



Cofinanciado por
la Unión Europea



AGDISTIS

'AGDISTIS' - INTELIGENCIA EMOCIONAL E INTERVENCIÓN EN CONDUCTAS NO NORMATIVAS Y ACOSO DE GÉNERO



Pildoras formativas

DIVERSIDAD SEXUAL Y ACEPTACIÓN



NÚMERO DE PROYECTO: 2022-1-ES01-KA220-SCH-000087432



Istituto d'Istruzione Superiore
Margherita Hack



Editor

Denitsa Ivanova, VAEV R&D

Autores

Maria Chiara Di Francesco
Skill Up
Valentina Vinotti, Skill Up

Esta publicación se ha realizado con el apoyo financiero de la Comisión Europea en el marco del Proyecto Erasmus+ “AGDISTIS – Inteligencia emocional e intervención en conductas no normativas y acoso de género”, nº 2022-1-ES01-KA220-SCH-000087432

© febrero 2024 – INDEPCIE, Mehmet Sinan Dereli Ortaaokulu, Skill Up Srl, VAEV R&D, Colegio Séneca S.C.A, Instituto de Educación Superior "Margherita Hack".

Atribución, compartir en la misma condición



(CC BY-SA): Usted es libre de:

Compartir — copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato para cualquier propósito, incluso comercialmente.

Adaptar — remezclar, transformar y construir a partir del material para cualquier propósito, incluso comercialmente.

La licenciente no puede revocar estas libertades en tanto usted siga los términos de la licencia. Bajo los siguientes términos:

Atribución — Usted debe dar crédito de manera adecuada , brindar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios . Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciente.

CompartirIgual — Si remezcla, transforma o crea a partir del material, debe distribuir su contribución bajo la misma licencia del original.

No hay restricciones adicionales.

Contenido

Descripción general del módulo	4
1. Guía en género, sexo y orientación sexual	6
2. El papel de las narrativas en los prejuicios homofóbicos	12
3. Herramienta para la aceptación: la resiliencia emocional	17
4. Pedagogía de la complejidad y la diversidad	23
Observaciones y conclusión	27
Referencias	28



Descripción general del módulo

Hace unos años, durante una reunión de trabajo, una buena amiga mía tuvo un altercado con una compañera de trabajo: esta señora no dejaba de utilizar el término “identidad sexual” cuando hablaba de identidad de género y rechazaba todas las correcciones de mi amiga. No es que quisiera ser irrespetuosa o mala: realmente no conocía la diferencia.

Esto es así a menudo. Muchas personas tienen una actitud abierta y receptiva hacia los temas LGBTIQ+, pero carecen de educación e información adecuada, tal vez debido a una diferencia de edad, debido a la desinformación y los prejuicios aún muy presentes en la sociedad, o simplemente debido al hecho de que nunca han tenido la oportunidad de educarse sobre temas LGBTIQ+.

Si a ti también te resultan un poco confusos los conceptos de sexo, género e identidad sexual, entonces el Módulo n. 1 – Guía en género, sexo y orientación sexual es para ti.

No es de extrañar que algunos/as profesores/as sufran una carencia en su formación en materia de educación no normativa. Hasta hace unas décadas, las personas *queer*, al igual que las mujeres prominentes y poderosas, estaban prácticamente borradas de la historia y, por tanto, de la educación. Su identidad sexual se utilizaba como una peculiaridad, un tropo para justificar sus luchas, o se borraba por completo. Artistas, escritores, figuras históricas o ficticias destacadas han sufrido esta perspectiva restringida; y aunque todos ellos eran mucho más que su género o sus preferencias, no tener en cuenta estos aspectos ha contribuido a crear narrativas peligrosas e increíblemente dañinas sobre las personas *queer*: que nunca existieron en el pasado, o que todo lo que la vida tiene reservado para una persona abiertamente *queer* es la exclusión y el estigma.

El género, la raza y la orientación sexual son partes fundamentales de la identidad de cada ser humano y configuran la manera en que percibimos el mundo. Esta constatación dio lugar, en los años 70 y 80, al surgimiento de los denominados “estudios de género”, es decir, la aplicación en todas las ramas de las ciencias y del conocimiento de un enfoque que toma en consideración la manera en que nuestra identidad configura el mundo y, a su vez, es configurada por él.

El **Módulo n.º 2: El papel de las narrativas en los prejuicios homofóbicos** te dará una idea de algunos ejemplos muy famosos de borrado *queer* y por qué las narrativas son importantes.

El mismo cambio de mentalidad y sensibilidad que ha dado lugar a los estudios de género en los años 80 también ha ayudado a arrojar luz sobre el fenómeno que se encuentra en el corazón del proyecto **AGDISTIS**, que es el acoso escolar. Se han escrito ríos de tinta sobre la compleja dinámica que subyace al acoso escolar; algunas de estas fuentes, así como las iniciativas adoptadas por algunos estados europeos para contrarrestar la emergencia, se pueden consultar en el **Manual AGDISTIS** y en la **Guía de buenas prácticas AGDISTIS** en nuestra **página web**. Al final, un acosador es un niño profundamente asustado e inseguro que nunca ha aprendido a no descargar sus sentimientos e inseguridades en otras personas y a confiar en un sentimiento de dominio y en la aprobación de los/as compañeros/as para su sentido de autoestima. Si bien esto no es en absoluto una excusa para las conductas abusivas que causan a las víctimas un inmenso dolor y, a veces, un trauma grave, también debería indicar un camino para prevenir el acoso, que es la regulación emocional.

