Proyecto n.º 2024-1-IT02-KA220-ADU-00025456

Edu4Impact - Educación de personas adultas a través del deporte para mejorar la inclusión social

Aprendizaje socioemocional y PSIS

El proyecto está cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea. El contenido de este documento refleja únicamente las opiniones de su autoría y es de su exclusiva responsabilidad. La Comisión Europea no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información que contiene.

Aprendizaje socioemocional

El aprendizaje social y emocional (SEL) se refiere al «proceso mediante el cual se aprende a reconocer y gestionar las emociones, cuidar de los demás, tomar buenas decisiones, actuar de forma ética y responsable y desarrollar relaciones sociales positivas evitando comportamientos negativos» (Elias et al., 1997; Payton et al., 2000). El objetivo de este proyecto es desarrollar y reforzar estas capacidades mediante actividades físicas específicas.

Los cinco fundamentos del SEL

- Autoconciencia
- Conciencia social e inclusión
- Mejora de la toma de decisiones
- Autorregulación
- Mejora de la gestión de las relaciones sociales

La combinación del aprendizaje social y emocional y el adiestramiento canino constituye un enfoque educativo potente, incorporado con frecuencia a proyectos de terapia asistida con animales. En este contexto, el perro no es únicamente un compañero, sino un «espejo» emocional que facilita el aprendizaje de habilidades sociales.

1. Autoconciencia

El perro reacciona de forma inmediata al estado de ánimo humano.

- Ejercicio: si un niño está agitado o frustrado, el perro puede alejarse o no obedecer una orden.
- Aprendizaje: el alumno reconoce sus propias emociones observando el comportamiento del perro: «Si quiero que el perro se siente, primero debo calmarme».

2. Autogestión

El adiestramiento exige paciencia, perseverancia y control de los impulsos.

- Ejercicio: enseñar la orden «quieto».
- Aprendizaje: el niño debe gestionar su impaciencia y modular el tono de voz y los movimientos para no confundir al animal; así aprende regulación emocional.

3. Conciencia social y empatía

Los perros se comunican de forma no verbal.

- Ejercicio: leer su lenguaje corporal, como la posición de las orejas y de la cola o la mirada.
- Aprendizaje: ponerse en el lugar de otro y comprender que el perro puede sentir miedo o cansancio enseña respeto y empatía hacia los seres vivos.

4. Habilidades de relación

El vínculo con un perro se construye sobre la confianza, no sobre la fuerza.

- Ejercicio: trabajar por parejas o pequeños grupos para guiar al perro por un circuito de agilidad.
- Aprendizaje: mejora la comunicación clara, la cooperación y la resolución de conflictos para alcanzar un objetivo común.

5. Toma responsable de decisiones

Cuidar de un perro implica tomar decisiones con consecuencias reales.

- Ejercicio: decidir cuándo premiar al perro o cuándo detener la actividad porque está cansado.
- Aprendizaje: reflexionar sobre las consecuencias de los propios actos en la salud y el bienestar de otro ser y desarrollar responsabilidad.

El perro como espejo de la persona

Imaginemos un espejo capaz de reflejar no solo nuestra imagen, sino también rasgos de la personalidad, del carácter y de nuestra manera de ser. El perro puede cumplir esa función: es un espejo de la conciencia, la personalidad y el mundo interior humano, y permite mirar al mismo tiempo hacia dentro y hacia fuera.

Con frecuencia, sin embargo, la persona se limita a proyectarse sobre el perro. Si se viera realmente reflejada en él, podría abandonar el subjetivismo extremo y el individualismo que ignoran todo lo que se encuentra fuera de la propia esfera de interés. El perro puede alimentar la conciencia y convertirse en un caleidoscopio del yo, en el que buscamos autodeterminación y, quizá, autoconciencia.

Si realizamos este recorrido con honestidad, podemos descubrir proyectados sobre el animal malestares psicológicos y cuestiones emocionales no resueltas, tanto narcisistas como relacionadas con la cosificación. Reconocerse ansioso, irascible, susceptible, neurótico, tímido, débil, descoordinado, rígido o emocionalmente desbordado es difícil y exige humildad.

