conciencia (como nos pasa con alguna preocupación que aparentemente "se borra" cuando nos ocupamos en otra cosa).
- Presentes pero parcialmente dentro de la conciencia (cuando por más esfuerzos que hacemos esa preocupación presente a pesar de estar atentos a otras situaciones).
- Presentes y experimentados pero no simbolizados verbalmente: "me siento no sé como", "algo me preocupa, no sé muy bien qué, pero no estoy en paz".
- Experimentados, simbolizados y claramente comprendidos como tendencias a la acción, a los significados sentidos, a la atención de necesidades y deseos asociados con ellos.

Otro aspecto fundamental de esta implicación es que el sentimiento representa un factor estructural inherente del pensar y del actuar. Es una vinculación que se experimenta, que no es ajena al ser humano, sino que conforma parte de la vida intrapsíquica y le da estructura. El sentimiento de vergüenza puede ayudarme a aclarar este punto. Cuando una persona siente vergüenza de sí misma (por experiencias de su historia personal), su autoconcepto ("soy inadecuada"), su autoes-

tima ("no soy lo suficientemente valiosa"), la idea que pueda tener acerca de su capacidad de tener logros ("me da miedo y no me quiero volver a exponer ante otras miradas"), se relaciona directamente con la vivencia de haber sido expuesta y humillada, que generó sentimientos de insuficiencia y de poca valía, alrededor de los cuales gira su vida misma.

Un aspecto más significativo de esta implicación, es que el sentimiento se relaciona estrechamente con el funcionamiento del organismo y con el mundo social, que es el encargado de regular la intensidad de la expresión personal.

Un ejemplo de la relación entre sentir y nuestro cuerpo: cuando sentimos miedo, la respiración se detiene en la garganta o en el diafragma, y aunque haya movimiento, se realiza



sin control; puedo gritar de miedo de una manera tal que me desconozca a mí misma, totalmente diferente de mi comportamiento habitual.

Podemos ver los movimientos corporales que suscita la alegría. La sangre fluye más rápidamente, hablamos en voz más alta, brincamos, queremos abrazar a alguien, la energía interior quiere salir, necesita expresarse hacia fuera de nosotros. No sucede lo mismo con la tristeza, que nos impele más bien a recogernos, a bajar la voz, pareciera que la energía interna se encoge, se guarda.

La regulación de los sentimientos es una parte muy importante de los aprendizajes sociales. Uno de los aprendizajes de género más conocidos es aquel que controlan las expresiones de ternura en los hombres y la agresividad directa en las mujeres. La fortaleza que se pide o exige a los varones y la debilidad que se espera de las mujeres.

En algunos ambientes "no es conveniente" reirse fuerte, y los niños y niñas "tienen que" aprender a reir en silencio, ¡y lo logran, reprimen la expresión espontánea de su cuerpo pero lo logran!

Hasta aquí he tomado en cuenta la relación tan estrecha que hay entre lo que se siente, la respuesta corporal y los aprendizajes sociales que regulan esta respuesta. Sin embargo, no quiero dejar de tomar en cuenta la dificultad sentida por la mayoría de las personas para expresar lo que sienten. Temores personales bastante fuertes y muchas veces bien fundados impiden la expresión abierta de nuestros sentimientos.

Me parece importante señalar la diferencia entre darse cuenta de lo que siento y la expresión de lo que se siente. Si los sentimientos son indicadores de nuestra manera de estar en el mundo y con otras personas, si se relacionan estrechamente con experiencias vividas, necesidades, fantasías, aprendizajes sociales, etcétera, y además no surgen en nuestro interior de forma lineal (¡eso sería bueno!) sino simultánea y a veces hay sentires aparentemente contradictorios, es fundamental darnos tiempo para "entrar" en nuestro interior y escuchar la voz de lo que nos está sucediendo; y separar, conocer a fondo, llamar por su nombre, relacionar... para después

poder decidir la expresión adecuada y congruente con eso que estamos sintiendo. Exige paciencia, a veces humildad para pedir ayuda, silencio interno, respeto a nuestro tiempo interior.

Recordemos que un sentimiento completo es el que se siente y puede ser nombrado, sólo así nuestra expresión personal reflejará cabalmente la verdad de nuestro sentir. Dar tiempo para que de la confusión surja la luz a favor de nuestro crecimiento y desarrollo.