Los/as profesores/as, familiares y tutores/as desempeñan un papel fundamental en este sentido, ya que pueden actuar como modelos a seguir para su alumnado, especialmente cuando se trata de niños pequeños. Es importante que el cuerpo docente aprenda a gestionar sus propias emociones para poder guiar a los/as alumnos/as a gestionar las suyas. La aceptación puede ser un camino de doble vía: por un lado, al enseñar a los niños y adolescentes a comprender sus emociones y a gestionarlas, los/as educadores/as pueden fomentar la Inteligencia Emocional, enseñando a afrontar la inseguridad, la ira, la frustración y el miedo de una forma constructiva y no dañina; por otro lado, un enfoque basado en la comprensión e integración de la complejidad ayudará a los niños y jóvenes a ver que su punto de vista a menudo no es el único, y que la diferencia no significa que una cosa esté bien y otra mal, fomentando la empatía y las habilidades de pensamiento crítico. Por eso hemos desarrollado el **Módulo n.º 3 - Herramienta para la aceptación: la resiliencia emocional** y el **Módulo n.º 4 - Pedagogía de la complejidad y la diversidad**.

Ya seas profesor/a, estudiante, persona *queer*, padre/madre, tutor/a o simplemente un/a lector/a interesado/a, recuerda que nos debemos respeto y amabilidad. No tienes por qué estar de acuerdo con la identidad o las decisiones de alguien: las personas existen independientemente de tu opinión. Pero tienes el **deber moral de tratar a todas las personas con dignidad** y asegurarte de que no vivan con miedo simplemente por ser quienes son.



1

GUÍA EN GÉNERO, SEXO Y ORIENTACIÓN SEXUAL

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

- Aprender la diferencia entre sexo y género, y entre género y orientación sexual. Aunque todos ellos contribuyen al sentido de identidad de una persona, estos elementos no están necesariamente conectados.
- Comprender la experiencia de las personas que no se ajustan a la heterosexualidad y las normas binarias de género.
- Concienciar sobre las diferentes identidades que un/a docente puede encontrar en su clase. Educarse fortalece el rol del/ de la docente como referente en el aula.
- Fomentar un sentido de aceptación basado en el conocimiento y la comprensión. Todos tenemos lo que no conocemos, por lo que conocer es el primer paso para comprender y aceptar.

HABILIDADES BLANDAS IMPLICADAS: gestión de las diferencias, Inteligencia Emocional.



1. GUÍA EN GÉNERO, SEXO Y ORIENTACIÓN SEXUAL

Primero, comencemos con el **sexo**.

La Organización Mundial de la Salud define el sexo como “las diferentes características biológicas y fisiológicas de los hombres y las mujeres, como los órganos reproductores, los cromosomas, las hormonas, etc.”. Por lo tanto, el **sexo** es un **hecho biológico**, se refiere a nuestras evaluaciones fisiológicas, cromosómicas y hormonales, y tiende a ser binario. Tiende a serlo, porque todavía existen personas intersexuales.

Las **personas intersexuales** nacen con un conjunto de genitales que no se ajusta a su dotación cromosómica y hormonal; pueden presentar órganos reproductores tanto femeninos como masculinos, o un conjunto de cromosomas conocido como XXY. Esta alteración genética es absolutamente inofensiva y las personas intersexuales son perfectamente sanas. Se estima que el 1,7% de la población estadounidense entra en esta categoría, por lo que ni siquiera la biología humana es perfectamente binaria.

Recuerda: las personas no tienen la obligación de revelarte su identidad. A menos que tengas una relación romántica, resulta muy incómodo y poco apropiado preguntarle a la gente “qué tienen en los pantalones”. No querías que te preguntaran eso, ¿verdad?



Así que las cosas se vuelven aún más matizadas cuando se trata del **género**.

A diferencia del sexo, el género tiene que ver con las normas y expectativas culturales, la psicología, la percepción de uno/a mismo/a y la visión del mundo. Todas las sociedades y culturas asocian rasgos culturales con el hecho de ser biológicamente masculino o femenino: a estos rasgos los llamamos **normas de género**, e indican cómo es apropiado comportarse, cómo regular las relaciones con el otro género, cómo presentarse (vestimenta, cabello, vello corporal, joyas, etc.), pero también moldean nuestro mundo psicológico y emocional, fijando expectativas, deseos, hábitos emocionales y nuestra propia percepción de quiénes somos.

Por ejemplo, ser cariñoso y atento se considera tradicionalmente un rasgo femenino asociado con las mujeres. Mientras a los hombres se les anima a ser proveedores y protectores; a las mujeres se las educa para que se sientan más cómodas con sus emociones, o se espera que deseen casarse y tener hijos más que los hombres, y así sucesivamente.

1. GUÍA EN GÉNERO, SEXO Y ORIENTACIÓN SEXUAL

El género es un espectro: esto significa que, así como los colores de la luz se mezclan entre sí, las identidades de género se sitúan en algún punto entre lo estrictamente masculino y lo estrictamente femenino, en una amplia gama de matices y tonos.



A las personas cuya identidad de género corresponde a su sexo biológico se las suele denominar **cisgénero** (del latín cis-, “de este lado”); a las personas que se identifican con un género diferente a su sexo biológico se las suele denominar **transgénero** (del latín trans-, “que cruza al otro lado”).

Las personas que no se sienten cómodas identificándose con ninguna identidad o que cambian de una a otra se refieren a sí mismas como **no binarias, agénero, de género fluido**, etc. Todas estas son etiquetas diferentes para las personas que se encuentran en algún lugar del espectro pero que, por diferentes razones, no se sienten atraídas por un extremo o el otro. Estas personas pueden pedirte que te refieras a ellas con los pronombres **elle/ellx**, para resaltar el hecho de que no se adhieren estrictamente a las identidades masculinas o femeninas y a las normas de género. Respeta su elección de pronombre: recuerda que lo que ves por fuera no siempre se corresponde con lo que una persona siente por dentro. **Es muy invalidante que se refieran a ti como algo que no eres.**

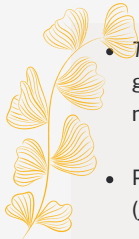
Si eres una persona cisgénero, realiza este **rápido ejercicio**. Imagina que un día te despiertas en el cuerpo del sexo opuesto. Imagina no sólo que vives las funciones fisiológicas en ese cuerpo, sino que la gente te trata y espera que te comportes y presentes como el cuerpo biológico que te han asignado, y se burlan de ti sin descanso cuando no puedes hacerlo. Una experiencia bastante chocante y aterradora, ¿verdad? Esto es lo que sienten las personas trans.