Asertividad, serenidad y comunicación

La mejor forma de relacionarse con los iguales y, sobre todo, con la diversidad es adoptar una actitud asertiva. La asertividad permite expresar los propios puntos de vista sin imponerse a los demás y constituye un enfoque ético cuyos valores centrales se apoyan en las relaciones interpersonales.

El amor propio puede ser el punto de partida para amar a los demás cuando no está deformado por la susceptibilidad. En una dinámica asertiva, la atención se dirige tanto a la propia identidad como a la ajena. En la relación humano-animal, esto supone reconocer el valor de conocer y comprender al perro, respetándolo como un «otro fuera de nosotros».

La autoconciencia no se alcanza mediante la ira, la agresión ni una autohumillación disfrazada de bondad, sino buscando serenidad interior. La finalidad es una autoconciencia en calma: pensar en uno mismo y, al mismo tiempo, interactuar conscientemente con los demás. Esta perspectiva remite a la libertad entendida como capacidad de liberarse de influencias ambientales negativas y expresarse de formas más evolucionadas y eficaces.

En el entorno social, la asertividad se expresa mediante habilidades sensibles que permiten realizarse en las relaciones sin causar daño moral ni físico. Quien acuda a un centro de adiestramiento debería comprobar que la persona instructora practica la asertividad, controla los estallidos emocionales y la ira y evita los mecanismos de conflicto. En un espectro ideal, la asertividad se sitúa en el punto de equilibrio entre pasividad y agresividad; en ese mismo punto surge la comunicación.

Comunicación dialógica entre especies

La relación entre seres vivos, pertenezcan o no a la misma especie, está mediada por la comunicación: transmitir y recibir señales comprensibles para ambas partes, sean o no voluntarias y conscientes. La comunicación entre seres humanos y perros evolucionó paralelamente antes de la domesticación y, después, de manera conjunta. Las semejanzas en sus estructuras sociales y la convivencia en tareas de guarda, caza y pastoreo favorecieron una asociación basada en cohesión, respeto de jerarquías e interdependencia emocional.

La afinidad ancestral y la similitud de las estructuras sociales no garantizan por sí solas el equilibrio. La expresión más precisa de ese equilibrio es una interacción dialógica.

> *El pensamiento dialógico defiende la verdad del diálogo frente a la certeza violenta. La verdad finita de cada persona necesita el fragmento de verdad que los demás pueden ofrecer. Existimos en un espacio comunicativo formado por el lenguaje y por la pregunta; estamos constituidos más por preguntas que por respuestas. Una verdad dialógica acepta integrarse con otras perspectivas y ofrece su propia parte sin pretender agotar la totalidad. Es un pensamiento de la diferencia, del don y de la interdependencia relacional, en el que nadie posee el secreto último*

de la verdad.

Si el equilibrio entre especies descansa en el diálogo, debe apoyarse en el respeto de las diferencias y no únicamente en las afinidades. Acercarse al perro de este modo implica priorizar al otro y adaptar la actitud psicológica, corporal y vocal a cada individuo, modulando entonación, pausas, tono, velocidad y volumen.

La comunicación dialógica tiene como única certeza la adaptación continua. Está guiada por la conciencia de las diferencias que transforman nuestra identidad y por una interdependencia en la que nadie posee en exclusiva la verdad.

Proyección, cosificación y alteridad animal

A menudo creemos interpretar los sentimientos del perro cuando, en realidad, proyectamos sobre él nuestros problemas y frustraciones. Puede convertirse en un medio para exhibir aquello que deseamos ser o demostrar lo buenos que somos. Mientras queremos ver nuestra imagen reflejada en él, el animal nos devuelve su sencillez, sin que normalmente seamos conscientes de ello.