Papel de los sentimientos en la persona en el mundo

El pensamiento existencialista nos presenta al humano como un ser que está en el mundo: el ser humano no aparece junto a las cosas y junto a otros seres humanos de su entorno, sino siempre vinculado con ellos. Esta vinculación posibilita el encuentro y las relaciones con otras personas desde y en la realidad, lugar de la realización de dicho encuentro.

Desde esta perspectiva, la realidad impone y muestra su fuerza, que impacta no sólo a los sentidos que la perciben sino también a los sentimientos que la reciben, significan y procesan desde dentro de la persona.

Separar la percepción de los sentimientos no es tan fácil. De hecho el estudio de ellos demuestra la relación tan estrecha entre estas dos funciones del ser: muchas veces lo que percibe está teñido por los sentimientos, que dan al hecho una interpretación determinada (por ejemplo, al oír el estruendo que provoca un choque entre vehículos se puede recordar momentos de angustia y ansiedad que hacen considerar el choque actual desde una experiencia del pasado); otras, veces la percepción afecta profundamente al sentir: cuando se mira el rostro triste de una persona a la que se quiere, el corazón se conmueve y se siente pena por su sufrimiento.

Si, como dice Agnes Heller, los sentimientos son señales internas indicadoras de nuestra vinculación con las circunstancias de la vida, ya sean acontecimientos, personas, cosas o nuestro propio mundo interno, y si, como señalan los existencialistas, los seres humanos somos en y para el mundo, entonces los sentimientos juegan

un papel fundamental en la manera como realizamos nuestro vivir: indican y orientan. Señalan claramente cómo estamos viviendo, qué necesitamos, cuáles son los estilos de relación que establecemos. Aún más, son faros que advierten no sólo acerca de nuestra vida externa sino, sobre todo, resaltan aspectos básicos de nuestra vida personal: son fundamentales para la formación de la identidad. Invito al lector a realizar un pequeño ejercicio. Contesta estas preguntas:

- ¿Cuáles sentimientos reconoces más fácilmente? ¿Son suficientes para expresar la amplia gama de las circunstancias de tu vida, o son sólo dos o tres los más reconocidos y aceptados?
- Si son dos o tres sentimientos, ¿qué te dice de ti esta situación? ¿de tu historia familiar? ¿de tu medio social?
- ¿Puedes relacionarlos con la identidad de género? ¿Puedes aceptar en ti sentimientos que no están socialmente aceptados según tu género? Si eres hombre, ¿puedes aceptar y expresar tu ternura, tu compasión, tu delicadeza? Si eres mujer, ¿puedes aceptar y expresar tu fuerza, tu agresión?
- ¿Se relacionan con tu autoestima? Reflexiona: ¿crees que dejas de ser "buena persona" si aceptas en ti sentimientos que tu familia calificaba como "malos o prohibidos" (como el miedo, por ejemplo)? ¿Dejas de ser "buena madre" si te sientes muy cansada, reconoces tu cansancio y no preparas la cena para tus hijos y tu esposo? Como maestro, ¿puedes aceptar sentir a veces la falta de sentido de tu trabajo, en el salón de clases, o si te lo permites crees que estás fallando al ideal?
- Para terminar este pequeño ejercicio, te invito a que te des cuenta de qué aprendiste de ti misma, si este aprendizaje se relaciona con tu historia familiar, con tus expectativas actuales, con tus necesidades, y si te gustaría cambiar algo para que puedas integrar más profundamente tu ser con tu hacer.

En la medida que aceptemos lo que de verdad sentimos, nuestra identidad y autoestima se podrán fincar en bases verdaderas y podremos

encontrar soluciones más eficaces para lo que estamos viviendo.

Nuestra capacidad de sentir nos indica la verdad de nuestro mundo interno. Ilustro esta afirmación: si me atrevo a reconocer que estoy aburrida, y exploro el porqué de mi aburrimiento, puedo captar a cuál parte de mi trabajo le está haciendo falta vida, a qué se debe mi bajo tono vital, qué necesito para reanimarme, y así puedo encontrar la carencia real y decidir la acción para subsanarla (muchas veces puede ser señal de cansancio físico y lo que se necesita es descansar).

Si siento enojo y me tomo un tiempo para explorar por qué estoy enojada puedo descubrir en cuáles aspectos de mi vida me siento invadido y puedo pedir o exigir el respeto que necesito en mi vida privada.

La verdad nos hace libres. La verdad de nuestra vida es la que nos conduce a la sabiduría interior y a la plenitud. Si nos dejamos guiar por nuestros sentimientos, ya no habrá diferencia entre comportamiento que siente y comportamiento que hace y piensa.

