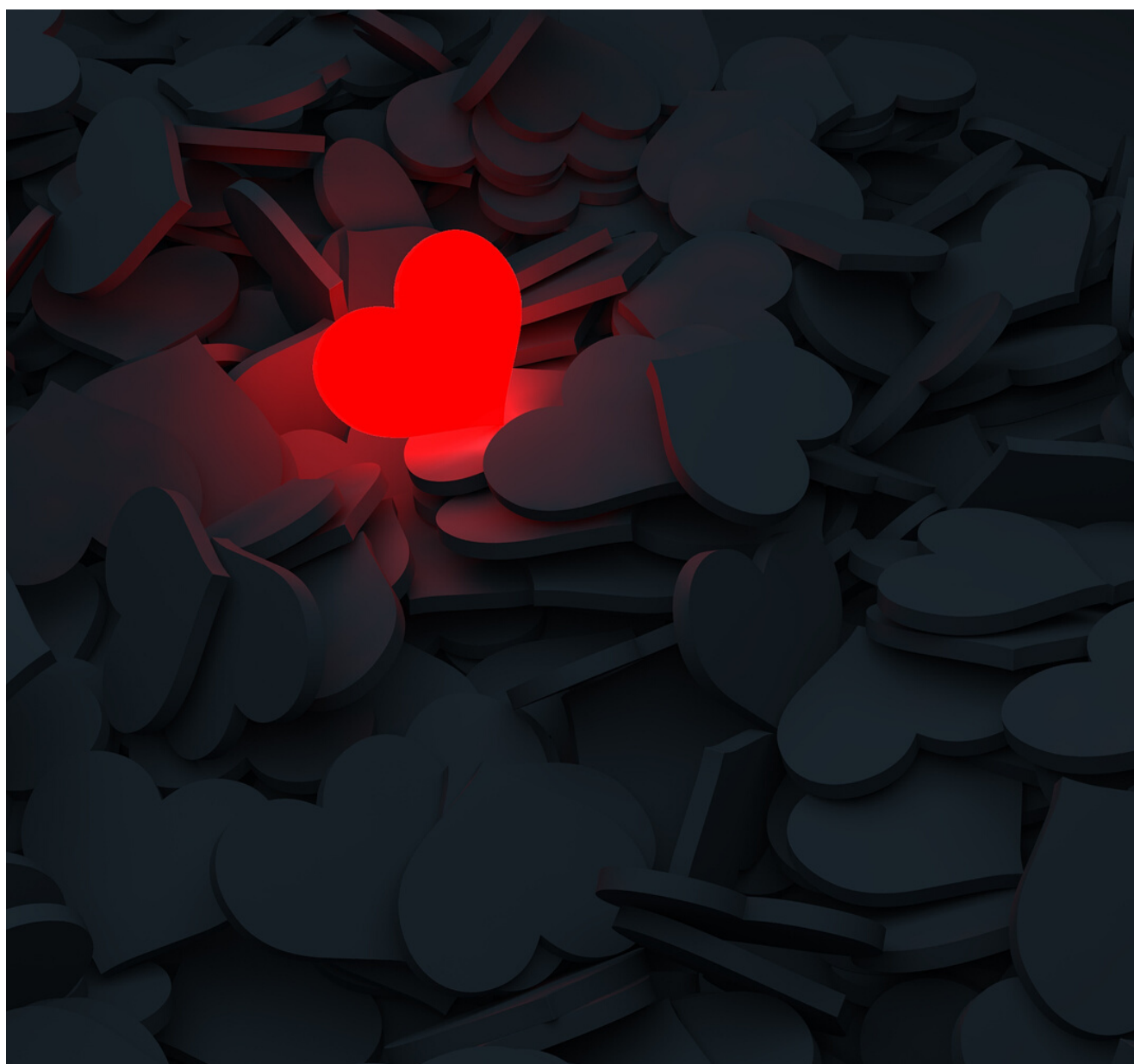


JUNIO 2020 - NÚMERO 3

LIVING E-MOTIONS

Educación emocional a través de la narrativa visual para personas
con malestar psíquico



CONTENIDOS

- 02 Editorial
- 03 El curso Living eMotions en Estonia
- 10 Narrativa visual (storyliving) para tiempos difíciles



EDITORIAL

Todos nosotros estamos viviendo tiempos difíciles como consecuencia del COVID-19.

