

Libres? Equilibradx? Equilibristas?

Unha introdución á CoEducación das Emocións para as aulas

Aixa Permuy Martínez



Confederación Intersindical Galega
ENSINO



O que tes entre mans

Breve introdución a esta guía

Este documento recolle algúns apuntamentos, ideas, propostas, sobre a coeducación das emocións e como aplicala nas aulas de Educación Infantil, Educación Primaria e Educación Secundaria Obrigatoria. O texto levarate polo que se entende por educación/coeducación das emocións, ata chegar a unha suxestión de actividades que che permitirán experimentar esta práctica co teu alumnado.

Á hora de deseñar esta guía tivéronse en conta os resultados dalgunhas experiencias con alumnado destas etapas, considerando, con conciencia, a dimensión patriarcal na configuración e construción da emocionalidade, tanto da infancia como da xuventude.

A educación/coeducación das emocións preséntase como unha ferramenta ao servizo do autoconñe-

cemento, do recoñecemento e da interacción, que cuestiona, desde a liberdade individual, os estereotipos e mandatos do sistema patriarcal. Deféndese como unha educación desde, en, para e a través das emocións, que se rebela contra eses contidos culturais do patriarcado. Unha educación/coeducación das emocións que permite, posibilita e valora o desenvolvemento integral non sexista do alumnado participante, sexan cales sexan as súas características, a súa orixe, os seus desexos, as súas crenzas, os seus valores, as súas motivacións e os seus comportamentos.

Unha educación para sentirse en equilibrio, para ser libre, e así, ser completx e vivir en benestar.

Esperamos que sexa do teu interese e, sobre todo, que a disfrutes coa rapazada!

Entremeses

Algúns apuntes teórico-conceptuais

Zaccagnini (2004) reflexionaba que, ao falar de emoción, todas as persoas sabemos, máis ou menos, ao que se está facendo referencia. Porque, aínda que non teñamos claro como definir a emoción per se, sabemos que a sentimos cando sentimos; e aínda que en moitas ocasións non esteamos en condicións de explicar que son esas emocións, como identificalas ou nomealas, experimentamos os seus efectos tanto no corpo como no pensamento. No noso día a día, nas nosas vivencias, desenvolvemos unha intensa aprendizaxe emocional.

Desde unha perspectiva científica, o Profesor Mora (2012, p.14) afirma que:

A emoción é ese motor que todxs levamos dentro. Unha enerxía codificada en certos circuitos neuronais localizados en zonas

profundas do noso cerebro (no sistema límbico) que nos move e nos empurra <<a vivir>>, a querer estar vivxs en interacción constante co mundo e con nós mesmxs.

Por iso as emocións teñen efectos directos sobre nós. Porque, segundo a súa natureza (positiva, negativa, ambigua ou estética), provocan comportamentos concretos, aínda que diferentes, en función da persoa. En calquera caso, todas as emocións que percibimos teñen algunha función, polo que deberían poder experimentarse con total liberdade, buscando o xeito de aproveitar o seu impulso motor ao noso favor, á marxe do que socialmente se espere que sintamos, en relación co noso xénero, ou de como expresemos ese sentir.

“As emocións son como os piares básicos sobre

os que descansan case todas as funcións do cerebro” (Mora, 2012, p.18), por iso teñen un papel fundamental no desenvolvemento integral das persoas; pero tamén na adquisición de aprendizaxes e na construción do benestar subxectivo. A emoción representa un elemento esencial nos procesos educativos e de desenvolvemento persoal: favorece a integración dos saberes, o adestramento das competencias e ten claros efectos sobre a calidade de vida dunha persoa.

Así, a educación das emocións parece imprescindible como parte dunha “educación para a vida” inspirada nas propostas de Delors (1996). Desde esta perspectiva da educación para a vida, a conciencia sobre a necesidade de educar as emocións debería formar parte da pedagogía de calquera docente, sexa da etapa educativa que sexa. Porque igual que outros elementos do ser, a emoción debe educarse, sobre todo no relativo ás súas influencias nos comportamentos e nos pensamentos; de aí que cada vez máis se estea a falar dunha “revolución emocional” nas aulas; porque podemos mellorar as nosas competencias para empregar a forza da emoción.