Conciencia de nuestros sentimientos

Hasta aquí he afirmado que descubrir y atender los sentimientos aumenta el autoconocimiento. Orientarse hacia el autodescubrimiento ayuda a confiar en la propia experiencia, la conciencia de lo personal y los recursos para integrar psicológicamente dicha experiencia a través del conocimiento y la construcción de los significados.

Al apropiarse de su experiencia la persona se comprende y valora con más profundidad a sí misma y puede extender esta comprensión y valoración a las demás personas. Se dan así cambios muy importantes, crecen la conciencia y la responsabilidad de la propia identidad.

Quiero ahora avanzar hacia la ampliación de la conciencia. Entiendo como "conciencia" la capacidad esencial de la persona para reflexionar sobre sí misma y el medio que la rodea para crear y renovar significados que la ayuden a darse cuenta de sí y de su entorno, para hacer elecciones y determinaciones personales que favorezcan la realización continua de su libertad.

Me explico. La conciencia emocional refleja nuestra organización actual interna de lo que nos importa en este momento en relación con el mundo siempre cambiante; depende de lo que atendemos selectivamente y de cómo lo organizamos en nuestro mundo privado. En la medida en que se abre la percepción y se cambia alguno de estos elementos que atiende nuestra conciencia o su interpretación, se producirá una nueva perspectiva y un nuevo significado emocional.

Relato una situación: el rechazo a una persona porque la percibo muy autoritaria... sigo el camino que mi sentimiento de rechazo señala (¿qué me pasa, desde cuándo rechazo a personas autoritarias; mi rechazo contiene enojo, frustración, tristeza, pérdidas...?) y puedo encontrar miedo a ser autoritaria, porque de esa manera se me sofocaron mis impulsos creativos... Mi rechazo se dirige entonces a una situación más original que me conecta fuertemente con mi creatividad, con mi aprendizaje respecto a enfrentar a personas autoritarias, con la confianza o desconfianza, con mis propios recursos actuales y la posibilidad de ejercerlos. De esta manera amplí mi conciencia y avancé hacia una vida más plena y más libre.

Antes afirmé que los sentimientos surgen en forma espontánea en el organismo. Ahora agrego que para experimentarlos plenamente es necesario simbolizarlos en la conciencia, como en el relato anterior. Y es que hay un doble nivel en esta función psicológica: siento en forma espontánea, sí, pero para poder reconocer la fuerza y la señal del sentimiento necesito simbolizarlo y llamarlo por su nombre; sólo así cumple el sentimiento su función completa de vincular al ser humano con la realidad.

No es suficiente darse cuenta de que se siente, es imprescindible saber qué es lo que se siente, con toda su complejidad; sólo así se puede dejar guiar por la sabiduría de los sentimientos.

Saber lo que se siente es permitir que surja cierto orden del caos interior que en un primer momento nos invade ante alguna situación. Puedo sentirme arrebatada por algo que me saca de mis casillas, ¡qué liberador es cuando a este arrebato lo puedo nombrar y matizar!, no es lo mismo sentir ternura que sentir afecto, simpatía o

enamoramamiento; tampoco es lo mismo sentir miedo, pánico, temor o pavor; o estar enojada, molesta o furiosa; si me doy espacio para conocer qué es lo que siento y cómo lo siento puedo decidir mi acción de una manera congruente conmigo misma y con la realidad.

Señalé también la importancia de separar lo que se siente de lo que se hace y de la forma de expresión. Si sé lo que siento y el grado en que lo siento, mi conducta será más congruente. Aunque también es necesario darse cuenta de que muchas veces el lenguaje con el que se expresa el sentir es metafórico y que esta metáfora a veces expresa tal intensidad que asusta. Hemos sentido que queremos matar, o que queremos "comernos" a besos a alguien; lo que no quiere decir que lo vayamos a hacer, sino que de ese tamaño es nuestra involucración. Si me detengo para conocer las razones de mi sentimiento y de su intensidad encontraré la acción adecuada para mí y para la persona en cuestión.

La educación de y en los sentimientos

Comprendo el acto educativo en dos direcciones:

- Externa. La posibilidad y disposición de los maestros a crear un clima que propicie el autoconocimiento, la confianza en los recursos personales, la responsabilidad para desarrollar esos recursos y el seguimiento personal, atento y cálido a la persona que está en proceso de desarrollo y de aprendizaje. Esta labor me parece más ardua que el mero estar centrado en los contenidos de las lecciones.
- Interna. La apertura necesaria para darse cuenta de que la responsabilidad de aprender es personal, así como la responsabilidad de desarrollo y de crecimiento. "Mi educación no depende de nadie sino de mí, y ésta es una responsabilidad intransferible."

