

**Artículo. Pastor Bustamante, Amparo (2009). "Educación sistémica y emocional para crecer juntos". Revista: Familias siglo XXI (www.familiasXXI.com), nº2, Abril 09, Ediciones Noufront, Tarragona, pp.20-25.**

**Amparo Pastor Bustamante**

www.inherentia.com, amparopastor@inherentia.com

Directora de INHERENTIA. Psicóloga. Psicoterapeuta Gestalt .Diplomada en Pedagogía y Constelaciones sistémicas

## **EDUCACIÓN SISTEMICA Y EMOCIONAL PARA CRECER JUNTOS**

**Siempre estamos aprendiendo y desarrollándonos más o menos voluntaria, consciente, y saludablemente. La educación no acaba nunca y siempre educamos y somos educados, siempre estamos creciendo juntos.**

**LOS PROCESOS EDUCATIVOS** son inherentes a la vida y nunca se dan en solitario, siempre se desarrollan dentro de sistemas o conjuntos de elementos a los que pertenecemos, con los que estamos interrelacionados y con los que nos vinculan relaciones de interdependencia. Fundamentalmente nuestra familia de origen y también la que hemos creado, pero también nuestro planeta, nuestro país, nuestra comunidad, nuestro municipio, nuestro vecindario, y nuestros centros educativos, constituyen sistemas importantes en este sentido.

En el proceso de crecer juntos descubrimos que, para vivir y desenvolvemos satisfactoriamente en lo cotidiano y en lo excepcional de las relaciones para con nosotros mismos y los demás, no basta con una cultura o unos conocimientos específicos, ni basta con tener nuestras necesidades físicas y socio-económicas cubiertas. Lo que acontece a todos nos afecta a todos y no vivimos aislados sino vinculados. Para gestionar nuestras vidas y relaciones eficaz y saludablemente, requerimos de múltiples competencias o capacidades y, entre ellas, las de índole sistémica y emocional resultan imprescindibles para todos.

**Para vivir, todos necesitamos de algunas variables imprescindibles e interdependientes como son el sentido de pertenencia, el amor y la inteligencia : necesitamos la inteligencia para reconocer que siempre pertenecemos y para recibir y dar amor saludablemente. Necesitamos de amor para desarrollar y gestionar la inteligencia y los vínculos.**

**EN CIERTO MODO**, la pertenencia, el amor y la inteligencia, son complejas y fascinantes combinaciones de vivencias y habilidades, algunas innatas y otras

aprendidas, que se van experimentando y transmitiendo generacionalmente a lo largo de la historia individual y colectiva. Todos participamos de ellas en diferentes cantidades y cualidades, y son los matices específicos lo que nos hace únicos y nos hace sentir más o menos felices en y con la vida.

A partir de las investigaciones de Howard Gardner en los años 80, en la universidad de Harvard, en educación nos referimos al concepto de Inteligencias múltiples para englobar estas y muchas otras habilidades, capacidades o competencias; entre ellas las lógico-matemáticas, lingüísticas, musicales, espaciales y corporales. Nosotros aquí nos centraremos en las sistémicas y las emocionales y en la importancia de desarrollarlas creciendo juntos.

**¿QUÉ INTERÉS TIENE UNA EDUCACIÓN SISTÉMICA?** Puesto que no estamos solos y siempre vivimos en sistemas de los que formamos parte y a los que pertenecemos (la familia, la escuela, los amigos...), necesitamos una educación que desarrolle la inteligencia sistémica entrenándonos para adquirir el pensamiento sistémico. Un pensamiento adecuado a nuestros tiempos, de carácter amplio, complejo y circular. Un pensamiento capaz de trascender al habitual pensamiento lineal y mecanicista que, basado en relaciones de causa-efecto, en dualidades y en la búsqueda de culpables, nos hace sentir sujetos pasivos ante el mundo por su tendencia a enfocarse básicamente en los etiquetajes (hiperactivo, depresivo...), las causas y los problemas: el niño se porta mal porque le han consentido demasiado. No soy feliz porque tuve una infancia desgraciada...

Necesitamos un pensamiento más integrador y estratégico que nos permita sentir que nos relacionamos con el mundo de modo activo y personal y que esté enfocado hacia las soluciones: ¿Qué podemos hacer cuando el niño se porte mal? ¿Qué puedo hacer cuando me invada la idea de que mi infancia no fue feliz? Necesitamos, en definitiva, una educación y un pensamiento que favorezcan una visión conjunta y una percepción de efectos recíprocos que nos permitan asumir esta dimensión sistémica tan necesaria en la actualidad global, donde todo lleva a trabajar en redes y en intercambios.

**¿QUÉ INTERÉS TIENE UNA EDUCACIÓN EMOCIONAL?** Las competencias emocionales son vitales para la relación con nosotros mismos y los demás. Contribuyen a que podamos conocernos, regularnos, motivarnos, empatizar o comprender a los demás, y disponer de habilidades sociales y habilidades de vida. Educar la inteligencia emocional nos permite desarrollar la auto-estima y configurar una imagen verdadera de nosotros mismos capacitándonos para actuar más eficazmente en la vida y responder más adecuadamente a los estados de ánimo propios y ajenos.