Por último, llegamos a la **identidad u orientación sexual**. Esto tiene que ver con nuestras preferencias en cuanto a **parejas románticas y sexuales**, a quién nos gusta y por quién nos sentimos atraídos.

1. GUÍA EN GÉNERO, SEXO Y ORIENTACIÓN SEXUAL

No todos los idiomas se adaptan bien a las personas no binarias. Mientras que algunos idiomas, como el alemán o el inglés, tienen opciones neutrales o sin género, las lenguas romances, por otro lado, tienen un género más marcado y es difícil adaptarse a los pronombres de las personas cuando no se ajustan al binarismo masculino/femenino. Esto sucede porque los idiomas y la evolución lingüística están parcialmente determinados por la cultura y la sociedad.

Estos son algunos ejemplos que funcionan en el idioma inglés.



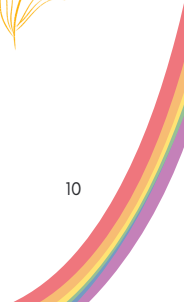
- *They/them* (elle/ellx) es gramaticalmente neutral en inglés; no transmite género como *he/she* (él/ella) y es utilizado naturalmente por hablantes nativos para referirse a personas cuyo género es desconocido.
- *Person* (persona), *child* (niño/a), *student* (estudiante), *young person* (joven) son todas opciones de género neutral que ya existen en inglés.
- Al referirse a personas queridas no binarias, *partner* (pareja) es una palabra de género neutro.
- Si no estás seguro de cómo referirte a una persona trans, puedes utilizar los términos *afab* o *amab* (en inglés): *assigned female at birth* (mujer asignada al nacer), *assigned male at birth* (hombre asignado al nacer).



1. GUÍA EN GÉNERO, SEXO Y ORIENTACIÓN SEXUAL



Puedes utilizar este espacio para escribir algunas opciones en tu lengua o lenguas maternas que puedan utilizarse para que las personas no binarias o de género fluido se sientan cómodas, o para relatar tu experiencia directa con el lenguaje inclusivo.



1. GUÍA EN GÉNERO, SEXO Y ORIENTACIÓN SEXUAL

Las personas que sienten atracción y preferencia romántica por individuos del sexo y género opuestos se denominan **heterosexuales** (del griego hetero-, diferente). La gran mayoría de la población mundial entra en esta categoría.

Recuerda: ser mayoritario no significa que sea natural. La mayoría de la población mundial tiene ojos y cabello castaños: no significa que sea “natural” tener ojos y cabello castaños y que sea “antinatural” ser rubio/a con ojos azules.

La segunda categoría en el mundo está formada por personas que se sienten atraídas y tienen una preferencia romántica por individuos de su mismo sexo y género. A estas personas se las denomina **homosexuales** (del griego homo-, igual) o gays. En función del momento histórico y del contexto cultural, los gays han sido perseguidos o mayormente dejados de lado, pero **siempre han existido**.

Existe un tercer grupo, el de las personas que se sienten atraídas por más de un género. Esto puede significar sentirse atraídas por hombres y mujeres de diferentes maneras, o tener preferencias independientemente del sexo y el género o de manera inconsistente con ellos. A estas personas se las llama **bisexuales**. Algunas personas sienten que la etiqueta bisexual no es lo suficientemente inclusiva para las personas que no se identifican estrictamente como hombres o mujeres, y prefieren la palabra **pansexual** para definirse. Las personas bisexuales y pansexuales no son homosexuales encerrados en el armario: **su identidad es válida** y no necesitan declararse homosexuales, ni están simplemente confundidos o experimentando.



Finalmente, el último grupo está compuesto por personas que no sienten atracción sexual o romántica, o la sienten muy pocas veces y en muy pocas ocasiones como para tener una preferencia fuerte. Estas personas son llamadas **asexuales** y **arománticas**. **La asexualidad también es un espectro:** algunas personas no quieren tener nada que ver con el sexo y/o las relaciones románticas en absoluto, algunas personas solo pueden desarrollar atracción cuando tienen un fuerte vínculo emocional con alguien, y a otras personas simplemente no les importa. El 1% de la población mundial se identifica como asexual: es decir, 70 millones de personas, más que la población del Reino Unido. Las personas asexuales/arománticas no están confundidas ni traumatizadas: son capaces de crear vínculos emocionales muy fuertes con parejas que no incluyen actividades sexuales, o con amigos y familiares.

2

EL PAPEL DE LAS NARRATIVAS EN LOS PREJUICIOS HOMOFÓBICOS

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

- Comprender la forma en que la representación afecta la visión que los/as estudiantes tienen de sí mismos/as. Cuando no vemos la contribución de personas que se parecen a nosotros, piensan como nosotros o provienen de nuestro mismo entorno, es fácil sentirse mal, solo y como si no importáramos.
- Reconocer la forma en que se eliminan los contenidos *queer* de los programas escolares o se fetichiza a los *queer* que contribuyen a la historia y las artes y solo se los recuerda por su orientación sexual. Estas narrativas son dañinas para los niños *queer* y sus compañeros/as porque fomentan la sensación de que ser diferente está mal.
- Aprender sobre los estudios de género y el enfoque consciente de género.

HABILIDADES BLANDAS IMPLICADAS: gestión de la diferencia



2. EL PAPEL DE LAS NARRATIVAS EN LOS PREJUICIOS HOMOFÓBICOS

La homosexualidad ha existido siempre en la historia de la humanidad. Nunca ha sido, por tanto, un problema de existencia, sino un problema de **visibilidad**.