Nuestras vidas han cambiado completamente y para muchos de nosotros esto ha significado pérdidas. Pérdidas de seres queridos, de trabajos, de un estilo de vida, de libertad, de seguridad, de esperanzas, etc.

Pero toda crisis implica una oportunidad, aprovechemos esta oportunidad para seguir creando nuestra propia historia, seguir superando las dificultades y creciendo día a día desde nuestra propia fortaleza.

Seguimos apoyándote, www.living-emotions.org.

El equipo Living eMotions



EL CURSO LIVING EMOTIONS EN ESTONIA

Estamos a mediados de mayo de 2020. El mundo entero está unido por la crisis sanitaria global y por las consecuencias del COVID-19 (SARS-CoV-2 virus). La ansiedad y el miedo a la infección ejercen una enorme influencia en la salud mental de toda la humanidad. Con toda seguridad, las restricciones debidas a la pandemia mundial han tenido y tienen un impacto inesperadamente grande en la vida diaria de las personas, en sus planes y actividades, incluyendo la formación piloto del curso Living eMotions en Estonia. Por eso actualmente el piloto en Estonia está paralizado y aún no ha podido finalizar pero tenemos grandes esperanzas de que pueda acabar en junio. Nuestras educadoras en necesidades especiales Madli Vaidlo y Anni Arumäe han asumido sobre sus hombros la gran responsabilidad de liderar el curso en el centro formativo de rehabilitación Astangu. Ambas decidieron embarcarse en la aventura del proyecto Living eMotions como facilitadoras; a continuación Madli y Anni comparten su extraordinario aprendizaje personal y las experiencias vividas.

1. ¿Cuáles son las tres palabras clave más importantes con las que resumiríais vuestra experiencia como facilitadoras del grupo piloto?

Madli: Las tres palabras más importantes que me vienen a la cabeza son: sorpresa, trabajo en equipo y actitud abierta. En primer lugar, me gustaría destacar lo mucho que me sorprendió lo bien que se unió el grupo en la primera sesión. Como facilitadora, esperaba un poco de silencio incómodo y timidez a la hora de hablar sobre sus experiencias y emociones, pero los participantes

resultaron ser un apoyo desde el principio y el grupo se sintió unido hasta la última sesión. En segundo lugar, el grupo fue un equipo fantástico y me gustaría darles un sobresaliente en trabajo en equipo. Si alguien necesitaba una taza de té o tomar algunas notas, siempre había alguien ayudando; como facilitadora no tenía que decir nada. Los estudiantes comprendieron, sin necesidad de tener que decirlo, que estaban ahí los unos para los otros. Si alguien se sentía avergonzado o muy emocionado al compartir su historia, el grupo entero apoyaba a esa persona con alguna broma, alguna frase o simplemente diciendo que él o ella era fuerte. En tercer lugar me di cuenta de la actitud abierta del grupo. Todo el mundo comprendía, sin tener que decirlo, que no era el lugar ni el momento de juzgar a nadie. Antes de que el grupo comenzara, estaba un poco preocupada por cómo se mezclarían las distintas personalidades y puntos de vista, pero me sorprendió la buena voluntad por tratar de entenderse mutuamente.

Anni: Sinceridad, conexión y creatividad. Disfruté con lo abierto que el grupo era a la hora de aprender nuevas experiencias y compartirlas con los otros. Todo el mundo estaba dispuesto a dar el siguiente paso para crecer como personas. Incluso si algunos de los participantes estaba más callado, se descubría de vez en cuando queriendo escuchar a los otros y compartiendo tanto como fuera posible, o tampoco como quisiera. Y todo el mundo aceptaba que somos diferentes y aprendemos a diferente ritmo. La conexión que compartimos en este grupo me dio un nuevo punto de vista de mis estudiantes. Conocía a muchos de los participantes antes de empezar, pero durante estas sesiones, definitivamente nuestra relación ha evolucionado. También cuando hemos tenido que paralizar el curso formativo a consecuencia del COVID-19, he visto lo mucho que este grupo permanecía conectado. Empezaron a hablar y a apoyarse los unos a los otros online, a pesar de no poder seguir con las sesiones de grupo presenciales. Y por último, pero no menos importante, un poco de creatividad es lo que yo siempre necesito para funcionar como formadora. Para mí, es muy importante y refrescante el que tuviéramos la oportunidad de