Cuando se vive al animal como un objeto de explotación o como una mera «herramienta terapéutica», pierde su subjetividad y pasa a ocupar un papel sustitutivo y compensatorio frente a las dificultades del propietario. El uso cosificado del perro con fines inconscientemente autoterapéuticos puede desembocar en una simbiosis narcisista, favorecida por su adaptabilidad y dependencia.

La alteridad animal

La relación debe centrarse en el diálogo con la alteridad: con el otro exterior a uno mismo, respetando su naturaleza animal y su identidad como ser sintiente. Las proyecciones narcisistas y cosificadoras pueden transformar al animal en una extensión de la identidad humana y desembocar en su humanización.

La responsabilidad no se limita a cubrir necesidades básicas. Incluye comprender las necesidades etológicas de cada animal, lo cual exige conocimiento del animal y, antes aún, conocimiento de uno mismo. La reciprocidad y el amor, entendidos como una unidad de sentimientos, ética relacional y voluntad de comprender al otro, constituyen la base del vínculo. La metacomunicación precede y organiza la sintaxis, la semántica y la pragmática de toda comunicación, incluida la interespecífica.

De esta responsabilidad recíproca nace el objetivo de conocimiento interespecífico que permite que los beneficios psicosociales de la relación sean verdaderamente terapéuticos.

Dimensiones de la relación entre seres humanos y perros

Dimensión lúdica

Relación basada en el juego, el disfrute, la gratificación personal y el aprendizaje, con un compromiso limitado.

- Lúdico-cómica: diversión, distracción y buen humor generados por la relación.
- Lúdico-cognitiva: estimulación de la imaginación y activación principalmente mental.
- Lúdico-performativa: juego cinestésico con alto rendimiento físico y emocional y un fuerte componente motivador.

Área epistémica

Relación basada en el interés cognitivo que despierta el animal y en el intercambio de conocimientos.

- Epistémico-biográfica: el animal favorece la reflexión, la memoria y la narración de uno mismo.
- Epistémico-exploratoria: estimula el conocimiento de lo que rodea a la persona y al animal.

Área hedónica

Relación basada en el placer que se obtiene de la interacción con el animal.

- Hedónico-narcisista: el animal reconoce a la persona y la hace sentirse importante y buscada.

- Hedónico-estética: el placer nace de observar y admirar algo externo a uno mismo.
- Hedónico-distractora: el animal ayuda a desconectar sin compromiso y a salir de la rutina.

Dimensión afectiva

La relación es fuente de seguridad, protección, validación y reconocimiento.

- Afectivo-epimelética: alimentar, cuidar y responsabilizarse del bienestar del animal.
- Afectivo-apego: buscar seguridad emocional y sentirse reconocido y protegido por el animal.

Dimensión social

La relación ofrece el placer de compartir, no sentirse solo y vivir una asociación.

- Social-performativa: creación de experiencias compartidas como pareja humano-animal.
- Social-colaborativa: persona y animal se comunican, cooperan y actúan de forma coordinada.

Área afiliativa

Se desarrolla un vínculo de pertenencia fuerte: el animal forma parte del grupo humano y surge una relación de apoyo mutuo.

- Afiliativo-cooptativa: el animal se integra en el grupo y en su estilo de vida.
- Afiliativo-sustitutiva: ocupa el lugar de una figura humana para facilitar la aceptación de la persona dentro de la comunidad.
- Afiliativo-vicaria: ofrece una alternativa relacional a quien tiene dificultades para relacionarse con otras personas.

Objetivos psicosociales

Las actividades grupales y la interacción con profesionales mejoran las habilidades de relación: las personas participan, aprenden a respetar a los demás y a seguir reglas compartidas, y construyen vínculos con el animal y con otras personas. El animal actúa como facilitador de la interacción y ayuda a derribar barreras de ansiedad o timidez.

La comunicación humano-animal utiliza un lenguaje sencillo, rítmico, repetitivo y con una entonación ascendente y tranquilizadora. Como el animal no evalúa, corrige ni contradice las afirmaciones humanas, la comunicación suele ser más espontánea y menos condicionada por el miedo al juicio, aunque sigue siendo rica en señales no verbales.

