

VIVIR EN EL AULA: con poder o autoridad moral

Giuseppa Lulli, facilitadora de inteligencia emocional.

Abstract

Recuperando el cuerpo como radar, potenciando mi propiocepción desarrollo mi ser en un continuo proceso de equilibrio dinámico entorno a mi centro de “consapevolezza”.

En un proceso a forma de espiral, dejando la energía de juicio que quiere dividir las emociones en positivas y negativas, mi Ego “consapevole” siente y utiliza todas las emociones indistintamente como informaciones valiosas en el aquí y ahora. Siguiendo la visión de Voice Dialogue de Hal y Sidra Stone, en contacto con mi parte vulnerable, recuperando las energías renegadas, ampliando mi abanico de energías primarias con las energías emergentes, podré desde un Ego “consapevole” gestionar mejor mis emociones. La practica del Tai-Chi e del Qi Gong facilita en el mismo tiempo el recupero del Ser autentico a nivel energético, corporal, emocional y mental. Permitiendo al Ego “consapevole” de obrar según una congruencia interna ligada al aquí y ahora, que facilita el desarrollo de la autoridad moral.

Los profesores se encuentran en situación crítica en las aulas, resulta cada vez más difícil gestionar la dinámica de una clase. A veces resulta imposible simplemente desarrollar lo que es una clase de cualquier disciplina. En este trabajo no quiero hacer un análisis del porqué o del cómo ocurre esto, existen estudios que ofrecen datos, análisis profundos, visiones exhaustivas del contexto escolar y de la situación laboral actual del profesorado.

Como profesora lo que me interesa actualmente es ayudar a los compañeros a vivir el aula de forma más saludable, mientras desarrollan su trabajo.

Subrayo **a vivir**, porque muchas veces hoy en día se define y se realiza de hecho como un sobrevivir en las aulas.

Un sobrevivir que incluye estrés, depresión, desgaste emocional, somatización, pérdida de interés por la profesión, baja realización personal, despersonalización.

¿Qué hacer cuando me encuentro en una situación de desgaste profesional que va a afectar no solo mi mundo laboral sino también mi mundo personal, familiar, social?

¿Qué puedo hacer para mi mismo, bajo mi responsabilidad, sin depender o esperar un cambio del entorno, del sistema escolar, social, para mejorar mi calidad de vida en la escuela y fuera del trabajo?

La óptica que proponemos ve al ser humano no como cuerpo físico ni tampoco como unión de cuerpo y mente, sino como una unidad de cuerpo, mente, energía y emociones. Este ser se desarrolla en torno a un centro de “Consapevolezza” (latin *consaper*: tener el exacto conocimiento de uno mismo). Entendemos por “consapevolezza” el resultado de dos acciones: conocimiento y conciencia. Un ejemplo: ser conciente de mi respiración y saber, conocer como se está produciendo.

En este proceso de “consapevolezza” las distintas fases no se desarrollan de forma secuencial según una óptica lineal de causa y efecto, sino que siguen la forma de una espiral donde cada cosa es al mismo tiempo causa y efecto en una relación dinámica y creativa. En este enfoque resulta imprescindible recuperar y potenciar la *propriocepción* (percepción de uno mismo) a

nivel corporal, energético y emocional, capacidad indispensable para seguir desarrollando nuestra inteligencia emocional e intuitiva. Esta es una de las llaves para vivir en las múltiples y complejas situaciones con la que el educador se encuentra cada día en la escuela: vivero de relaciones y por tanto campo de emociones y energías altamente cambiantes.

Es necesario dejar la creencia que divide las emociones en positivas y negativas. Esta perspectiva fomenta una energía de juicio, que bloquea el libre sentir de las varias emociones, la libre circulación energética, favorece la existencias de energías renegadas, amplía nuestra sombra, limitando el abanico de nuestra energías primarias, limita el desarrollo del nuestro Ego “*consapevole*”.

Siguiendo la visión de Voice Dialogue de Hal y Sidra Stone, es el Ego “*consapevole*” que me permite de reconocer y gestionar mis energías que entran en juego antes un hecho determinado. Cuanto más inconsciente soy de lo que interpreto, valoro o percibo, más esclavo de mis emociones me sentiré.

