

# **Programa Compartim de gestió del coneixement**

***V Jornada d'Educadors Socials de Centres Penitenciaris***

***Canviem realitats, revoluciona't!***

**Material**

*Saber comunicar*

Clara Esteve Hernández

Barcelona

15 de maig de 2013

## JORNADA DE LA COMUNITAT DE PRÀCTIQUES D' EDUCADORS SOCIALS DE CENTRES PENITENCIARIS

### Programa i punt de partida:

Investigar y conèixer recursos de CNV (comunicació no verbal)

- La conversa silenciosa.
- La resposta sonora.
- Feed-back i recollida.

Investigar y conèixer recursos de CV (comunicació verbal)

- ✓ Posem paraules
- ✓ Demanem a l'altre
- ✓ Acords nous i creatius.

**Metodologia:** durant la sessió es treballarà bàsicament amb exercicis de **teatre** (en base al teatre social) i complements amb experiències que provenen de la **musicoteràpia**.

La sessió pràctica es basarà en una conversa que plantejaran els participants i que treballarem des de les dues vessants.

### Objectius

- Detectar els propis recursos i els elements de la comunicació verbal y no verbal
- Experimentar i observar com estem i està l'altre en la conversa.
- Descobrir nous recursos i recoperar recursos que ja tenim i no utilitzem.

**Imparteix: Clara Esteve:** Consultora Sènior en formació d'habilitats i consultoria d'igualtat. Sociòloga (UB). Practitioner en PNL, Post grau d'Arts Expressives (Espai Gestalt). Practitioner en Mindfulness (Farfala).

Especialitzada en desenvolupament d'equips de treball i intervenció amb metodologia teatral (metodologia Cal-co, suport d'actors, improvisacions).

## LOS DIENTES DEL SULTÁN



Un Sultán soñó que había perdido todos los dientes.

Al despertar, ordenó llamar a un sabio para que interpretase su sueño.

- ¡Qué desgracia Mi Señor! - exclamó el Sabio.

- Cada diente caído representa la pérdida de un pariente de Vuestra Majestad.

- ¡Qué insolencia! - gritó el Sultán enfurecido. ¿Cómo te atreves a decirme semejante cosa? ¡Fuera de aquí!

Llamó a su guardia y encargó que le dieran cien latigazos.

Más tarde mandó que le trajesen a Nasrudín y le contó lo que había soñado.

Este, después de escuchar al Sultán con atención, le dijo:

- ¡Excelso Señor! Gran felicidad le ha sido reservada.

El sueño significa que sobrevivirás a todos vuestros parientes.

Se iluminó el semblante del Sultán con una gran sonrisa y ordenó que le dieran a Nasrudín cien monedas de oro.

Cuando el mullá salía del Palacio, uno de los cortesanos le dijo admirado:

- ¡No es posible! La interpretación que habéis hecho de los sueños es la misma que el primer Sabio. No entiendo porque al primero le pagó con cien latigazos y a ti con cien monedas de oro.

- Recuerda bien amigo mío, respondió Nasrudín, que todo depende de la forma como se dicen las cosas.

## LA MÚSICA PUEDE VARIAR PROFUNDAMENTE EL CEREBRO

La Contra de La Vanguardia 17/08/2011



Foto: Kim Manresa

**Stefan Koelsch, doctor en neurociencia, músico y psicólogo, neurobiólogo y sociólogo**

*Me salvó la música*

*Estamos en el CCCB, donde la Universidad Internacional Menéndez Pelayo imparte un curso de verano sobre el porqué de la música. De fondo suena la música experimental de Hèctor Parra, que a él le encanta y a mí me cuesta; normal, para Koelsch la música es su vida, toca el piano y el violín desde niño, y a sus 43 años dice haber sufrido mucho, hasta el punto de perder casi la vida: "La música me salvó". Ha estudiado un montón de carreras, todas enfocadas a estudiar los efectos de la música en nuestro cerebro. "Busco respuestas, quiero averiguar cómo las funciones cognitivas se muestran en el cerebro y cómo estos conocimientos pueden ayudarnos a combatir enfermedades".*

Sabe en qué creo?

No, ¿en qué cree?

Cuando los humanos están en armonía, cuando cooperan, emerge la cohesión social, entonces aparece un sentimiento de unidad, de comunión, y esto es lo que yo entiendo como un momento espiritual.

¿Me está hablando de la música?