La estimulación mental y social favorece la evocación de recuerdos, el juego y la diversión y reduce la sensación de aislamiento. En la facilitación social, el animal puede ser tanto tema de conversación como elemento lúdico. El juego fortalece vínculos, facilita contacto físico y risa, permite liberar energía y aporta bienestar y calma.

El diálogo humano-animal se apoya sobre todo en gestos y contacto, pero puede producir un profundo «placer del alma». Un antropomorfismo crítico, guiado por especialistas, puede ayudar a superar el egocentrismo: primero se proyectan aspectos propios sobre el animal y después, con ayuda terapéutica, se reconocen y aceptan partes de uno mismo previamente rechazadas u ocultas.

El animal puede actuar también como «distracción»: reduce la atención ansiógena del grupo y, a la vez, facilita la comunicación social y la posibilidad de establecer relaciones humanas mediante ese denominador común que representa.

Objetivos psicológicos

Estos beneficios se sitúan en el ámbito de la salud mental. La teoría psicobiológica moderna entiende la personalidad como una interacción bidireccional entre rasgos neurobiológicos heredables, el temperamento, y conceptos sobre uno mismo y el mundo desarrollados mediante la experiencia, el carácter. Este marco integra enfoques cognitivo-conductuales, psicodinámicos y sociales.

El Inventario de Temperamento y Carácter sintetiza aportaciones de la biología evolutiva, la genética, la neurociencia, las teorías del aprendizaje, la sociología y la filosofía. Temperamento y carácter son componentes distintos, pero interactivos, sustentados en mecanismos neuropsicológicos diferentes. Las experiencias subjetivas, además de proceder del cerebro, también lo modifican.

Desde una perspectiva comparada, la teoría de Adler sobre la voluntad de poder y el sentimiento social permite analizar tanto la psicología humana como aspectos de las respuestas emocionales y conductuales caninas. La cooperación y la autotrascendencia expresan, en niveles distintos, ese sentimiento social. En las personas, la cooperación incluye aceptación social, empatía, consideración, compasión y preocupación desinteresada; aunque el sistema sea demasiado complejo para aplicarlo literalmente al perro, algunos resultados comparables pueden observarse en su conducta social.

Un nivel bajo de cooperación, especialmente unido a poca autodirección y autotrascendencia, se relaciona con trastornos de personalidad y malestar psicológico y relacional. En humanos, el sentimiento social supone seguridad, creatividad interior y capacidad para realizarse cooperando con la naturaleza, con otras personas y, en su caso, con una dimensión espiritual.

La autodirección expresa la fuerza del yo: la capacidad de gestionar la realidad y dirigir la vida hacia objetivos elegidos, modulando los componentes instintivos del temperamento. En el perro, una dimensión análoga puede observarse como confianza en sí mismo; la falta de confianza tiene como reverso la ansiedad.

En las personas, una autodirección baja implica poca aceptación física y psicológica, sensación de falta de recursos, dificultad para establecer objetivos alcanzables e incapacidad para asumir la responsabilidad de la propia vida. El vínculo humano-animal, basado sobre todo en emociones, favorece crecimiento psicológico, conciencia y responsabilidad, ajustadas siempre a la edad y situación de cada persona.

Cuando está adecuadamente guiada, la relación con un animal puede desarrollar autodirección y confianza en uno mismo, y contribuir a reducir síntomas depresivos y ansiosos. El apego con el animal puede compensar parcialmente carencias de apego interpersonal y favorecer vínculos basados en la confianza que después se transfieren a otras personas. La empatía hacia el animal se extiende también a las relaciones humanas.

Estos beneficios no requieren necesariamente una intervención asistida formal: también pueden surgir de la convivencia responsable con un animal. Con las diferencias correspondientes, el sentido de responsabilidad ligado al cuidado forma parte del desarrollo de las especies sociales superiores.