La conexión entre quien se educa y quien educa no está sólo en los contenidos ni en las habilidades sino en la relación profunda entre las personas involucradas.

La educación así comprendida es "facilitar la transformación personal y social al propiciar que

las personas sean más conscientes y responsables de sí mismas". Educar en los sentimientos es parte vital para esta transformación.

Negar la realidad personal que se expresa a través de los sentimientos es hacer violencia en uno mismo y en las personas que están a nuestro alrededor. Este modo de proceder genera un dolor muy fuerte innecesario.

¿Qué papel tiene la educación de los sentimientos en la escuela? Me imagino un comentario: "¡Cómo si no fuera suficiente cumplir con los contenidos del plan de estudios, ahora también tengo que cuidar de los sentimientos de mis alumnos!".

No propongo cargar con más "chamba", al contrario, quiero facilitarla. Por ejemplo, ¿hemos notado la diferente calidad en los trabajos cuando los estudiantes se sienten interesados en lo que están haciendo?, ¿podemos captar el diferente nivel de participación en la clase cuando todos estamos motivados e involucrados?, ¿qué pasa si valoramos la experiencia de vida que tienen los estudiantes y permitimos que esta experiencia nos oriente cuando tenemos algún conflicto o algún problema que resolver?

¿Se pueden educar los sentimientos? Sentir es innato, no así la regulación y la expresión del sentir. ¿Qué es entonces lo que se puede educar?

- Se puede educar el proceso de introspección que permite diferenciar e identificar los sentimientos; ¿qué sentimos?
- Se facilita la aceptación de lo que en realidad se siente; "es válido sentir lo que siento, no me hace ni mejor ni peor persona".
- Se educa la expresión congruente y adecuada en relación con la persona misma, con su ambiente social y con las circunstancias que se viven; ¿cómo y a quién le digo que siento lo que siento?
- Se educa la relación sincera que establecemos con los demás.

¿Y qué relación tienen los sentimientos con el aprendizaje de contenidos? Me parece que la relación está en el autodescubrimiento y la ampliación de conciencia para mejorar la autoestima, la propia valoración. A mejor autoestima,

mayor seguridad y conocimiento interno, más valoración de lo que siento y soy, y mejor disposición para ampliar la gama de conocimientos que me involucran con el mundo aunque no tengan que ver conmigo directamente. Con mejor autoestima puedo abordar problemas por más difíciles que sean, puedo aceptar.

La autoestima tiene dos aspectos relacionados: la experiencia de eficiencia y la de dignidad personal. Nathaniel Branden dice: "La autoestima es la predisposición a experimentarse como competente para afrontar los desafíos de vida y como merecedor de la felicidad".³

En este sentido, es importante propiciar que los estudiantes conozcan, confíen y valoren recursos mentales no tanto en base al éxito esperado (una buena calificación) sino a la capacidad personal de agenciarse sus propios recursos que los acerquen al conocimiento y a la aplicación del mismo. Que lo que se enseña o aprende tenga que ver realmente con incrementar los recursos personales y sociales.

No quiero negar que los contenidos son muy importantes. Lo que me parece necesario es cuestionarnos sobre la forma de presentarlos, encontrar la creatividad suficiente para que los estudiantes exploren las diferentes gamas de ese conocimiento y la manera como éste repercute en su vida personal y social.

No siempre los contenidos son inofensivos o neutros; es necesario tomar en cuenta este detalle. No es lo mismo hablar de sexualidad a hombres que a mujeres, por ejemplo. Nos podemos preguntar ¿cuáles son los aprendizajes sociales respecto al cuerpo del hombre y al de la mujer?, ¿cómo tomar en cuenta el pudor (tan humano) para tocar algunos temas con respeto y dignidad?, ¿cuáles serán los miedos de las niñas en este punto?, ¿cuáles son las exigencias que la sociedad tiene para que los hombres demuestren que son hombres en el aspecto sexual, y qué les pasa a ellos frente a estas exigencias? ¿cómo integrar todos estos y más elementos cuando tratemos este tema?