Las palabras que comúnmente utilizamos para las mujeres que se sienten atraídas por su propio género son *lesbianismo* o *safismo*: ambas derivan de la poetisa **Safo de Lesbos**, una mujer griega que vivió entre los siglos VII y VI a.C. Fue celebrada como una de las más grandes poetisas de la antigüedad, junto con Alceo y Homero, y sus poemas de amor suelen estar dirigidos a las mujeres; sin embargo, siglos de crítica literaria han negado la evidencia, llegando al punto de cambiar la estructura gramatical de sus poemas para dar cabida a los intereses amorosos masculinos.

Otro ejemplo clásico es el personaje ficticio de **Aquiles** en el poema épico griego “La Iliada”. La naturaleza exacta de su relación con Patroclo ha sido debatida desde la antigüedad, pero la idea predominante parecía ser que los dos eran amantes; muchas grandes figuras del pasado, incluido **Alejandro Magno** y el emperador romano **Adriano**, hicieron referencia a la Iliada y al dolor de Aquiles cuando perdieron a sus jóvenes compañeros homoeróticos, consolidando la idea de que durante la mayor parte de los tiempos antiguos esta relación se interpretó como homosexual. Sin embargo, la mayoría de los académicos contemporáneos siguen negando estas lecturas con el argumento de que no se pueden probar, como si la homosexualidad necesitara ser probada para ser legitimada. Lo más probable es que hayas oído al menos una vez que Aquiles y Patroclo eran *sólo amigos*, o como en el colosal retrato de Hollywood, *primos*.



La misma actitud se reserva para los documentos monásticos de los siglos IX, X y XI que muestran a monjes y monjas utilizando un lenguaje apasionado y amoroso para dirigirse entre sí. Las cartas encontradas en el **monasterio de Tegernsee**, en Alemania, son una colección de cartas de amor, cuya veracidad aún se debate; entre la colección, dos se destacan como conversaciones epistolares en latín entre dos mujeres, y una de ellas utiliza frases increíblemente tiernas y apasionadas y hace referencia al contacto íntimo con el compañero ausente. Una vez más, no debería sorprender que la homosexualidad existiera en comunidades cerradas de solo hombres o solo mujeres, pero, aparte del medievalista **Peter Dronke**, la lectura sigue siendo a menudo objeto de oposición.

2. EL PAPEL DE LAS NARRATIVAS EN LOS PREJUICIOS HOMOFÓBICOS

Las cosas no mejoran en la historia y la literatura modernas y contemporáneas: **Virginia Woolf** tuvo una relación abiertamente homoerótica con **Vita Sackville-West** durante diez años, pero su bisexualidad a menudo se borra sobre la base de que estaba casada con un hombre, a pesar de que la obra que se considera su obra maestra, *Orlando: Una biografía*, fue inspirada por Vita y escrita para la misma.

Josephine Baker y **Djuna Barnes**, dos iconos de los locos años veinte, eran bisexuales: la bisexualidad y la homosexualidad eran mucho más aceptadas en los locos años veinte de lo que uno podría pensar.

El legendario **Freddie Mercury** se declaró bisexual, pero generalmente se lo retrata como gay en relación con el hecho de que contrajo VIH, lo que fomenta el borrado público de los hombres bisexuales y el prejuicio difícil de eliminar que conecta al VIH con los hombres homosexuales.

El artista vanguardista **Andy Warhol** no sólo fue el inventor del pop-art: también era abiertamente gay.

La poeta **Emily Dickinson** mantuvo una relación de toda la vida con su cuñada **Susan Gilbert**, quien también fue su mayor musa; pero el Museo Emily Dickinson en Amherst es conocido por evitar cualquier mención a la homosexualidad de Emily.

¡La lista podría continuar!



2. EL PAPEL DE LAS NARRATIVAS EN LOS PREJUICIOS HOMOFÓBICOS

La historia y la literatura están llenas de figuras de este tipo, y de historiadores y críticos que intentan cualquier explicación posible, salvo la más sencilla. Esta perspectiva suele tenerse en cuenta en una rama de los estudios sociales conocida como **estudios de género**. A raíz del posmodernismo, los estudios de género han estado trabajando durante los últimos 40 años en las formas en que la sociedad, la cultura y la identidad interactúan, ofreciendo una mirada a la historia, la literatura, la sociología, la antropología, la psicología, la filosofía, la teología, el derecho, la economía e incluso la historia de las ciencias naturales a través de las lentes de las normas de género y los comportamientos de género.

El **posmodernismo** “es una postura intelectual caracterizada por el escepticismo hacia el racionalismo científico y el concepto de realidad objetiva” (Aylesworth, 2015). Los acontecimientos extremadamente rápidos del siglo XX y los traumas globales representados por la Segunda Guerra Mundial y sus secuelas (incluida la Guerra Fría) han hecho que los artistas y pensadores rechacen las verdades y visiones del mundo dogmáticas y fijas en favor de relativismos y subjetividad extrema.

El género y la orientación sexual, al igual que la discapacidad y la raza, desempeñan un papel fundamental en la conformación de nuestra identidad y nuestra visión del mundo, y esto hace que nuestra contribución al mundo sea única. La **eliminación de la identidad queer** de la historia crea un efecto de perspectiva sesgada: parece que las personas homosexuales nunca existieron en el pasado y, por lo tanto, su existencia se ve cuestionada en el presente. La representación importa por la razón inversa: lo que es visible se legitima. El antropólogo **Pierre Bourdeau** resume muy bien este fenómeno cuando habla de las divisiones de género: las sociedades que creen en divisiones binarias de género representan la naturaleza en consecuencia, y después usan su interpretación de la naturaleza para justificar el orden social que han creado. Las sociedades que están convencidas de que la heterosexualidad y el binarismo de género son las únicas identidades aceptables, seguirán minimizando y borrando otras identidades, y usarán la página en blanco que han creado como prueba de que estas identidades nunca existieron en primer lugar.

