



TALLERES DE EDUCACIÓN DE EMOCIONES: APRENDIENDO A GESTIONAR NUESTRO MUNDO EMOCIONAL

Durante los meses de septiembre y octubre de 2008 y marzo de 2009 se han desarrollado en los Municipios de Madrid y Brunete cuatro Talleres de Educación de las Emociones, dirigidos a mujeres en situación de desempleo, que han supuesto un camino de apertura, para todas las participantes, hacia un mayor bienestar personal e interpersonal.

Organizados conjuntamente por la ONG AFAMMER (Asociación de Familias y Mujeres en el Medio Rural) y la empresa SFI, y subvencionados por la Consejería de Empleo y Mujer de la Comunidad de Madrid, han sido impartidos por Antonio Corredera, Director de Crecimiento Positivo.

No es habitual encontrar cursos de formación cuyo objetivo sea el aprendizaje del manejo de habilidades de la vida diaria, como es en este caso. Una de las primeras cosas que se hicieron, en cada uno de los cursos, fue preguntar qué era lo que esperaban encontrar allí, y para todas las alumnas, estos talleres “suponían una oportunidad para realizar una formación novedosa y diferente”.



A pesar de la diversidad de intereses distintos que había por parte de cada participante en los talleres, lo que sí es cierto es que en ellos se ha puesto de manifiesto las impresionantes similitudes de las historias humanas. Tod@s sentimos emociones y sentimientos, a diario, y muchas veces mostramos dificultades para manejarlos con ellos. Reaccionamos emocionalmente, ante una adversidad, ante un gesto del otro, y luego “sufrimos” las consecuencias...

En estos talleres se han facilitado herramientas para la gestión inteligente de las emociones, para dejar de reaccionar emocionalmente y comenzar a llevar a cabo acciones más inteligentes basadas en un proceso de autoconocimiento emocional. Porque la base sobre la que han girado estos cursos ha sido el proceso de conocerse mejor a uno mismo: ¿cómo me siento en este tipo de situaciones?, ¿cómo manejo esas emociones y sentimientos?



El desarrollo de estos talleres depende siempre de las personas que participan en él, de modo que el aprovechamiento de lo que se propone irá siempre en función del grupo. De este modo, la responsabilidad del éxito y aprovechamiento de cada taller reside en todas las participantes, que han de crear, en primer lugar, un clima en el aula que facilite la expresión de sentimientos. Para ello, se llegó a un acuerdo entre los participantes de cada grupo para no juzgar a nadie y para no emitir críticas destructivas ante la expresión de opiniones y emociones.



El clima de respeto que se generó entre las participantes facilitó no solo la expresión de emociones y sentimientos sino que ayudó a desarrollar y profundizar aún más los contenidos del taller. Durante el taller se habló y se trabajó sobre:

- Las emociones en la cultura y sociedad: donde se habla del desarrollo del potencial humano, la búsqueda de la felicidad y los cambios que se han producido en la concepción de las emociones a lo largo de las últimas décadas.
- La relación entre las emociones y nuestras relaciones: se revisa el proceso emocional básico que afecta en nuestra manera de estar en el mundo y cómo podemos gestionar emociones difíciles, tanto con nosotros mismos como con los demás.
- Estrategias para la Gestión Inteligente de las Emociones: se ofrecen herramientas y se ponen en práctica para abandonar el hábito de *reaccionar emocionalmente* y comenzar a *actuar de forma emocionalmente inteligente*.
- La Psicología Positiva: se propone un marco a partir del cual todo lo establecido durante el curso toma una perspectiva lógica y un sentido para cada participante. Además, se mencionan algunas de las herramientas que se pueden aprender y desarrollar para mejorar nuestros estilos de afrontamiento: optimismo, humor y resiliencia, entre otros.



La clave de los talleres es la flexibilidad y la capacidad del grupo para gestionar los contenidos; la profundidad de los mismos depende del interés que las participantes pusieran en cada módulo, de manera que ninguno de los talleres fue exactamente igual, a pesar de contener lo mismo y de recibir la misma formación básica.



Lo más satisfactorio de la experiencia es el proceso de apertura y de autoconocimiento que las participantes en los talleres expresaban al finalizar el mismo; una de las alumnas señaló que “*las emociones son como los colores del arco iris*”, al preguntársele sobre qué son las emociones. ¿Y si tuviéramos la oportunidad de manejar la paleta de colores de nuestro propio arco iris, modificando la intensidad de los colores según nuestras preferencias y prioridades?

Esto es lo que se ha intentado enseñar y aprender en los Talleres de Educación de Emociones impartidos hasta el momento. Gestionar las propias emociones, entender las emociones de los demás, porque a veces no podemos evitar reaccionar, cómo podríamos aprender a utilizar las emociones a nuestro favor..., son aprendizajes que no se han formalizado hasta hace bien poco y aún resultan extraños para ciertas personas.





Lo cierto es que si queremos desarrollar nuestro potencial, si deseamos disfrutar de nosotros mismos y de nuestras relaciones, hemos de comprender mejor nuestro mundo emocional, nuestro particular *arvo iris*. De este modo, podremos desarrollar un adecuado autoconocimiento, aprenderemos las claves para proyectar nuestros objetivos de forma más adecuada y conseguiremos acercarnos a nuestro particular camino de la felicidad.

Especialmente satisfactorio ha resultado para mí, como docente, comprobar que la edad nunca es un problema cuando se quiere aprender y que el autoconocimiento es un proceso que no tiene porqué terminar nunca. En los cursos de esta temporada 2008/2009, ha habido participantes que tenían entre 18 y 70 años, de toda procedencia y condición y todas ellas han facilitado, con sus contribuciones, experiencias y buenas actitudes, a que todos sigamos creciendo y aprendiendo.



¡Muchas gracias a todas por participar y un fuerte abrazo!

Antonio Corredera.
Director de Crecimiento Positivo.
<http://www.crecimientopositivo.es>