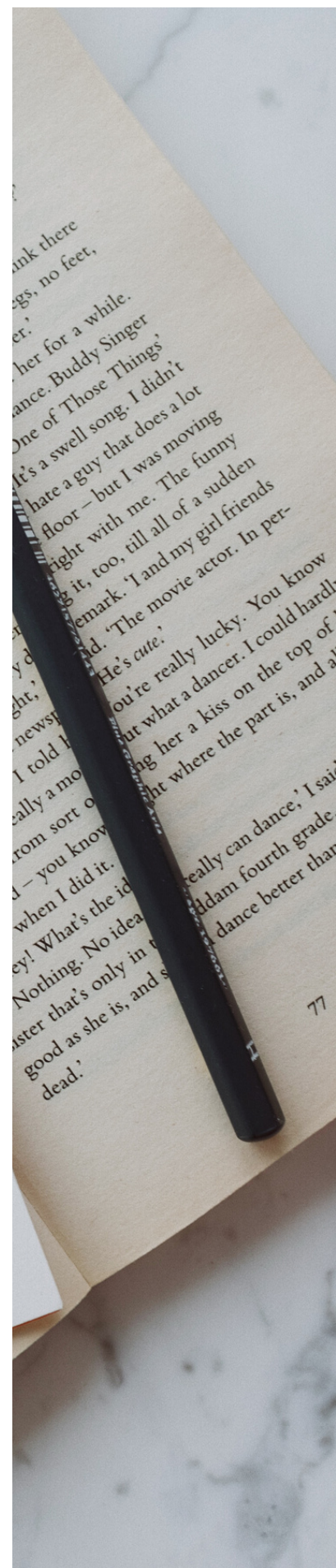


apartar las sesiones si lo necesitábamos y crear una atmósfera de aprendizaje para las necesidades de nuestro grupo. Ya que teníamos unos participantes bastante jóvenes, sentía que para que el curso fuera significativo para ellos, necesitábamos algo de creatividad al principio para crear un espacio seguro en el que pudieran comunicarse.

2. ¿Qué tipos de puntos de inflexión, altos y bajos, giros y vueltas notaste y viviste en tu aprendizaje personal como facilitador con y sin tu grupo? ¿Cuáles son tus propias estrategias para hacer frente a emociones y situaciones complicadas en tu vida?

Madli: El punto más bajo fueron los primeros días de las sesiones de grupo, cuando me di cuenta de que había tanto contenido que dar y tan poco tiempo. Intentar encajar todo lo que quería enseñarles en un periodo tan corto de tiempo fue muy difícil para mí, por lo que tuve que elegir qué era importante y qué no, pero como facilitadora para mí todo era importante. Así que para afrontarlo pensé: “Cómo participante, ¿qué me gustaría sacar de este curso formativo?” y esa perspectiva me permitió decidir qué temas, hojas de trabajo y videos elegir. En las primeras sesiones intenté presionar al grupo para que nos diera tiempo a completar cada hoja de trabajo que había planeado, pero entonces comprendí que las conversaciones en vivo y hablar sobre sus historias era mucho más importante que las hojas de trabajo. Paré y me obligué a observar al grupo y a ver cuánto disfrutaban hablando los unos con los otros y que tenía que olvidarme del plan que había creado en mi cabeza y simplemente dejar que las cosas fluyeran. Eso supuso un gran punto de inflexión para mí, aprendí que algunas veces no puedes controlarlo todo y que tienes que dejar que las cosas sucedan, así que también lo puse en práctica en mi vida cotidiana.