[www.iocus.es](http://www.iocus.es)

[info@iocus.es](mailto:info@iocus.es) 622 627 707

Consell de Cent, 329 ent-3 08007 BARCELONA

Sí, eso es lo que tiene de especial la música, nos une.

**Y se especializó en estudiar qué ocurre entre nuestro cerebro y la música.**

Sí, todas mis especialidades han acabado aplicadas a la música (neurociencia, psicología biológica, neurobiología y sociología especializada en cognición). Quería entender cómo funciona la mente, y la música es la mejor herramienta para ello.

**¿Por qué?**

Es capaz de llegar a cualquier función cognitiva y afectiva del proceso mental, y por tanto a su correspondiente estructura en el cerebro. Puedes investigar distintas memorias, como la auditiva-sensitiva, la memoria a largo plazo, el aprendizaje, la integración visual y auditiva, el proceso de los errores...

**¿Y a nivel afectivo?**

Estudiamos el sistema emocional, la relación existente entre lo emocional y lo cognitivo y cómo se desarrolla en los niños.

**Parece demasiado.**

Pues es sólo una pequeña parte, también investigamos los aspectos terapéuticos de la música en pacientes con depresión, con parkinson y con enfermedades autoinmunes.

**¿Y qué han descubierto?**

Hay pacientes con afasia que no pueden hablar pero pueden cantar. Les enseñamos a cantar unas frases y luego las modulamos hasta que consiguen recitarlas.

**Interesante.**

Podemos ver a través de resonancias magnéticas que la música puede variar profundamente nuestro cerebro.

**¿Hasta qué punto nos puede perturbar la música, deprimirnos o violentarnos?**

Si la obligasen a escuchar música que no le gusta, sacarían lo peor de usted; si escuchara música que la entristece, acabaría con una depresión, y sabemos que la música puede ser utilizada como tortura y para manipular a las personas.

**¿La percepción de la música es universal?**

Uno de mis alumnos de doctorado se fue a África a estudiar a individuos que no habían escuchado nunca la música occidental. Les puso música alegre, música triste, divertida y música que daba miedo para ver si podían reconocer la emoción. Sus expresiones eran claramente reconocibles, lo que demuestra que la música occidental es universal.

**¿Cuál es su investigación más citada?**

Soy conocido por haber descrito la superposición del lenguaje y la música, ambos comparten la misma red, pero en los extremos se especializan. Es como una cooperación entre música y

lenguaje. El cerebro no distingue entre música y lenguaje, especialmente en los cerebros infantiles.

### **¿Cómo aplicar su descubrimiento?**

Los bebés no saben lo que significa leche o duerme, pero entienden la música del lenguaje. Aprendemos las palabras a través de su musicalidad. Por eso es muy importante que escuchen música, porque nuestros cerebros son musicales por naturaleza.

### **Entonces, ¿hay que estimular el lenguaje musical a los niños?**

Sí, los niños a los que se les estimula el lenguaje musical aprenden más rápido los procesos del lenguaje, los matices, la sintaxis y la habilidad de escucha; y tienen menos problemas de dislexia. Cantar o hacer música es muy beneficioso para ellos.

### **¿Cómo se utiliza la música en los tratamientos de los trastornos afectivos?**

Estamos haciendo un estudio con personas que padecen depresión, les hacemos tocar y cantar juntos. Mejoran y no tiene efectos secundarios como las drogas, pero todavía no podemos dar conclusiones científicas.

### **¿Qué otros experimentos curiosos me puede comentar?**

Provocamos a personas diferentes emociones y vemos qué redes inician, mantienen o finalizan dichas emociones y qué procesos cerebrales provocan que se acelere el corazón, que suden las manos, se dilaten las pupilas o se altere la digestión, de hecho todos los órganos reaccionan, incluidas las hormonas y el sistema inmunitario.

### **¿Cuál es su objetivo?**

Ayudar a pacientes que tengan algún problema en alguno de estos órganos.

### **¿Hombres y mujeres perciben la música de manera distinta?**

Las mujeres son capaces de procesar la música con los dos hemisferios, mientras que los hombres lo hacen sólo con uno. Algo muy parecido sucede con el lenguaje, por eso los problemas de lenguaje se dan más en niños que en niñas. Después de un trauma físico o mental en el hemisferio izquierdo, los hombres tienen más dificultades para poder volver a aprender el lenguaje.