Este fenómeno también se da en otros aspectos identitarios, en particular en el caso de las mujeres que han contribuido a la historia, la ciencia y las artes, y en el de las personas con discapacidad mental. Al mismo tiempo, las personas de color, especialmente las personas negras, sufren la misma estandarización que suele reservarse a las personas *queer*: sus historias tienden a contarse solo cuando son inspiradoras o dolorosas, lo que refuerza la idea de que ser negro o ser gay no reserva nada más que lucha y dolor.

2. EL PAPEL DE LAS NARRATIVAS EN LOS PREJUICIOS HOMOFÓBICOS

Reescribir las narrativas significa dar espacio a la rareza allí donde existió y reescribir la experiencia *queer* destacando todo el espectro de posibilidades y experiencias: las luchas, sí, pero también los logros, la libertad, la mundanidad. Estas historias merecen ser contadas, y merecen ser contadas correctamente.

Es importante que la homosexualidad no se enmarque como una experiencia mayoritariamente dolorosa, disfórica y llena de culpa, y que **se aliente a los jóvenes *queer* a buscar la alegría de vivir su propia identidad abiertamente.**



3

HERRAMIENTA PARA LA ACEPTACIÓN: LA RESILIENCIA EMOCIONAL

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- Entender la resiliencia emocional como la capacidad de afrontar situaciones y emociones difíciles o desafiantes.
- Aprender a practicar la gestión emocional con procedimientos muy sencillos.
- Fortalecer la resiliencia emocional de docentes y educadores/as para que puedan guiar a sus estudiantes a comprender y gestionar sus propias emociones.
- Destacar el papel de la resiliencia emocional y la gestión emocional en la prevención del acoso y la violencia escolar .

HABILIDADES BLANDAS IMPLICADAS: Inteligencia Emocional, empatía, autoconciencia, comunicación



3. HERRAMIENTA PARA LA ACEPTACIÓN: LA RESILIENCIA EMOCIONAL

La resiliencia emocional se refiere a la capacidad de afrontar con éxito traumas y situaciones negativas. En general, es la capacidad de **afrontar situaciones complicadas, estresantes o dolorosas sin derrumbarse**. Es una habilidad relacionada con la Inteligencia Emocional y la gestión emocional, es decir, la capacidad de comprender y procesar los propios sentimientos y los sentimientos de los/as demás.

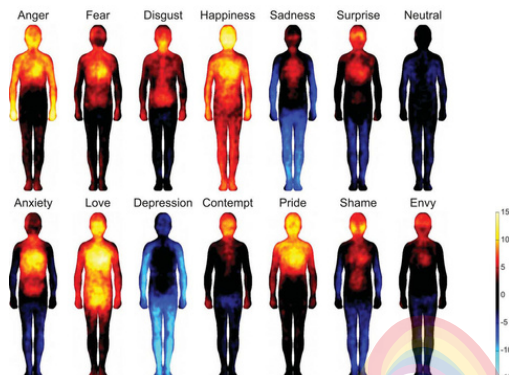
Numerosos estudios demuestran que los acosadores se desquitan con los/as demás, con aquellos que perciben como más vulnerables, con sus propias inseguridades, heridas y sentimientos negativos: derribar a los/as demás los hace sentir protegidos y fuertes, especialmente cuando sienten que la víctima no puede tomar represalias. Enseñar **resiliencia emocional** al alumnado puede ayudar a que se sientan más cómodos con sus propias vulnerabilidades y sentimientos; una mayor autoaceptación significa una mayor aceptación de las diferencias.

La **gestión emocional** se compone de muchos elementos:

1. Siente las emociones:

Antes de estar en la cabeza, las emociones están en el cuerpo y se manifiestan con una amplia gama de síntomas, incluidos cambios en el ritmo cardíaco, la temperatura corporal, la expresión facial y el lenguaje corporal. Comprender cómo se manifiestan las emociones en el cuerpo te ayudará a:

- Identificarlas: por ejemplo, si sientes una repentina oleada de calor en la cabeza y la cara, es evidente que estás enfadado/a avergonzado/a.
- Aceptarlas: las emociones son como el clima, van y vienen. Es importante aprender a no reaccionar ante el estímulo inmediato, sino sentirlo y dejar que pase antes de actuar o tomar decisiones.
- Identificarlas en los/as demás: la familiaridad con tus emociones y tu lenguaje corporal te permitirá reconocer cómo se sienten tus estudiantes, detectando lo que quizá no se sientan lo bastante capaces o valientes para decir en voz alta.



3. HERRAMIENTA PARA LA ACEPTACIÓN: LA RESILIENCIA EMOCIONAL

“El acto de nombrar te permite verte a ti mismo como un agente que experimenta un sentimiento reconocible, en lugar de ser una víctima pasiva del sentimiento”

– L. Geenberg

2. Nombra la emoción:

Una vez que reconoces cómo se manifiesta la emoción en tu cuerpo, puedes darle un nombre. Esto es importante para entender qué la está causando. Las emociones son señales; piensa en ellas como pequeñas luces en un tablero de mandos, que te indican qué está funcionando y qué no en tu situación. La ira puede significar que se ha cruzado un límite y has dejado de sentirte respetado/a; el estrés crónico puede significar que estás agotando tus energías; la ansiedad es una señal de que no te sientes seguro/a y en control, y así sucesivamente.

Nombrar la emoción te permite comprenderla, y comprenderla te permite hacer cambios en consecuencia.

3. Olvídate de las emociones buenas y malas.

No existen emociones buenas o malas. Las emociones no tienen valor moral, son solo señales neutrales del cuerpo y la mente. La única distinción que importa es entre sentimientos **adaptativos** o “sano” y sentimientos **inadaptativos** o “insanos”.

Por ejemplo, la ira hacia alguien que te insulta abiertamente o te maltrata es muy saludable y adaptativa: esa ira está ahí para protegerte de una amenaza. La ira hacia alguien que es diferente o tiene ideas diferentes es insana, ya que esa persona no está haciendo nada para amenazarte y la ira está fuera de lugar.