Anni: Al principio estaba un poco preocupada por no tener suficiente tiempo como para que estas personas pudieran abrirse y hablar sobre sus experiencias y compartieran su historia de recuperación. Pronto nos dimos cuenta de que el material del curso que teníamos para ocho sesiones necesitábamos elegir los temas



sobre los que íbamos a trabajar. Por el momento, nos olvidamos de la idea de impartir el currículo entero y nos centramos en disfrutar más del proceso y de los temas importantes para nuestros alumnos que descubrimos en las conversaciones. En mi día a día necesito escuchar música y moverme físicamente para afrontar situaciones complicadas. Y uno de los puntos álgidos como facilitadora fue discutir sobre esta misma cuestión con nuestros participantes. Tenían una buena visión de las actividades que podían ayudarnos en nuestra vida diaria, fue uno de los momentos en los que me di cuenta de lo rápido y lejos que habíamos avanzado con ellos.

3. Usa tu creatividad para lo siguiente: Al final del curso piloto los participantes escribirán ellos mismos su propio Pasaporte de Aprendizaje “Living eMotions”. Si tuvieras que escribir tu Pasaporte de Aprendizaje como facilitadora, ¿qué escribirías?

Madli: Algo que he aprendido durante este curso es que tienes que confiar en que el grupo se guíe a sí mismo en su propio proceso de aprendizaje. Como facilitadora, puedo sentir los cimientos pero no puedo construir la casa y si la casa no es como yo la había planeado, no pasa nada, está bien, es su casa, no la mía. Así pues, confiar en el grupo y dejar que hagan su propio viaje. Además, como facilitadora, es aceptable recordar a los miembros del grupo el acuerdo inicial si en algún momento se alejan demasiado del tema, hacen demasiado ruido o actúan de forma inapropiada. Al principio me daba un poco de miedo que, si señalaba a alguien por romper el acuerdo se sentirían ofendidos o empezarían a actuar de forma desafiante conmigo pero para mi sorpresa eso no ocurrió. Aprendí que no tienes que actuar como un profesor para tener disciplina solo hay que recordar al grupo lo que acordaron y que se respetaran los unos a los otros. Al remitirme al acuerdo, los comportamientos no deseados desaparecieron y los participantes empezaron a actuar de forma adecuada. Además, me gustaría finalizar este curso formativo y seguir en contacto con el grupo pese al COVID-19. Estoy feliz de haber inspirado al grupo para que terminaran los videos por su cuenta y no puedo sentirme más orgullosa.



Anni: Estaba feliz por haber conectado tan bien con el grupo; al final del curso, casi todos estaban preparados para grabar su propia historia de recuperación. Espero que haya sido nuestra falta de presión lo que les dio la confianza: independientemente de su decisión de hacer o no hacer los videos al final del curso, sabían que les apoyaríamos de todos modos. Creo que también he aprendido a usar las fortalezas de los participantes en el grupo. Nuestros alumnos empezaron a cuidar los unos de los otros en cada sesión y también se ayudaron a la hora de afrontar sus emociones. Los que tenían la tendencia a ser abrumadoramente ruidosos aprendieron a escuchar más a los demás. Y los que tenían opiniones más tranquilas aprendieron a expresarlas un poco más alto. Realmente vi cómo se convirtieron en adultos jóvenes frente a nuestros ojos, tan solo creando el ambiente adecuado para que pudieran crecer.

4. Si tuvieras escribir el Pasaporte de Aprendizaje de tu co-facilitador, ¿cómo sería? Describe su contenido por favor.

Madli: Para empezar, me gustaría decir que Anni es un co-facilitadora maravilloso. Es muy creativa y su creatividad realmente nos ayudó a implementar las tareas de cada sesión de una forma inspiradora. Además es muy entusiasta, opuesta a mí que me gusta controlar más todo. Cuando yo estaba preocupada sobre si podríamos hacer todo lo que estaba planeado, ella me aseguraba que estaba bien, incluso si no completábamos absolutamente todas las hojas de trabajo, que lo más importante era que nuestros participantes disfrutaran del curso y mantuvieran conversaciones en un entorno de apoyo. Quiero agradecer a Anni por ser una co-facilitadora tan motivada, inspiradora y entusiasta. Ha sido un gran privilegio trabajar en este equipo tan animado, sentí la fuerza del trabajo en equipo y supe que siempre podrían depender de Anni. Además sentí que ella construía y tenía una conexión muy fuerte con algunos de los participantes y que ellos le confiaban sus historias. Para mí sería un placer organizar y co-facilitar otro curso formativo con ella.