### **¿Cree en el poder de la música?**

Conozco a mucha gente, yo incluido, que no hubiera sobrevivido sin la música. Yo casi muero, y la música me ayudó a sobrevivir. Es increíblemente poderosa y debemos tener cuidado de que no sea utilizada de mala manera.

### **¿Qué le ocurrió?**

No quiero hablar de ello, pero creo que la música tiene efectos regeneradores a nivel biológico.

## El Portal de Inteligencia Emocional [www.inteligenciaemocional-portal.org](http://www.inteligenciaemocional-portal.org)



### Entrevista realizada a Clara Esteve



*Me dedico a la facilitación de equipos y personas abordando el desarrollo de las competencias partiendo desde "lo sencillo". Me gusta mucho esta propuesta desde el desarrollo de las habilidades propias de la persona.*

*La idea es poder despertar lo latente o lo inconsciente y traerlo, desde el darse cuenta y tomar conciencia para la mejora de nuestro día a día.*

*La aproximación a través del teatro nos permite ponernos delante de nosotros y mirarnos desde lo escenificable y lo divertido ya que trabajamos con nuestro personaje.*

*El teatro entendido como herramienta para el desarrollo de habilidades, va mucho más allá del simple roleplay ya que implica, a veces, poder guionizar nuestras experiencias y observarlas de otra manera, adoptar roles y personajes para entender y darnos cuenta de otras ópticas ( o de la nuestra). El teatro nos ayuda a experimentar qué es "subirse a un escenario" y encontrar el paralelismo en nuestra vida cotidiana etc...*

Web: [www.rheddeconsultores.com](http://www.rheddeconsultores.com); [www.cal-co.es](http://www.cal-co.es)

#### 1.- ¿Cómo nos ayuda el teatro a ser más inteligentes emocionalmente?

Siempre que entramos en escena es fácil detectar la emoción con la que entramos, desarrollamos y cerramos la situación teatral.

El teatro nos hace tomar una conciencia clara y directa de lo que nos pasa en determinadas situaciones. Somos capaces de reconocer en la escena la emoción motor de la acción, y cómo nos comunicamos y actuamos a partir de esta.

Para mí esta es la clave: El teatro nos permite observarnos con cariño, aminorando el juicio que hacemos sobre nosotros y aquellos con los que compartimos escena y dotándonos de un nivel más alto de conciencia sobre aquello que pensamos y sentimos emocional y corporalmente.

Desde el hecho teatral (escena representada, improvisación, generación de guiones, preparación actuaral...) se pueden abordar todos los ámbitos que trabaja la IE:

Nos hace más autoconscientes, emocional, racional, y sobretodo corporalmente de los que nos pasa ante una escena, el personaje lo vive todo en estas tres dimensiones (como nosotros, como personas) y en el momento de la actuación es capaz de experimentar y mirar casi como un espectador.

Frente a la escena y el público, necesitamos mecanismos de gestión emocional, que de nuevo se abordan, como dice el Coaching Transformacional, desde la persona total. De nuevo el teatro nos proporciona situaciones y herramientas para la mejora de la regulación emocional.

En las improvisaciones teatrales el teatro nos muestra con fuerza y la valía de la escucha total, sólo a través de esta escucha, que va más allá de la escucha activa, podremos conversar con el otro. ¿Cuánto de esto sí necesitamos en nuestra vida cotidiana? ¿Cuánto espacio damos a la escucha y la sorpresa en nuestras conversaciones? La experiencia de la improvisación nos dota de una mirada innovadora y mucho más posibilitadora en la conversación con el otro.

Todo el trabajo teatral se ve impulsado por la autoconsciencia, la emoción, la conducta y como esta es recibida por el otro.

## **2.- ¿Cómo se pueden desarrollar habilidades desde el teatro?**

El teatro es un laboratorio, un espacio de experimentación, muchos de los ejercicios de preparación teatral, nos ayudan a conocernos tomar contacto con nosotros y empezar a desarrollar habilidades. El teatro nos da pie a desarrollar habilidades y competencias, no sólo aquellas competencias relacionadas con la comunicación, aquellas más asociadas a la escena / escenario. Sino también aquellas referidas a la previa: preparación, gestión del estrés, trabajo corporal, emocional y racional sobre nuestra motivación frente al hecho teatral, escoger las acciones que van a representar nuestras emociones.