A educación das emocións ocúpase de aprendernos a aproveitar esa propulsión emocional a favor do noso benestar, pero ademais aplícase coas gafas moradas. Isto significa que, combinando a educación emocional tradicional coa perspectiva de xéneros, emerxe un novo proceso educativo que serve para acadar un desenvolvemento humano integral verdadeiramente equilibrado e libre; libre sobre todo de estereotipos, de mandatos ou encargos, asociados ao sistema sociocultural patriarcal no que vivimos imbuídxs.

Dese esta mirada non sexista, posible grazas ás gafas moradas, a educación, ou mellor dito, a coeducación das emocións, preséntase como

unha ferramenta ao servizo de aprender a convivir e aprender a ser. A través do desenvolvemento das competencias emocionais, da conciencia, a regulación e a autonomía emocional, pero tamén da competencia social e das habilidades para a vida e o benestar (Bisquerra e Pérez Escoda, 2007), aumentarán as nosas posibilidades de acadar ese estado equilibrio (concepto que se agradece a Rosa Sanchís, nacido no contexto dunha conversa sobre as emocións, en 2016, e citado en Berastegui e Permu, 2017).

A educación das emocións relaciónase de forma interdependente coas estruturas “morais” do pensamento e do comportamento, cos valores e coas crenzas individuais e culturais. Consiste nun proceso que estimula a auto-observación fronte a todo o sistema construído en interacción coa sociocultura. É unha práctica que se aplica sobre todas as dimensións do ser: sobre o comportamento, sobre a emocionalidade e sobre os pensamentos (Berastegui e Permu, 2017).

O patriarcado representa un sistema de dominación universal no que os homes teñen o poder sobre todo aquilo que unha sociedade considera como valioso. Este dominio esténdese aos contidos culturais, aos valores, ás crenzas, aos discursos,...; chegando incluso ata as emocións, afectando aos pensamentos e comportamentos asociados a estas.

A educación das emocións emerxe aquí como unha alternativa, metodolóxica e de contidos, que dá resposta ás esixencias da vida contemporánea neste contexto patriarcal.

Así, trabállase como unha ferramenta coeducativa para coñecerse, recoñecerse e relacionarse. Unha práctica que contribúe á toma de conciencia do que un/unha é, do que desexa ser e como quere vivir e convivir.

Como se aplica? Un chisquiño de metodoloxía

A educación das emocións materialízase nun proceso de: reflexión, toma de conciencia, asunción da responsabilidade, aprendizaxe e ensino. Estas fases succédense nun tránsito consecutivo e constante que vai de adiante a atrás, a medida que se van adquirindo as diferentes competencias emocionais; concretamente, como se citaba, as que se recollen no modelo pentagonal de competencias emocionais de Bisquerra e Pérez Escoda (2007): a conciencia emocional, a regulación, a autonomía emocional, a competencia social e as habilidades para a vida e o benestar.

Pretenderase que o alumando aprenda en interacción cos contidos, en primeiro lugar, de si mesmo (do seu sentir, das súas ideas, das súas experiencias) e, nun segundo momento, aínda que simultaneamente, das compañeiras e dos compañeiros.

A educación das emocións correspóndese así cun proceso totalmente centrado no adestramento das propias competencias e na construción do coñecemento por parte do alumnado; así, pretende fomentar a autonomía ao máximo posible. Neste tipo de prácticas, desde este punto de vista, o rol docente debe ser o de mediador/a entre o alumando e os contidos.

E porque como diría Santos Guerra, “edúcase como se é, e non como se lles di ás demais persoas que deben ser”, algunhas indicacións para o profesorado, na aplicación das actividades, serán:

- Establecer e manter relacións positivas e saudables co grupo, coidando os afectos, a confianza e o respecto.
- Crear un ambiente de confort e benestar.
- Promover unha participación activa, responsable e libre, evitando os xuízos de valor, as presións ou esixencias.
- Atender a diversidade, adaptando os materiais, os contidos, as experiencias...
- Situarse nun estilo comunicativo asertivo, a maior parte do tempo. Expresarse empregando mensaxes positivas e motivadoras.
- Promover e practicar a escoita activa.
- Evitar palabras como “sempre”, “intentar” ou “nunca”; empregar o condicional e cambiar o

uso do “pero” polo “aínda que...”.