Con el tema de la familia, por ejemplo, ¿cuál es la experiencia real de familia que tienen nuestros estudiantes?, ¿cómo respetar sus heridas, sus lastimaduras, sus pérdidas... que van a influir en su manera de conocer y de definir las relaciones

familiares, por ejemplo? O el tema de la economía, que es tan difícil al explorar el mundo de la opresión o la distancia afectiva que sienten personas que por su medio económico están alejadas de esta realidad social.

Estoy consciente de que esta manera de comprender nuestra práctica educativa es una ruptura con la educación tradicional, que se centra más en el aprendizaje de los contenidos que en la persona misma que vive este proceso de transformación. Es importante replantearnos los objetivos y la metodología de nuestro hacer. Es necesario que como docentes vivamos un fuerte compromiso con nuestro propio conocimiento y crecimiento personal para poder ser verdaderos acompañantes de nuestros alumnos en su camino hacia la vida. Don Efraín González Luna dice de una manera vibrante: "Formen niños [formemos personas] decididos a optar siempre por la vida contra la muerte".⁴ Reconocer, aceptar, expresar con verdad y de manera adecuada nuestros sentimientos es decidir por una vida plena y más profunda.

Recuerdo una experiencia vivida en los jardines de niños Netzahualpilli: cada salón estaba ordenado por rincones que contenían diferentes tipos de material según el tema de cada rincón: el de matemáticas tenía palitos, formas geométricas, frijoles, entre otras cosas. El de artes plásticas tenía plastilina, colores, pinceles y pinturas. El de biología, muñecos, muñecas, estuches de doctor. El de psicomotricidad, lo necesario para recortar, medir, trazar. Al iniciar el trabajo, los niños y su maestra discutían el tema que iban a aprender ese día y cada uno elegía cómo trabajarlo. La maestra hacía seguimiento a cada niño en su rincón, hablaba con ellos para conocer el significado que le daban al tema en cuestión y cómo lo simbolizaban en las diferentes actividades, y para completar el conocimiento se comparaba con lo que hacían otros. Al final de la sesión, se ponía en común lo que se había realizado, se podía preguntar a otros sobre su trabajo. La maestra conducía e integraba el proceso sin violentar los sentimientos y los intereses de los niños, para cumplir con el objetivo de aprendizaje.

Con el tema de "como prevenir los accidentes callejeros" se trató sobre la Cruz Roja (tema so-

cial), cómo funcionan los coches (mecánica), los médicos (diferentes profesiones), los semáforos (colores y luz) y la necesidad de respetarlos, responsabilidad en la calle (vida cotidiana).

Sugerencias para tomar en cuenta los sentimientos en el salón de clases

Comparto con ustedes algunas dinámicas que me han ayudado para avanzar en este aspecto de la educación:

Cambiar la obligación externa por la opción interna

- Hacer una lista de las cosas que tengo que hacer (tengo que tender mi cama, hacer la tarea, dar de comer a mis hijos cumplir con las actividades del día, llevarme bien con mis compañeros, poner buena cara, etcétera).
- Leer la lista y sentir la carga de obligación que conlleva cada una de estas actividades.
- Cambiar "tengo que" por "necesito", después por "elijo", en cada una de las frases anteriores. Darse cuenta si hay algún cambio interno al leer la lista de esta manera.
- Hacer los cambios necesarios para que "el tener que" se convierta de verdad en una elección (por ejemplo: elijo relacionarme con más profundidad con mis compañeros que más afines a mis intereses y llevar una relación cordial con los demás. Elijo hacer la tarea a una hora que sea conveniente para mí).
- Agregar el sentido que ayuda a tener más profundidad en la elección realizada (elijo relacionarme con más profundidad... porque es importante para mí sentir el cariño de mis amigos y necesito dar amistad sincera. Elijo hacer la tarea a esa hora porque quiero respetar mi tiempo de descanso).

Como podemos darnos cuenta, no se eluden las obligaciones, se les encuentra sentido desde la experiencia de los sentimientos.

Darnos cuenta del aprecio que sentimos por los demás

- Los integrantes del grupo hacen un círculo y uno de ellos pasa al centro.
- La persona que está en el centro del círculo se pone enfrente de cada uno y le dice "yo

aprecio que tú..." con detalles concretos, reales y que tienen que ver con la otra persona.

- Al finalizar la ronda, pasa otra persona al centro.
- Al terminar de pasar todas las personas, cada una en su lugar reflexiona sobre la retroalimentación que recibió.
- Si se quiere, se puede compartir la experiencia.