**Mediante una educación sistémica y emocional aprendemos que todo está vinculado, es interdependiente y está interrelacionado con todo y todos a lo largo de las generaciones.**

**EN MÚLTIPLES FORMAS**, todas las personas estamos siempre en acción recíproca con nuestro mundo circundante. Ideas, expectativas, sentimientos y acciones, constituyen entramados que se dan en interacciones que ocurren en contextos (la casa, la escuela, la oficina, la calle... Lo que piensa, siente y/o hace uno de nosotros se refleja sobre todos los demás miembros de su familia y de su grupo,

actúa sobre el conjunto y recae sobre quien actúa. Igualmente, nuestras ideas influyen sobre nuestras acciones y percepciones. Y nuestras sensaciones y percepciones, nuestras ideas y acciones, influyen sobre el mundo circundante y viceversa.

Educar para crecer juntos en lo sistémico y lo emocional contribuye a que ,dentro de los sistemas en que vivimos y/o a los que pertenecemos, encontremos y ocupemos nuestro lugar, identifiquemos y gestionemos saludablemente los vínculos, las lealtades (muchas de ellas invisibles), y las tendencias a la compensación que operan intra e inter sistemas a fin de equilibrarles (por ellas podemos ocupar el lugar que no nos corresponde o intentar asegurar la vida o bienestar de otros a costa del nuestro).

### ¿CÓMO incorporar el pensamiento sistémico?

- a) Diciendo “SÍ” a la historia y la realidad personal y colectiva. Incluyendo lo que es y lo que no pudo ser tomando y honrando la vida.
- b) Mirando a todos los padres, madres y educadores asumiendo que educan siempre lo mejor que pueden desde su realidad, su historia y sus circunstancias.
- c) Reconciliándonos con nuestro pasado de hijos/as, hermanos/as y alumnos/as, ocupando nuestro lugar actual con fuerza y confianza y mirando hacia el futuro sosteniendo, acompañando y conteniendo a las futuras generaciones.
- d) Reconociendo que todos los hijos amamos a nuestros padres de muchas formas diferentes.
- e) Reconociendo que todos los miembros de la familia, incluidos los olvidados o los fallecidos, estamos vinculados e incluyendo a los excluidos en nuestro corazón.
- f) Asumiendo que es posible ordenar y sanar el amor. Que hay amores que sanan o que enferman, ordenados o desordenados, saludables o insanos. Y que todas las relaciones familiares son relaciones de amor.

### ¿CÓMO desarrollar una auto-conciencia emocional?

- a) Reconociendo e identificando las emociones que vivimos: ¿Qué estoy sintiendo ahora mismo, independientemente de que su origen sea personal o sistémico?
- b) Comprendiendo mejor las causas que las producen: ¿Qué me hace sentir así ahora?
- c) Reconociendo las diferencias entre lo que se piensa, se siente y se hace.

### ¿CÓMO conseguir un adecuado control de las emociones?

- a) Tolerando la frustración-aprendiendo a posponer o prescindir aquello que deseamos.
- b) Regulando o eliminando -no cultivando- emociones negativas/ destructivas: Afán de venganza, celos, envidia, rencores...
- c) Reduciendo la conflictividad en las relaciones. Eliminando las agresiones verbales, no-verbales y físicas, y el estilo agresivo de comportamiento Inter.-personal.
- d) Expresando el enfado y otras emociones negativas de modo adecuado.
- e) Potenciando la auto-estima y el auto-cuidado, experimentando sentimientos más favorables hacia uno mismo sin olvidar nuestra vinculación sistémica.

### ¿CÓMO motivarse a uno mismo?

- a) Cultivando emociones positivas cómo: la generosidad, el altruismo, la tolerancia, la alegría, el sosiego, la humildad...
- b) Adoptando actitudes saludables y aplicando el pensamiento y el lenguaje positivos.
- c) Visualización y recreando lo logrado.
- d) Practicando el “soltar” lo que nos desmotiva y el “atender” a lo que nos motiva.

### ¿CÓMO desarrollar la Empatía o comprensión de las emociones de los demás?

- a) Interesándonos por el punto de vista del otro respetando sus planteamientos y sus estados de ánimo.
- b) Sensibilizándonos hacia los sentimientos de los demás, poniéndonos en su lugar.
- c) Aumentando nuestra escucha activa y empática.
- d) Mostrando mayor interés hacia las necesidades de los demás.

### ¿CÓMO mejorar las relaciones interpersonales?

- a) Anticipando e identificando situaciones problemáticas y conflictos y sus causas.
- b) Proponiendo soluciones adecuadas para la resolución de conflictos considerando la importancia de las actitudes -pensar, sentir y hacer- que adoptamos.
- c) Mediando y negociando acuerdos entre las partes involucradas en los conflictos, y en las dificultades de relación personal.
- d) Practicando emociones positivas
- e) Aumentando las habilidades de comunicación eficaz
- f) Mostrando cortesía y competencia personal en el trato con los demás

**FINALMENTE**, desde la educación sistémica y emocional para crecer juntos, contemplamos a la familia como parte de un sistema más amplio que es el social y, desde ahí, la percibimos vinculada, interdependiente e interrelacionada con él y con las emociones que en él acontecen. No podemos comprenderla fuera del contexto social en que se desarrolla.

Asimismo la miramos trans-generacionalmente y, desde ahí, consideramos que gran parte de los asuntos, traumas, enredos y sentimientos de sus miembros, incluso desde la infancia, no son solo personales sino que pueden ser asumidos del sistema social y/o familiar; explicándose y resolviéndose a partir de trabajar asuntos no resueltos de la generación actual y/o de las anteriores.

**Actualmente ya disponemos de metodologías educativas y de herramientas para sanar asuntos familiares y sociales no resueltos, prevenir y favorecer con ello el desarrollo de las futuras generaciones. Los movimientos y las constelaciones sistémicas son algunas de ellas y el programa “Crecer Juntos” las integra.**