Anni: Tuve mucha suerte de compartir esta experiencia con Madli. Ella siempre piensa tres pasos más allá, planifica las sesiones en detalle y tiene los materiales listos para cada ocasión. Organizaba nuestras reuniones antes o después del curso formativo para compartir ideas y discutir juntar los temas para cada sesión lo que hizo el trabajo en equipo con ella muy fácil. Admiro el esfuerzo y energía que pone en su trabajo, siempre está lista para poner en acción sus ideas. Como yo soy más calmada y analítica en mi cabeza, estaba encantada de ver cómo nos complementábamos la una a la otra como facilitadores y cómo podíamos aprender mutuamente.

5. Aunque el curso no se ha completado aún, tenéis un montón de buenas experiencias. Por favor, decidnos qué es lo que más habéis disfrutado hasta el momento del curso.



Madli: Lo que más he disfrutado ha sido el ambiente del grupo. Nunca había tenido un grupo tan cálido y que se apoyaran tanto los unos a los otros. He ganado confianza en poder llevar un curso formativo, puedo crear un entorno seguro para que los alumnos puedan hablar de sus emociones y de las experiencias difíciles que han vivido.



Anni: Disfruté de lo bien que el grupo conectó y se mantuvo unido. Aunque nuestras reuniones tenían lugar al final del día cuando los estudiantes ya habían terminado el día escolar o de prácticas, siempre querían juntarse y hablar con nosotros de temas complicados. Esto también me daba el impulso de energía que necesitaba para asegurarme de que estábamos en el camino correcto.

6. ¿Cuáles son vuestros planes en cuanto al actual curso y en cuanto a futuros cursos Living eMotions?



Madli: Me gustaría organizar otro curso formativo para poder comparar las dos experiencias y ver mi crecimiento como facilitadora y también para asegurarme de que este proyecto sigue vivo y ayuda a jóvenes con problemas de salud mental a encontrarse y apoyarse mutuamente. También es importante transmitir mi conocimiento a compañeros especialistas que quieren trabajar en la desestigmatización de los problemas mentales, por lo que probablemente trataré de hablar sobre el proyecto tanto como sea posible para que organizaciones de toda Estonia puedan implementar este enfoque para compartir historias.