- Coidar a linguaxe. Evitar sexismos e diferenciar pensamentos, sentimentos e accións.
- Manter unha actitude flexible, aberta, empática e colaborativa.
- Mostrar permeabilidade ante os contidos e, por extensión, disposición cara ao propio desenvolvemento persoal.
- Considerar cada alumnx como únicx, aínda que parte dunha colectividade. Atender as necesidades individuais pero tamén as grupais.
- Activar e facilitar as aprendizaxes, despertando interese e curiosidade, favorecendo o pensamento reflexivo e a busca introspectiva de respostas e solucións.
- Estimular tanto a reflexión individual como a grupal, aproveitando a estrutura dos espazos (por exemplo, organizando o alumnado en círculo dentro da aula).
- Potenciar os conflitos e os incidentes negativos como oportunidades de aprendizaxe. Tratar todas as situacións con naturalidade e comprensión.
- Valorar, verbal e non verbalmente, os comportamentos positivos, saudables e orientados á consecución dos obxectivos, reforzando cada alumnx pero sen esquecer o grupo (e as súas influencias na conquista dos logros).
- Aínda que as actividades estean dirixidas ao desenvolvemento do grupo, respectar as individualidades. A participación debe ser libre e responsable.

Se, polo que sexa, alguén non quere involucrase activamente nalgún momento ou actividade, é a súa decisión e así debe respectarse. Cada quen comparte o que considera, cando considera, pois, nalgúns dos casos, estaranse a tratar asuntos privados que non todo o mundo ten por que desexar comentar.

Favorecer a vivencia positiva da sorpresa e o humor.

Sorrir! E divertirse. Divertirse moitísimo contribuindo ao benestar grupal.

Pasamos ao laboratorio...

Algunha actividade de exemplo para que experimentes na túa aula

A continuación preséntase unha actividade para cada etapa educativa (infantil, Primaria e Secundaria) que debe adaptarse, xa non só á idade e características madurativas de cada grupo, senón ás particularidades e necesidades dos mesmos.

Cada experiencia é extensible a dúas ou catro sesións de entre cincuenta e sesenta minutos, en función do que desexe traballar x docente. Pódese realizar toda a experiencia ou ben quedarse soamente con aquelas accións máis pertinentes

para cada caso.

Síntete con liberdade de facer todas as adaptacións que consideres. Sempre e cando cumpras coas indicacións metodolóxicas anteriores e busques atender, da mellor maneira posible, as demandas (explícitas e implícitas) do teu grupo, estaralo facendo de marabilla! E recorda que o alumnado ten todo o protagonismo.

Para Educación Infantil

Título: Un respiro

1. Sentadx en círculo, no chan, pedirémolles ao alumnado que coloque as súas mans sobre as súas barrigas.
2. Reproducirase unha música suave, preferentemente unha peza instrumental, que invite ao acomodo, á calma e ao relax.
3. Soará a música de fondo mentres se lle pide ao alumnado que respire, collendo aire polo nariz e soltando ese mesmo aire polo nariz. Se presentan dificultades, que inspiren polo nariz e expiren pola boca.
4. Diráselles que, cando inspiran, as súas mans deberían de moverse, indicando que as súas barrigas están cheas de aire. Que observen ese movemento, o das súas mans, tanto cando inspiran como cando expiran.
5. Pasados un par de minutos, convidamos ao alumnado a pechar os ollos e, mentres escoitan a música, pídeselles que imaxinen algo agradable, bonito, divertido, que lles sucedera nese día. Pódese preguntar: “cal foi o teu mellor momento do día?”. Pediráselles que o imaxinen mentres seguen respirando, sentindo como as sensacións desa experiencia regresan ao corpo ao recordalas.
6. Convidamos a abrir lentamente os ollos e a compartir algún deses recordos con todo o grupo, facendo explícitas as emocións sentidas (ledicia, calma, diversión...); e preguntando en que outras situacións se poden experimentar: “en que outras situacións pode sentirse...?”.
7. Expostas algunhas desas experiencias, podemos propoñer empregar esta estratexia,

de respiración, cando sintamos emocións desagradables (por exemplo, enfado, tristeza...).