Lo mismo ocurre con el estrés: el estrés es una respuesta hormonal natural que es responsable del reflejo de lucha o huida; ha mantenido a los humanos con vida en situaciones de peligro durante miles y miles de años. Pero sentir estrés en la vida diaria es una mala adaptación y una clara señal de que el cuerpo está agotado y percibe rutinas y lugares inofensivos como una amenaza que merece la reacción de “lucha o huida”.

En el ámbito educativo, es importante que los/as alumnos/as comprendan que las emociones que sienten, todas ellas, son naturales y no deben reprimirse ni avergonzarse de ellas. Pero no todas las emociones son adaptativas y actuar en función de cada estímulo emocional es increíblemente peligroso y dañino. La inseguridad de un/a alumno/a o su deseo de encajar en el grupo es natural y legítimo; se vuelve inadaptativo cuando se utiliza como excusa para dañar a los/as demás.

3. HERRAMIENTA PARA LA ACEPTACIÓN: LA RESILIENCIA EMOCIONAL

4. Acepta la vulnerabilidad.

Los sentimientos no saludables o las reacciones emocionales injustificadas son casi siempre una forma de encubrir situaciones intensas de angustia y miedo. Como un pez globo, algunos arrebatos emocionales nos hacen parecer grandes porque, en realidad, nos sentimos muy pequeños/as. Es fundamental aprender a **aceptar la vulnerabilidad** con nosotros/as mismos/as. Esto implica ser honestos/as acerca de cómo nos sentimos sin reprimir los sentimientos.



La vulnerabilidad da miedo y puede ser muy dolorosa: para un/a alumno/a joven es doloroso admitir que no se siente digno/a de sus compañeros/as, o que su autoestima depende de la aprobación externa, o que no se siente visto/a ni escuchado/a en su familia. También da miedo porque somos muy conscientes de que puede ser utilizada en nuestra contra: por eso los/as alumnos/as inseguros/as a menudo recurren a atacar primero o a la intimidación.

Sin embargo, la vulnerabilidad no es sólo la clave para una **vida emocional sana**, sino también la puerta para conocernos profundamente y crecer como personas. Es importante presentar una dosis saludable de vulnerabilidad como un superpoder, como algo que debemos aceptar para ponernos en contacto con quienes somos, con nuestras necesidades y deseos. La vulnerabilidad conlleva dolor, ya que tendremos más probabilidades de resultar heridos, pero el dolor también es una parte natural de la vida que, si se gestiona y no se soporta pasivamente, puede conducir al **crecimiento**.

5. Responde, no reacciones

Las emociones rápidas e intensas nos hacen propensos a reacciones rápidas y emocionales que pueden ser muy dañinas para los/as demás. Por ejemplo, si ya estamos estresados/as y enfadados/as, nuestro primer instinto puede ser el de atacar bruscamente a alguien que nos ha molestado un poco, aunque no tenga nada que ver con nuestras frustraciones; si estamos enfadados/as, nuestra reacción instintiva puede ser arremeter, gritar o golpear cosas.

Todas estas reacciones, aunque normales, muestran una mala gestión y resiliencia emocional, y pueden llegar a ser extremadamente dañinas para quienes están del otro lado. En cambio, una habilidad crucial que debemos aprender es **esperar**: el conocido “contar hasta 10 antes de hablar”. Esperar te permitirá dejar pasar el primer instinto, de modo que **no reacciones, más bien responde**. Una respuesta es una elección deliberada: es consciente y, con suerte, controlada, y se basa en la comprensión tanto de la situación como de las emociones involucradas, no en el instinto. Esperar (contar hasta 10) antes de actuar o hablar permite que pase la primera ola de emoción, lo que deja tiempo para la **evaluación**: ¿esta persona realmente ha querido hacerme daño? ¿Estoy enfadado/a con ella o estoy redirigiendo mis sentimientos hacia ella? ¿Lo que ha hecho vale la pena por la reacción que estoy teniendo? ¿Cuáles son las consecuencias si hago esto y aquello?

3. HERRAMIENTA PARA LA ACEPTACIÓN: LA RESILIENCIA EMOCIONAL

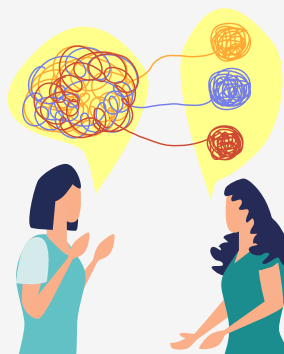
6. Expresa lo que sientes

En última instancia, el instrumento más eficaz para gestionar las emociones es el diálogo.

- Habla con una persona de confianza: esto puede ayudarte a identificar el significado de tus emociones, o simplemente ser una válvula de escape válida para cuando no puedas cambiar la situación. Hablar con un amigo/a o con un familiar no tiene por qué ser para recibir consejos o soluciones: basta con que te escuchen y comprendan. Recuerda que siempre puedes confiar en un especialista: pregunta en tu colegio si tienen un terapeuta o consejero con el que puedas hablar si lo necesitas.
- Expresa lo que sientes: cuando crees que has comprendido tus emociones y tus reacciones emocionales, el diálogo siempre es una buena forma de respuesta, ya que nos conecta con los/as demás. Es una ocasión para que la gente sepa cómo te sientes, cuáles son tus necesidades, pero también para ver su perspectiva, que puede ser muy diferente a la que imaginas.

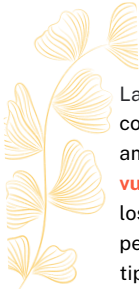
Estos mensajes pueden serte útiles para gestionar tus sentimientos mientras haces tu trabajo, y para guiar a tus alumnos/as para que sean **más abiertos y acepten mejor** sus propios sentimientos.