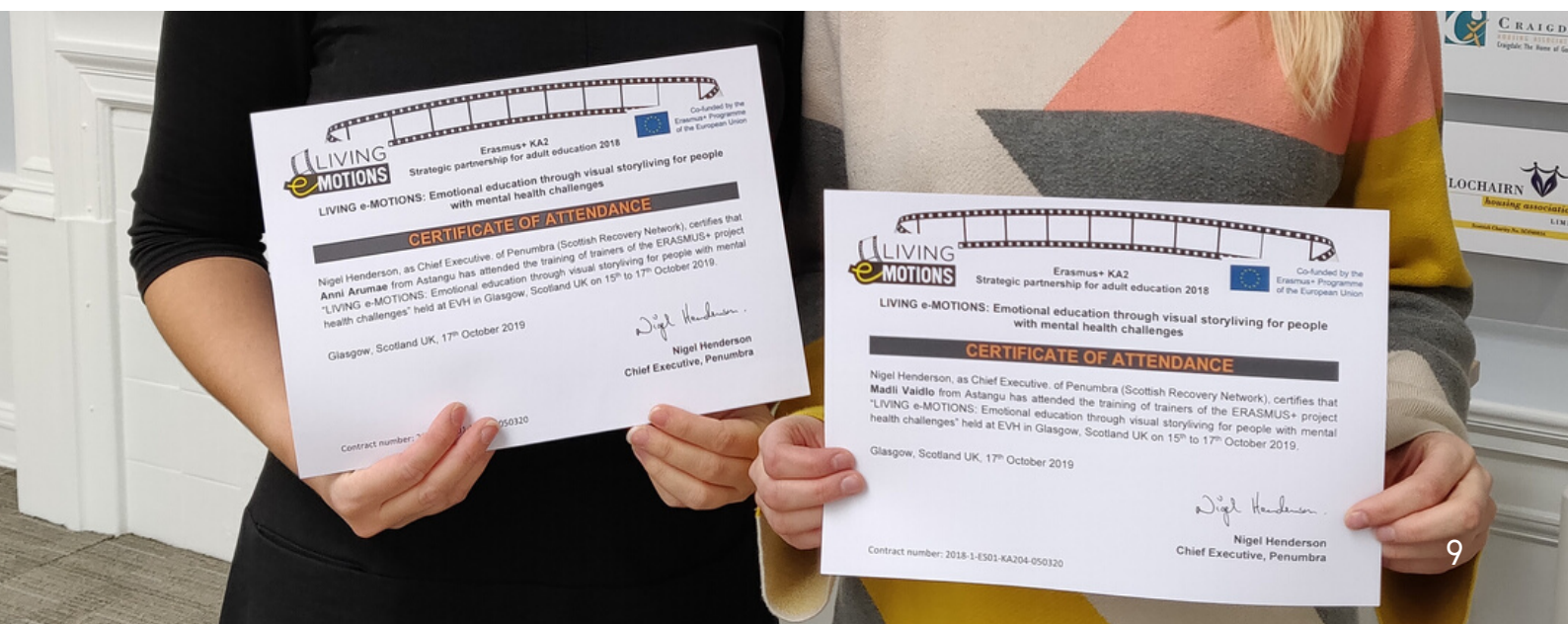
Anni: Veo los beneficios del curso para las personas con enfermedad mental y realmente espero poder llevar a cabo también nuevos cursos en los próximos años. También espero poder realizar nuestros eventos multiplicadores para que más gente pueda familiarizarse con las habilidades prácticas que el currículum Living eMotions puede facilitar.

7. ¿Hay algo que os gustaría recomendar o decir a futuros facilitadores?

Madli: Que tengan una mentalidad abierta, que estén dispuestos a sorprenderse y dar al grupo la libertad de guiar su propio entorno de aprendizaje. También que sean creativos con las sesiones y que no duden en implementarlas en su propio estilo, lo que consideres que es bueno para tu grupo, sea lo que sea, ¡será lo mejor para tu grupo!

Anni: Confía en tus instintos y déjate llevar. Creo que la experiencia en sí misma es un maestro para los facilitadores si dejamos que ocurra. Los participantes y los temas son siempre únicos porque todos aportan algo de sí mismos. Por lo tanto, recomendaría disfrutar el curso a medida que avanza y estoy segura de que esta nueva experiencia de aprendizaje sorprenderá a todas las partes.

En conclusión Madli y Anni están felices de formar parte del proyecto Living eMotions. Les ha hecho crecer como facilitadoras y esperan que este viaje continúe con el mismo entusiasmo y alegría.



NARRATIVA VISUAL (STORYLIVING) PARA TIEMPOS DIFÍCILES

Estamos viviendo tiempos difíciles, como individuos, como naciones y como mundo globalizado que somos. El virus COVID-19 está afectándonos a todos nosotros de muchas formas diferentes y es probable que continúe haciéndolo durante algún tiempo más. No sólo afecta a nuestra salud, nuestra forma de ganarnos la vida o nuestro futuro, sino que además está afectando a nuestra salud mental y a nuestro bienestar.

Todos nosotros tenemos salud mental, de hecho ¡es algo bueno! Sin embargo, esto implica que podemos experimentar épocas complicadas que afecten a nuestra salud mental de forma negativa. Es muy positivo que cada vez más personas y gobiernos reconozcan que estos tiempos difíciles muy probablemente afecten a nuestra salud mental. La gran cuestión es si se va a garantizar una correcta recuperación como personas, comunidades, países y como planeta.