De otra forma escuchando mi parte vulnerable (la energía del niño), recuperando las energías renegadas, ampliando entonces mi abanico de energías primarias con las energías emergentes, desarrollando mi Ego “*consapevole*” podré fácilmente gestionar mis emociones, mi vida y la relaciones con los demás.

Mi Ego “*consapevole*” podrá utilizar así todas las emociones como informaciones valiosas del aquí y ahora. Reconociéndolas, aceptándolas, viviéndolas, gestionándolas, expresándolas siendo asertivo.

Asertividad como “la capacidad de expresar sin inhibición y sin agresividad las emociones y comunicar el propio punto de vista y la propia necesidad desde la humildad”*.

Es decir mi Ego “*consapevole*” actúa según una coherencia interna, del aquí y ahora, que corresponde en un alineamiento en los distintos niveles:

- ✓ energético, corporal, emocional: lo que siento
- ✓ mental: lo que pienso.

Esta actitud facilita la asertivita, la comunicación eficaz, la capacidad de trabajar en equipo y la resonancia.

Esto alineamiento o congruencia tiene una influencia sobre el nivel mental, emocional, energético y corporal. Pruebo bienestar en los cuatro niveles. Evito la somatización, el estrés, la despersonalización y la baja realización personal. Fomento mi autonomía y autoestima.

Además me facilita el desarrollo de mi autoridad moral, es decir de mi capacidad de influir sobre el otro, cuando esta me viene dada y se basa sobre la credibilidad y el reconocimiento y no por el ejercicio del poder otorgado en tanto que soy profesora y ocupo este rol.

Entonces estoy utilizando las emociones para que me ayuden a redefinirme en mi identidad y autonomía en un continuo proceso de equilibrio dinámico entorno a mi centro de *consapevolezza*. Recupero y potencio mi radar natural que me conduce en mi desarrollo personal, crezco siguiendo mi equilibrio dinámico, Este proceso, según mi parecer y experiencia puede ser ulteriormente facilitado utilizando el QiGong (método profiláctico de más de 4000 años de antigüedad, que por medio de una simple actividad física facilita un trabajo terapéutico sobre los meridianos de la acupuntura) y del Tai Chi (antigua arte marcial que deriva del QiGong y que hoy en día está más utilizada como relajación en movimiento). Por medio de estas prácticas puedo facilitar la respiración profunda, eliminando los bloqueos energéticos, librando los patrones emocionales que provocan tensiones: reforzando el sistema nervioso, mejorando la postura, la agilidad y la flexibilidad, lo que me permite recuperar y amplificar la percepción de mi cuerpo, de mi energía, de mis emociones, condiciones *sine qua non* para empezar un trabajo de gestión de mis estados emocionales. Este tipo de trabajo facilita como ya he dicho el proceso de *consapevolezza* y por tanto de empatía no solo

emocional, si no corporal, energético y mental. Empatía entendida como proyección en el otro de mis sensaciones, mis emociones, mis estados mentales, energéticos y corporales.

Estas disciplinas me conducen, me sostienen y facilitan mi proceso de *consapevolezza*, de valorización y confianza en mi misma y de gestión de mis emociones generando adaptabilidad, iniciativa, optimismo y asertividad.

Asertividad como “la capacidad de expresar sin inhibición y sin agresividad las emociones y comunicar el propio punto de vista y la propia necesidad desde la humildad”*. Esta actitud facilita la comunicación eficaz, la capacidad de trabajar en equipo y la resonancia. La práctica sencilla del Tai Chi y del Qi Gong, mínimo dos veces a la semana, ofrece una gran autonomía, no se necesita un gran espacio, ni equipaje, me hace responsable de mi estado energético, corporal, mental, emocional en el aquí y ahora, me ayuda a mantener y optimizar mi calidad de vida sin dejar el aula (sabemos muy bien la situación de estrés que se produce en las aulas en un instituto, y que mi profesión lo conlleva).

Lo que sí puedo obtener es ir desarrollando la profilaxis adecuada para evitar o minimizar o soltar bloqueos a nivel corporal, energético, emocional, mental que se traducen día tras día en: contracturas, dolores de cervicales, de espalda, hemicránea, afonía, baja energía vital, no presencia mental, cansancio, alteración del sueño, estrés, depresión.