El miedo y la inseguridad son reacciones normales ante lo que no conocemos o ante lo diferente. Negarlo significa estar voluntariamente ciego cuando se manifiestan. Pero el miedo y la inseguridad forman parte de la vida: hay que controlar estas emociones, no reprimirlas ni desquitarse con los/as demás. Aumentar tu **resiliencia emocional** puede ayudarte a convertirte en un modelo positivo para los/as estudiantes y guiarlos/as para que también acepten sus sentimientos. La vulnerabilidad puede ser aterradora y confusa; es mucho más fácil descargarla en otras personas, evitando mirar hacia adentro y enfrentar los resentimientos. Pero *tus estudiantes son capaces de hacer cosas difíciles*.



3. HERRAMIENTA PARA LA ACEPTACIÓN: LA RESILIENCIA EMOCIONAL

¿Qué es la vulnerabilidad?



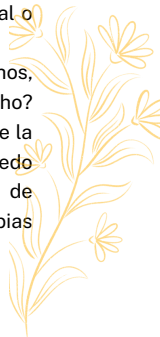
La **vulnerabilidad** es un concepto dinámico y relativo, ya que depende del contexto social y cultural y de la capacidad de la persona para afrontar las amenazas a su identidad o a sus sentimientos en un momento determinado. La **vulnerabilidad** varía en función del estado de ánimo, de las relaciones con los/as demás y de las experiencias pasadas. No es un atributo estable de una persona. En general, los factores que nos hacen vulnerables dependen del tipo de acontecimiento estresante que hayamos vivido, del apoyo psicológico con el que contemos, de nuestra capacidad de reacción ante el acontecimiento y de una serie de características psicológicas personales.

La **vulnerabilidad** es el ámbito en el que la violencia recibe su primera legitimación. La violencia que nos hace vulnerables puede ser verbal (alguien nos insulta o nos asocia a una categoría distinta a la que sentimos que pertenecemos), física (alguien nos toca el cuerpo de una manera que no queremos que nos toquen) y relacional (alguien nos excluye, nos separa, nos margina o literalmente nos hace invisibles).

Por tanto, la **vulnerabilidad** es ante todo exógena y está determinada en gran medida por factores externos cuya reiteración incide en la vulnerabilidad emocional.

La **vulnerabilidad emocional**, a su vez, se presenta como un estado de desequilibrio que puede hacer que la persona sea más impulsiva y más susceptible a acontecimientos considerados normales. La persona emocionalmente vulnerable también presenta una mayor intolerancia a la injusticia que puede manifestarse en conductas agresivas, ansiedad social o caminos peligrosos de autoexclusión.

Al desarrollar la capacidad de analizar emocionalmente hechos, acontecimientos y acciones ofensivas (¿qué valor tiene para mí este hecho? ¿por qué? ¿qué importancia tiene la persona que me ha ofendido? ¿merece la pena reaccionar agresivamente o es mejor el distanciamiento? ¿a quién puedo pedir ayuda?), se encontrarán las formas cognitivas y conductuales de reacción y afrontamiento más adecuadas a la situación y a las propias cualidades personales.



RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- Comprender qué es la teoría y la pedagogía de la complejidad y los estudios que han llevado a su elaboración.
- Comprender el papel de la teoría de la complejidad en el desarrollo de habilidades de pensamiento crítico.
- Comprender los beneficios que puede tener un enfoque complejo para fomentar la aceptación de la diversidad en el aula.

HABILIDADES BLANDAS IMPLICADAS: gestión de la diversidad, pensamiento crítico



4. PEDAGOGÍA DE LA COMPLEJIDAD Y LA DIVERSIDAD

«El conocimiento de las partes no es suficiente; el conocimiento del todo en su conjunto no es suficiente, si se ignoran sus partes; así pues, uno se ve llevado a un ir y venir en bucle para reunir el conocimiento del *todo* y de sus *partes*».

Esta es la base de la **teoría de la complejidad**, tal como la explica **Morin**. Se trata de rechazar una visión compartimentada del conocimiento y de la pedagogía en favor de un enfoque que integre partes, narrativas y fenómenos individuales en un marco más amplio, sin perder de vista la especificidad.

En lugar de privilegiar una visión más amplia que no tenga en cuenta los matices y las diferencias, y en lugar de centrarse en un elemento específico a la vez, una pedagogía de la complejidad potencia las relaciones y los procesos entre lo general y lo particular, el todo y sus partes. Este enfoque puede resultar especialmente gratificante a la hora de **gestionar la diversidad** en el aula.

-Conciencia de las diferentes perspectivas: comprender que la realidad se compone de relatos más pequeños, que todos ellos pueden ser ciertos y encajar en el mismo contexto al mismo tiempo, y que todos ellos contribuyen a pintar un panorama más amplio y matizado. El objetivo de adoptar diferentes perspectivas no es determinar quién tiene razón y quién no, sino comprender que muchas cosas pueden ser ciertas al mismo tiempo según la perspectiva que se utilice.

Por ejemplo, un/a alumno/a puede estar atravesando una fase de descubrimiento de su identidad de género y de su sexualidad, y descubrir después de un tiempo que simplemente quería experimentar y que se siente más cómodo con su género asignado y/o con una orientación heterosexual. Esto no significa que todos los/as alumnos/as que se declaran no binarios, trans u homosexuales estén atravesando una fase y la superen con el tiempo.



Para armonizar las diferentes identidades y perspectivas en el aula es necesaria una mentalidad entrenada en la complejidad. Los/as estudiantes no solo pueden tener diferentes orientaciones sexuales y de género, sino también diferentes creencias religiosas, identidades étnicas e ideas políticas. El equilibrio entre la libertad de expresión de todos los/as estudiantes y el respeto y la seguridad necesarios para todos es una línea delgada que requiere la capacidad de integración. **Encontrar puntos en común, fomentar el respeto incluso cuando no estamos de acuerdo y normalizar las diferencias** son formas de aplicar la teoría de la complejidad.