Aquí pódese poñer en común algunha situación que esperte estas emocións negativas. E ollo neste punto cos estereotipos de xéneros e os mandatos patriarcais! Aproveita esta parte da actividade para traballar sobre as distintas formas de expresar as emocións. Tanto as negativas -por exemplo, reflexionando que tanto as nenas como os nenos poden chorar de medo-, como as positivas, todxs temos dereito a desfrutar libremente do que nos agrada, rindo, bailando, etc.

Variantes / complementos: Este exercicio, a parte concreta de respiración, pode facerse a diario, por exemplo, para motivar estados de calma, á volta do patio, ou tras un conflito ou incidente negativo.

Tamén pode propoñerse, unha vez rematada a posta en común desas emocións e situacións, que cada nenx faga un debuxo dese “mellor momento do día”.

Outra opción sería a de facer esta actividade, tumbadx, colocando as cabezas sobre as barrigas dxs compañeirxs, para compartir ese momento de benestar grupal.

Indicacións para o profesorado: Esta actividade estará dirixida ao desenvolvemento da conciencia e da regulación emocional. O alumnado poderá identificar situacións que lles espertan distintas emocións (positivas e negativas), mentres adestran unha estratexia fundamental de regulación emocional, a respiración.

Para Educación Primaria

Título: A miña emoción é...

Descrición

1. Sentadx en círculo, farase unha chuvia de ideas a partir da seguinte pregunta: “que emocións coñeces?”
2. X docente irá tomando nota desas emocións que propoña o grupo no taboleiro.
Pódese ir preguntando, sen ser invasivxs, en que situacións aparecen esas emocións. Non é cuestión de preguntarlle a cadaquén cando as sentiu, senón, máis ben, de falar en abstracto sobre “en que situacións pensades que se sente...?”.
3. Expostas todas as emocións, rematada a chuvia de ideas, farase unha clasificación, seguindo o criterio de: positivas, negativas e ambiguas. Pódese facer esa primeira clasificación no propio taboleiro, a partir das achegas do grupo e, posteriormente, trasladaranse as clasificacións a uns cachos de papel continuo (que se colgarán na aula). Pódese repartir ao alumando en grupos para facer esta transferencia das emocións do taboleiro ao papel continuo; este servirá para ter ben identificadas as emocións que coñece o grupo, en función de se producen benestar ou malestar.
4. Feita esta parte grupal, invítase a cada nenx a escoller unha emoción, das que se recolleron nesas listaxes (dá igual de que tipo); o único requisito será que deben sentirse representadx ou identificadx pola mesma (por exemplo, que dea información sobre a súa personalidade ou sobre o seu estado de ánimo habitual).
5. Escollida a emoción, realizarán algún tipo de produto (debuxo, texto ou collage) cos elementos que representen esa emoción para elas/eles.
6. Feitas as propostas individuais, realizarase unha posta en común ante o grupo clase, explicando a relación entre os elementos que compoñan a súa creación e a emoción (concretando a relación entre a emoción e si mesmxx). Ollo aquí cos estereotipos de xénero e os mandatos patriarcales! Aproveita esta posta en común para facer fincapé na posibilidade de que cadaquén constrúa a relación entre os estímulos e as súas emocións con total liberdade. Pode suceder, por exemplo, que un rapaz, que se identifique coa ledicia, inclúa no seu collage a danza, como un estímulo desa emoción. Se o grupo reacciona negativamente na súa presentación, reconduce o debate poñendo en valor ese dereito a ser e sentirse libres.
7. X docente fará unha compilación deses produtos e exporaos nun espazo visible da aula.