Objetivos emocionales

El contacto con animales consolida la capacidad empática y mejora las competencias emocionales. La empatía terapéutica puede entenderse menos como armonía verbal del hemisferio izquierdo y más como una sintonización psicobiológica no verbal del hemisferio derecho. Las transacciones afectivas sincronizadas generan interacción y amplifican los factores positivos del apego al animal coterapeuta.

Este apego se caracteriza por influencias recíprocas, en gran medida inconscientes, y permite establecer una alianza terapéutica similar a la que se crea con un terapeuta humano, aunque con muchos menos filtros.

La sintonización emocional exige una estrategia relacional cuidadosamente mediada por profesionales competentes. Emociones primitivas como vergüenza, asco, terror, ira, desesperación, euforia o excitación pueden ejercer una influencia intensa y deben regularse. Pueden aparecer emociones de transferencia del cliente y reacciones viscerales o somáticas de contratransferencia en el animal.

La alianza entre perro y persona, libre de superestructuras sociales y culturales, puede hacer que el cliente perciba inconscientemente al animal como un lugar seguro que facilita una revelación más profunda; lo vivido con el coterapeuta animal puede ser explorado después por el terapeuta

humano.

Los animales alivian mecanismos defensivos destinados a evitar, minimizar o transformar emociones difíciles. Mientras las emociones intensas pueden alterar la regulación del sentido del yo, la conexión agradable con el animal actúa en sentido contrario y favorece una experiencia de unidad interna.

Las actividades asistidas pueden prevenir estados de desbordamiento y ayudar a crear modelos internos de regulación afectiva y orientación conductual: primero en relación con el animal y posteriormente, mediante una generalización terapéutica, en las relaciones humanas. Planificar una sintonización beneficiosa ayuda a trabajar la desregulación asociada a experiencias amenazantes.

La relación con el animal se convierte así en un mecanismo de reparación interactiva y facilita la regulación mutua de la homeostasis afectiva, con menor probabilidad de activar evitación defensiva que una relación exclusivamente humana.

La naturaleza del animal coterapeuta le proporciona una elevada tolerancia emocional, decisiva para explorar una variedad e intensidad amplias de emociones. La atención se dirige a la prosodia y a las formas de comunicación emocional guiadas e interpretadas por el hemisferio derecho.

La técnica terapéutica trata de llevar las emociones desde un nivel primitivo, sensoriomotor y simbólico de experiencia hacia un nivel representacional maduro. La psicoterapia guía la generalización desde la relación con otras especies hacia las relaciones humanas y promueve una actitud autorreflexiva capaz de evaluar el significado de las emociones.

En un entorno interactivo que favorece el crecimiento emocional, la persona aprende a autoorganizarse, modular un abanico más amplio de emociones, integrarlas en estados motivacionales adaptativos y utilizarlas como señales para vincular conductas coherentes con contextos sociales adecuados.

El objetivo principal es reconstruir o aumentar la capacidad de autorregulación. La regulación flexible practicada con animales, mediada cuidadosamente por terapeutas, puede generalizarse a seres humanos. La persona aprende a alternar de forma adaptativa entre regulación interactiva y autorregulación autónoma.

A largo plazo se busca reorganizar modelos internos inseguros y transformarlos en modelos seguros adquiridos mediante la relación terapéutica con el animal, entendido como refugio de las emociones humanas. Estos modelos permiten formas más complejas de organización intrapsíquica y se trasladan a la conducta interpersonal, favoreciendo un sentido del yo coherente, continuo y unificado en contextos familiares y extrafamiliares.

Cierre

Parafraseando una idea de Goethe en «Las penas del joven Werther»: el lugar donde se aprende a educar a un perro produce un efecto beneficioso porque permite comprender y observar los límites adecuados de la acción y excluir el capricho y el azar; allí, ser humano y animal se funden hasta el punto de que resulta difícil decir cuál de los dos está educando al otro.

El proyecto está cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea. El contenido de este documento refleja únicamente las opiniones de su autoría y es de su exclusiva responsabilidad. La Comisión Europea no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información que contiene.