4. PEDAGOGÍA DE LA COMPLEJIDAD Y LA DIVERSIDAD

-Colaboración y diversidad: apertura a diferentes perspectivas y experiencias como una forma de aprender unos de otros y enriquecer nuestra percepción y conocimiento del mundo. Todos aportamos nuestra contribución única al mundo. El objetivo de la diversidad es tratar de incluir tantas experiencias como sea posible como una forma de entrar en contacto con diferentes aspectos de la misma realidad, como los matices de un mismo color o los diferentes colores de la luz.

Nuestra perspectiva es tan única porque son muchos los factores que influyen en nuestra visión del mundo: nuestra raza, nuestra identidad sexual, nuestra identidad de género, nuestras creencias religiosas, nuestro estatus social, nuestra historia familiar, nuestro temperamento, nuestras pasiones e intereses. Un diálogo que tenga en cuenta estos elementos es enriquecedor.

-Pensamiento crítico: un enfoque pedagógico basado en la complejidad ayuda a desarrollar el pensamiento crítico, ya que fomenta la **flexibilidad y la adaptabilidad**. Se ha estudiado que los/as estudiantes a los/as que se les enseña la teoría de la complejidad tienen una mayor capacidad para trasladar sus conocimientos y habilidades de un campo a otro, encontrando soluciones creativas a los problemas y creando nuevas conexiones entre áreas y temas.



4. PEDAGOGÍA DE LA COMPLEJIDAD Y LA DIVERSIDAD



En grupos pequeños, invita a los/as estudiantes a que sientan curiosidad y profundicen su comprensión de dónde provienen los discursos de odio y las conductas discriminatorias, qué son y qué no son. Puedes asignar a cada grupo la tarea de responder preguntas como:

- ¿Quién decide qué es discurso de odio o discriminación: el emisor o el receptor?
- ¿Cuál es la diferencia entre burla, sarcasmo, insulto y discurso de odio?
- ¿Importa la intención del hablante?
- ¿Estereotipar es lo mismo que discriminar?
- ¿Tiene la víctima de un discurso de odio el derecho de usarlo para defenderse?

Pide a cada grupo que lleve a cabo un debate sobre su tema. Una vez que todos los debates hayan terminado, elabora una definición para la clase de discurso de odio, que incluya cómo se diferencia de otros tipos de discurso hiriente.

Como habéis visto, sexo, género e identidad sexual no son lo mismo. A veces están conectados, a veces no, y esto da lugar a una increíble **riqueza y diversidad** en nuestra experiencia como docentes y como seres humanos. Al final, **todas las personas quieren ser amadas, aceptadas y respetadas**. Todos tenemos derecho a sentirnos seguros y a vivir de acuerdo con nuestra propia verdad. Vuestra responsabilidad como docentes no es decirles a vuestros/as alumnos/as quiénes son, sino darles los instrumentos adecuados y el espacio suficiente para que lo descubran por sí mismos/as. Eso es lo que significa **e-ducare** en latín: hacer surgir, sacar a la luz.

Incluso si resulta ser una etapa, está bien cambiar de opinión sobre lo que nos gusta y quiénes somos, especialmente cuando somos muy jóvenes. Es importante dejarles **libertad para que exploren** y comprendan qué les funciona y qué no.

El autodescubrimiento será más fácil si tus alumnos/as tienen **modelos positivos** a los que recurrir. Recuerda que la **representación** de todas las identidades y de todos los orígenes es importante, ya que hace que las personas se sientan valoradas. Como docente, tú también eres un modelo a seguir para tu alumnado: esta es una responsabilidad que requiere que establezcas **el estándar de aceptación y empatía** en tus clases.



REFERENCIAS

- P. Bourdeau, *The Masculine Dominion* (1998).
- D. Byrne, *Thoughts on a Pedagogy Of Complexity* (2014).
<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1074496.pdf>
- S. De Beauvoir, *The Second Sex* (1989). Translated by C. Borde and S. Malovany-Chevallier (Reissue ed.).
- European Commission, *Teaching in Diversity- Background Materials* (2017).
- M. Foucault, *History of Sexuality: An Introduction* (1990).
- I. Giunta, *Adaptive thinkers. For a Pedagogy of complexity in Formazione & Insegnamento IX – 1 – 2011*, pp. 31-19.
- N. LePera, *How to do the work* (2021), Harper.
- M. Roy Chowdhury, *Emotional Regulation: 6 Key Skills to Regulate Emotions* (2019).
<https://positivepsychology.com/emotion-regulation/#:~:text=References-,What%20is%20Emotional%20Regulation%3F,experience%20and%20express%20their%20feelings.>
- The Trevor Project. <https://www.thetrevorproject.org/>.
- United Nations Human Rights, *Intersex People. OHCHR and the human rights of LGBTI people*.
[https://www.ohchr.org/en/sexual-orientation-and-gender-identity/intersex-people#:~:text=Experts%20estimate%20that%20up%20to,as%20heterosexual%20\(sexual%20orientation\).](https://www.ohchr.org/en/sexual-orientation-and-gender-identity/intersex-people#:~:text=Experts%20estimate%20that%20up%20to,as%20heterosexual%20(sexual%20orientation).)
- World Health Organisation, *Health Topics: gender and sex*.
<https://www.who.int/health-topics.>



Cofinanciado por
la Unión Europea



AGDISTIS



AGDISTIS

‘AGDISTIS’- INTELIGENCIA EMOCIONAL E INTERVENCIÓN EN CONDUCTAS NO NORMATIVAS Y ACOSO DE GÉNERO

NÚMERO DE PROYECTO: 2022-1-ES01-KA220-SCH-000087432



Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en este documento son, sin embargo, los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva Europea en el Ámbito Educativo y Cultural (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de las mismas.



Istituto d'Istruzione Superiore
Margherita Hack



 Colegio
Séneca
S.Coop.And

 SKILL
up
CONSULTING TRAINING