Indicacións para o profesorado

Esta actividade serve para que o alumando desenvolva a súa conciencia e linguaxe emocional, e tamén para que adestre a comunicación e a escoita, ademais da competencia relacionada con compartir as súas emocións. Permitiralles descubrir as relacións entre as emocións, os comportamentos, os pensamentos, as situacións... Incluso, poderán chegar a relacionar as emocións coas súas propias características intrapersoais e trasladalas a un produto físico no que se exprese ese sentir en forma de debuxo, collage, texto, etc.

Para Educación Secundaria Obligatoria

Título: Declárate!

Descripción

1. Organizarase a clase en grupos de catro, cinco ou seis persoas. Cada un destes conxuntos terá que, nun folio, escribir unha definición do que entenden por “amor” e, ademais, indicar todos os tipos de amor que coñezan.
2. Farase unha posta en común, tanto das definicións como das tipoloxías de amor recollidas e, con esa información, realizarase un mural grupal (en papel continuo, cartolinas, etc.) no que se recollerán as achegas de todxs. Na posta en común será interesante que x docente faga a súa propia achega do que entende por amor; pode recorrer a algún dicionario ou, se non, a autorías referentes no tema como Erich Fromm ou Coral Herrera. Ademais, deberán consensuarse e debaterse esas tipoloxías de amor que pasen ao mural (será fundamental que todxs entendamos o mesmo ao referirnos aos distintos conceptos). Ademais, x docente debe facer fincapé no amor propio (o máis importante de todos e sen o que será imposible que se dea ningún dos outros). Mesmo se pode “situar” o amor propio no centro do mural, ou nun lugar de relevancia. E ollo aquí cos estereotipos de xénero e os mandatos patriarcais! Aproveita a posta en común para defender o amor desde múltiples facetas, desde diferentes formatos (respectuosos e igualitarios), escapando desa construción romántica cinematográfica heterosexual e monógama
3. Feito o mural, colocarase nun lugar visible da aula, e despois convidarase a cada alumnx a realizar unha declaración de amor (en forma de carta, mensaxe de móbil, mensaxe verbal, debuxo, banda deseñada...), dirixida á persoa máis importante das súas vidas (un/unha mesmx), facendo explícitos os motivos polos que se sente amor por esa persoa (por exemplo, quérote pola túa forma de ser coas túas amizades, por como falas e como te esforzas en cada actividade da túa vida...).
4. Con esas declaracións farase unha posta en común ante o grupo na que cadaquén poderá compartir a súa declaración.

Indicacións para o profesorado

Esta actividade está dirixida ao traballo sobre unha emoción concreta, o amor, que conecta coa autoestima, unha subcompetencia da autonomía emocional. Pero ademais, permite o traballo colaborativo, o adestramento da escoita, da comunicación e da responsabilidade (cara un/unha mesmx). Permite realizar un exercicio de posta en valor do autoconcepto, tanto no plano intrapersoal como no interpersoal. Ademais, poderá mellorar o coñecemento entre as persoas do grupo (sempre e cando, nesas declaracións poñan en coñecemento do resto as características que espertan e estimulan ese amor propio).

Referencias

- Berastegui, J. y Permuy, A. (2017). La relajación y la atención plena en el fútbol de alto rendimiento: educación de las emociones en las categorías base de la Real Sociedad de Fútbol S.A.D. Trabajo presentado no marco das XIII Xornadas de Educación Emocional na Actividade Física e o Deporte da Universidade de Barcelona. (non publicado).
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82. (Enlace web: <http://www.ub.edu/grop/catala/wpcontent/uploads/2014/03/Las-competenciasemocionales.pdf>).
- Delors, J. (1996). *A educación agocha un tesouro*. Informe á UNESCO da Comisión Internacional sobre a Educación para o Século XXI. Edicións UNESCO. (Enlace web: http://www.unesco.org/education/pdf/DELORS_S.PDF).
- Mora, F. (2012) ¿Qué son las emociones? En Bisquerra, R. (Coord.). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Espluges de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu. (Enlace web: <http://faros.hsjdbcn.org/adjuntos/2232.1-Faros%206%20Cast.pdf>).
- Zaccagnini, J.L. (2004). *¿Qué es inteligencia emocional? La relación entre pensamientos y sentimientos en la vida cotidiana*. Madrid: Biblioteca Nueva.