Hace poco realizamos un taller dónde se trabajaba el desarrollo de competencias como el liderazgo personal, la gestión emocional o la regulación y educación vocal a través del teatro y de algunos de los ejercicios que este nos proporciona para el autoconocimiento y posterior desarrollo.

## **3.- Desde tu experiencia facilitando equipos, ¿cómo ayudas a las personas a enfrentarse a los conflictos que se dan entre ellos?**

Es muy curioso como el teatro realmente nos quita la máscara. Me refiero a que muchas veces desde nuestra percepción de nosotros y nuestra interpretación del mundo, nos reconocemos por ejemplo, muy empáticos o muy asertivos. En el momento en que generamos una escena de una situación crítica vivida y lo representamos, afloran todos los mecanismos, sensaciones y emociones que se activaron en dicha situación. Y aquí es dónde es muy sencillo tomar consciencia. Allí donde me reconocía muy asertivo me doy cuenta de que estoy comunicando con tensión, reconociendo una postura y un tono más bien de defensa y dónde la emoción que me domina no me está ayudando a gestionar la situación, a veces no era consciente ni podía identificar realmente cual era! El tener a alguien que nos puede devolver cómo ha recibido esta comunicación y qué le ha resonado en la escena, nos da una información muy válida sobre el impacto de nuestras conductas y acciones en ese tipo de situaciones. Aún más, nos da pie a reconocer este mismo punto de partida en otras situaciones similares y empezar a desarrollar una mayor conciencia y responsabilidad hacia nosotros, nuestras emociones y el impacto que tenemos en el entorno.

Además el teatro actúa como catalizador, el público que observa a la vez se observa y descubre como en muchas ocasiones, nos mostramos así en escena y cómo podemos escoger



vivir la situación de manera distinta aun partiendo de una misma emoción, pero des de una mirada más posibilitadora.

#### **4.- ¿Cómo conectar lo aprendido en el teatro con la vida cotidiana de la persona?**

Pues creo que aquí es dónde el teatro cobra más fuerza como experiencia para incorporar nuevos conocimientos, puntos de partida emocionales...

Al haber trabajado de forma práctica y activa en un entorno experimental ya nos hace llevarnos un anclaje un recuerdo tanto racional, emocional y muy importante corporal de cómo hemos programado vivir algunas escenas.

En la vida cotidiana, esta vivencia teatral y de toma de conciencia se activará prácticamente sola cuando notamos (y aquí el teatro de nuevo nos ha dotado de herramientas de scanner corporal, por ejemplo) que estamos en la repetición de una escena, o una escena nueva con iguales componentes. El teatro nos proporcionará el poder trabajarla des de la conciencia, el poder de la elección y el conocimiento en muchos casos del impacto que causa mi emoción en el otro.

#### **5.- ¿Con qué tipo de problemas te encuentras en tu trabajo como facilitadora?**

Que las personas tememos la experiencia teatral. No estamos acostumbrados a representar y a tomar esta conciencia. La mayoría de los grupos a los que proponemos experiencias/ejercicios teatrales muestran una resistencia inicial y aparecen normalmente las expresiones de pánico. Nos han educado de manera que el mostrarse a los demás, muchas veces nos da miedo o vergüenza. Qué bueno sería que pudiéramos disfrutar de inicio de estas situaciones!!!. A mí personalmente me aterraba el hecho teatral, a lo que nos conecta y lo que podía conocer de mí o mostrar a través del soltarse en la escena.

La experiencia personal y con los grupos es que, trabajada la resistencia desde el respeto podemos conseguir, disfrutar, reír e incorporar muchísimas cosas de la mano de nuestro personaje.

#### **6.- Según tu experiencia, ¿cuáles son las claves para tener mayor bienestar emocional?**

Sobre todo conocerse y quererse, parece algo obvio pero nos queremos poco. Hay que dedicarse tiempo, cariño y mimos, aish si todos llegáramos aquí!!

Básico también vivir la emoción que tenemos con todo lo que nos proporciona y como tu muy bien dices, Mayte, adaptándola para que nos sea favorable.

No negarse emociones y tener muy presente que siempre **Escogemos**, lo que hacemos decimos, la conducta, las relaciones... es liberador pensar que todo esto pasa por nuestras manos, no responde al azar.

Y finalmente aceptar, que no todo podrá tener el desenlace ideal que nos habíamos prometido, pero sí un aprendizaje valioso.