Este ejercicio ayuda a darnos cuenta de la manera como observamos, qué observamos, qué dejamos fuera de nuestra observación, y a expresar con respeto y con afecto lo que realmente valoramos de la otra persona. También nos ayuda a darnos cuenta de la manera como recibimos y apreciamos la valoración personal.

Conversación con las manos

- Hacer pareja con otra persona del grupo.



- Cada persona dedicará un tiempo a tocar sus propias manos, para conocerlas mejor, en silencio.
- Luego intentará que sus manos expresen, solamente sus manos, diferentes sentimientos (alegría, ternura, solicitud, temor, enojo, tristeza, serenidad, aceptación, arrogancia, pasividad, etcétera).
- Al terminar esta parte del ejercicio, darse cuenta de cómo se siente y cuál es la experiencia que tiene ahora de sus manos.
- Después de un breve rato, extenderá sus manos y tocará en silencio las manos de su compañero para conocerlas también, dándose cuenta de sus pensamientos, fantasías y sentimientos mientras lo hace.
- Volver a sí mismo y en silencio compartir con la otra persona qué aprendió con el ejercicio.

De esta manera nos ponemos en contacto con nuestro cuerpo, con las dificultades y facilidades para simbolizar y expresar los sentimientos.

Para concluir

Por mi experiencia personal puedo darme cuenta de que no es fácil confiar en nuestros sentimientos. Culturalmente no estamos educados para eso. Nos da miedo, nos sentimos frágiles, vulnerables, nuestra sociedad valora sólo a "los fuertes", a quienes tienen la imagen dura: mandíbulas apretadas, mirada al frente, ceño fruncido, paso fuerte y decidido. Hombres de traje, con saco cruzado y botones abrochados; mujeres de traje sastre, oscuro, con un saco que encubre y disimula las formas de la feminidad.

La historia personal tampoco es fácil en este sentido. ¡Cuántas veces hemos sido humillados por expresar nuestros sentimientos! ¡y por las personas que más queremos y a quienes más necesitábamos! Ellos, porque pueden parecer "niñas" (¡cómo si esto fuera malo!) si expresan lo que sienten; nosotras, porque al expresar nuestra sensibilidad nos mostramos vulnerables y es probable que nos hieran o que puedan manipularnos.

Sin embargo, en mi práctica educativa (como mamá, maestra y terapeuta) encuentro que la verdadera fuerza está en el autoconocimiento que nos dan los sentimientos y en la educación

para integrarlos a la vida y el hacer personales. Creo que una persona es más fuerte en la medida en que se atreve a conocer y aceptar la verdad de lo que siente.

Los invito a atrevemos a incorporar la riqueza de nuestros sentimientos en nuestra práctica educativa. Entiendo nuestro compromiso con la educación como la posibilidad de acompañar profundamente a cada persona en su proceso de transformación y renovación. Cooperar para que cada uno tengamos mayor calidad de vida. Ésta se nos da al confiar en nuestro mundo interno. Confiar en el ser humano y en nuestra práctica educativa es renovador y ofrece esperanza para la sociedad más humana que entre todos necesitamos construir.

Termino con una poesía de Benedetti:

En el centro de mi vida
en el núcleo capital de mi vida
hay una fuente luminosa un surtidor
que alza convicciones de colores
y es lindo contemplarlas y seguir las.

En el centro de mi vida
en el núcleo capital de mi vida
hay un dolor que palmo a palmo
va ganando su tiempo
y es útil aprender su huella firme...⁵

Notas

1. Lowen, Alexander. *El narcisismo o la negación de nuestro verdadero ser*, Pax México, México, 1991.
2. *Ibidem*.
3. Branden, Nathaniel. *El poder de la autoestima*, Paidós, México, 1994.
4. González Luna, Efraín. *La educación: visión y mensaje*, Secretaría de Educación Jalisco, Guadalajara, 2000.
5. Benedetti, Mario. *Cotidianas*, (poesía Suburbia), Alfaguara, México, 1999.

Bibliografía

- Greenberg, Leslie, Laura Rice y Robert Elliot. *Facilitando el cambio emocional*, Paidós, Barcelona, 1993.
- Satir, Virginia. *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*, Pax México, México, 1991.
- Séller, Agnes. *Teoría de los sentimientos*, Fontamara, España, 1983.
- Stevens John. *El darse cuenta*, Cuatro Vientos, Chile, 1996.
- Valdez, Luis. *Comunicación y manejo de sentimientos*, Buena Prensa, México, 2000.
- Yalom, Irvin. *Psicoterapia existencial*, Herder, Barcelona, 1984.