Antes de apresurarnos a tratar de desarrollar nuevos servicios e “intervenciones” para afrontar las dificultades relativas a la salud mental, tenemos una oportunidad de pensar sobre ello de forma diferente. Una de las cosas interesantes sobre COVID-19 es que a todos nos afecta de alguna forma. Eso significa que tenemos una población experta en su propia experiencia relativa a COVID-19. Esta gran especialización como consecuencia de la experiencia, es un recurso extraordinario no solo para el aprendizaje de las personas encargadas de las políticas sino también para apoyarnos los unos a los otros.



Mental Health Europe (Salud Mental Europa) pidió recientemente una respuesta a COVID-19 basada en los derechos humanos. ¿Qué significa esto? Significa reconocer que la angustia mental que muchos de nosotros sentimos es una respuesta normal y válida ante circunstancias difíciles. Es una oportunidad para alejarse de un enfoque medicalizado y centrado en lo que está mal para acercarse a otro en el que se pregunta “¿qué te está ocurriendo?” y que reconozca que todos nosotros tenemos historias y experiencias con las que contribuir. Esto pone de manifiesto la necesidad de invertir en apoyo de pares y servicios de salud basados en la comunidad. Storyliving es un enfoque basado en la comunidad y en el apoyo de pares que ayuda a las personas a comprender sus experiencias y comprender mejor qué ayudas necesitan para mantener una buena salud mental y vivir una vida elegida por ellos mismos.

Entonces, ¿qué hay de utilizar storyliving como una forma de recuperación a nivel individual, de comunidad, nacional y global? Invitar a personas a compartir sus historias con otros les ayudará a:

- Comprender sus experiencias y sentimientos: es increíble cómo el simple hecho de hablar o escribir sobre algo, realmente puede ayudar a aclarar y sacar fuera pensamientos conflictivos.
- Sentirse menos solos y aislados: escuchar las experiencias y sentimientos de los demás valida nuestras propias experiencias y sentimientos, crea comunidad y empatía y desafía el estigma y la discriminación.
- Descubrir sus fortalezas: el storyliving puede ayudarnos a comprender que, si bien esto ha sido realmente difícil, sabemos más sobre la gestión de nuestro propio bienestar de lo que a menudo pensamos; aumenta el conocimiento y sabiduría para compartir y aprender de los demás.
- Crear un sentido positivo de identidad: entendido como alguien con habilidades, pasiones y cualidades a las que poder recurrir, pero que también nos ayuda a comprender cuándo y cómo necesitamos apoyo.
- Convertirse en expertos por experiencia: desarrollar la comprensión de las personas sobre su experiencia y cómo usarla para apoyar su recuperación y ayudar a otros en su viaje de recuperación.



En la Red Escocesa de Recuperación (Scottish Recovery Network) hemos puesto en contacto a personas en cafés virtuales para hablar sobre sus experiencias de encierro, compartir lo que están haciendo para mantenerse bien y considerar cómo la recuperación nos ayudará a avanzar en un mundo con COVID-19.

Lo que es muy interesante es que muchas personas, incluidas las que viven con problemas de salud mental, se

han mantenido bien y descubrieron una resistencia y capacidad de adaptación que no siempre sabían que tenían. Las personas nos dicen que sienten que podrán usar esta capacidad de recuperación para ayudarles a superar lo que está por venir. También quieren usar esta experiencia para ayudar a otros.


El plan formativo de Living e-Motions proporcionará un marco práctico para el storyliving centrado en la recuperación. Animamos a todas las personas, organizaciones y gobiernos a que inviertan en apoyos comunitarios donde las personas puedan reunirse para compartir y vivir sus historias. A través de esto, desarrollaremos el respeto, la empatía y la comunidad que necesitaremos para aprender a vivir vidas plenas y que aporten en el nuevo mundo.

Si quieres comenzar ahora, puedes encontrar algunas pautas y materiales que promueven el intercambio de historias de recuperación en <https://www.scottishrecovery.net/>.

A graphic element consisting of a piece of orange paper with a torn, irregular edge, positioned over the background image.

SUSCRÍBETE
A NUESTRO BOLETÍN,
ENVÍANOS UN EMAIL A:

LMD@INTRAS.ES

A large, semi-circular orange graphic at the bottom of the page, containing the website URL and a disclaimer.

www.living-emotions.org

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se responsabiliza del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.