Así desde un punto de vista holístico, la práctica del QiGong y de TaiChi, desarrollando la sutil relación y vínculo entre materia, energía, mente y emociones, nos ayuda a progresar en un proceso individual de claridad y *consapevolezza* mejorando nuestra calidad de vida y poniendo, en el mismo instante, nuestro granito de arena en un proceso espiral de ecología energética, corporal, emocional, mental que, en una óptica circular, tendrá una recaída inevitable en la ecología del sistema escolar.

Como asumo mi responsabilidad hacia la recogida diferenciada para aportar mi granito de arena respecto el problema ecológico ambiental, así puedo practicar el Qigong, conjugando el “estar” con el “ser”, en el camino hacia el cambio, la asertividad y el crecimiento personal. Logro así evitar o minimizar el desgaste profesional y la despersonalización, desarrollarme en un equilibrio dinámico en torno a mi centro para mejorar mi calidad de vida, potenciar mi optimismo y autoestima y recuperar y potenciar mi motivación profesional.

*Antonio Galindo Galindo “Cómo sobrevivir en el aula” Guía emocional para docentes iCCE

Autora: Giuseppa Lulli 2006

Directora de PERSONA - l’espai per el teu ser www.espaipersona.com

Formadora – facilitadora de inteligencia emocional en niños y adultos. Terapeuta especialista en dificultades de aprendizaje en edad evolutiva.

Especialista en la enseñanza precoz de la lengua 2. Profesora de escuela infantil y primaria.

Monitora de Qi Kung y Tai Chi, facilita clases y talleres “3 en 1”: Tai Chi , QiGong e inteligencia emocional.

giuseppalulli@espaipersona.com solo se permite la reproducción total o parcial de este documento si se cita su fuente.

Bibliografía *Giuseppa Lulli*

- BATESON,G. (1985) *Pasos hacia la ecología de la mente*. Barcelona: Lohlé Lumen
- BENNET-GOLEMAN,T.(2004) *Alchimia Emotiva*. Milano:Bur RCS libri

- GALINDO, A (2003). *Kit de supervivencia emocional*. Madrid: Pearson, 1ª ed.
- GALINDO, A (2005). *Como sobrevivir en el aula*. Madrid: Icce, 1ª ed.
- GARDNER, H. (1995). *Inteligencias múltiples*. Barcelona: Paidós, 1ª ed.
- GOLEMAN, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Cairos, 1ª ed.
- GOLEMAN, D. (2000). *La salud emocional*. Barcelona: Cairos, 7ª ed.
- GOLEMAN, D. (2000) *El espíritu creativo*. Buenos Aires: Vergara
- GOLEMAN, D. BOYATZIS, R. Y MCKEE, A. (2002) *El Líder resonante crea más*.
Barcelona: Plaza Janes
- GONZALES, S. (1993) *Lo Ocho Capítulos del Tai Chi Chuan*. Barcelona: Alas
- GONZALES, S. (2004) *Qi Gong*. Barcelona: Indigo
- LOWEN, A. (1994) *Arrendersi al corpo*. Roma: Astrolabio
- LOWEN, A. (1998) *Bioenergetica*. Milano: Feltrinelli
- MARQUIER, A. (2003) *El Poder de elegir*. Barcelona: Luciérnaga 6ª ed.
- REICH, W. (1994) *Bambini del futuro*. Como: SugarCo
- REQUENA, Y. (1995) *Qi Gong*. Barcelona: los libro de la liebre de marzo, 2ª ed
- STONE, H. Y STONE, S. (1995) *Il dialogo delle voci*. Bologna : Amrita
- STONE, H. Y STONE, S. (2002) *Il critico interior*. Bologna : Futura.
- STONE, H. Y STONE, S. (2003) *Tu e Io*. Montespertoli (Fi): M.I.R.
- WATZLAWICK, BABÉELAS, J. JACKSON, D. D. (1993) *Teoría de la comunicación humana*. Barcelona: Herder
- WATZLAWICK, P. (1994). *El lenguaje del cambio*. Barcelona: Herder
- ZWEIG, C. Y ABRAMS, J. (2004) *Encuentros con la sombra*. Barcelona: Cairos