

Apadrinando emociones

M^a Lourdes Constantino Silva y María Isabel Gil Burdallo

IES Extremadura de Montijo.

Palabras clave: conocer, sentir, confiar, emociones, entrega.

La inteligencia emocional es clave en el trabajo del docente: es la mejor manera de conocer a nuestros alumnos y hacerles sentir más cerca de nosotros. En ocasiones, la distancia que separa al docente de sus alumnos, obviamente no en términos físicos, genera sentimientos de respeto en su peor sentido, el miedo. La figura del padrino o madrina ayuda al alumno a confiar. Su labor será de mediación y ayuda para reconocer emociones y controlarlas. El objetivo es no sólo educar académicamente hablando sino formar adolescentes más tolerantes, críticos y solidarios. Con la entrega del profesorado y del alumnado el resultado es sorprendente.



Dos de los 10 cuadros del decálogo de cortesía que ahora decoran los pasillos del centro.

Emociones y tabla de iguales. Con la colaboración de Tania Gallego

La Inteligencia Emocional es algo que siempre ha existido; sin embargo desde hace unos pocos años se le da la importancia que se merece en el entorno escolar. En Educación Infantil y Primaria se trabaja desde siempre, pero cuando los alumnos llegan a Secundaria, en ocasiones, nos centramos en lo más academicista y obviamos la importancia de la etapa en la que los alumnos se encuentran, la adolescencia, y la manera en que les afectan los cambios que se producen a nivel emocional y su reflejo en términos académicos.

Ser inteligente emocionalmente no es más que empatizar; es saber reconocer, en nosotros mismos y en los demás, sentimientos. La clave está en saber manejarlos y llevarlos en buena dirección

Así, sentimientos como la alegría o el entusiasmo también deben ser controlados ya que podría llegar a volverse euforia que según el contexto podría ser o no beneficiosa. Comenzamos a trabajar con este concepto y todo lo que implica a través de un proyecto durante el curso 2011/2012.

La formación a los profesores fue el primer paso.

Por supuesto, **los profesores teníamos que vivir la experiencia para saber cómo podrían sentirse los alumnos ante determinadas actividades** que posteriormente haríamos con ellos como dinámicas de grupo. Recibimos un curso a cargo de

Ana Orantos, guía y especialista en inteligencia emocional con gran experiencia y reconocimiento, que nos enseñó cómo trabajar la inteligencia emocional internamente y con nuestros alumnos. También realizó un curso dirigido a padres.

Hubo una charla-coloquio a cargo de Manuel Márquez experto en IE.

José Ramón Alvarado, Orientador del IES Sáez de Buruaga de Mérida, impartió un curso de risoterapia en el que nos mostró los beneficios fisiológicos y psicológicos de la risa como ejercicio muscular y de relajación, disminución del estrés y la ansiedad y aumento de la autoestima.

También se trabajó la inteligencia emocional en los profesores a través del cariñograma, que fue instalado en la sala de profesores de centro y cuyo objetivo era promover la unión del profesorado y como consecuencia crear un buen ambiente entre compañeros.



Cariñograma profesores. Ubicado en la sala de profesores, es una buena vía para favorecer el compañerismo, a través de él se trabajaba la inteligencia emocional con los profesores.

Elisa Martín dio una charla a profesores y padres con el título "Comunica, emociona, vende", en la que nos explicaba qué debemos hacer para que nuestros alumnos o hijos nos "contraten" como asesores externos.

Ahora hablaremos de la parte más importante, **nuestros alumnos**

El cambio del colegio al instituto es un paso importante y que suele generar mucha ansiedad en progenitores y chicos. Uno de los aspectos

importantes es que están con alumnos de mayor edad y ponerse al nivel de otros es su forma de hacerse un hueco en su nuevo camino. En la mayoría de los casos buscan la peor forma de hacerlo: llamando la atención en clase, cambiando su forma de ser por la que creen que gustará más o impondrá más respeto hacia ellos. La adolescencia es una etapa que conlleva dificultades y aparecen inseguridades, complejos, falta de autoestima. Los padres pueden manejar la situación en casa, pero en el centro somos los profesores los que tenemos que estar atentos a cualquier señal de alerta.

El acoso escolar se acusa mucho en esta etapa. La inteligencia emocional nos ayuda en este aspecto a mejorar las relaciones entre iguales, a través de la empatía.

Por todo esto, nuestro lema y el mensaje que intentamos hacer llegar a nuestros alumnos es:

Tú no eres más ni menos que nadie,
nadie es más ni menos que tú

Nos esforzamos en tratar con ellos las cuatro aptitudes básicas de la IE:

- Conciencia de uno mismo (reconocer los sentimientos propios)
- Regulación de los sentimientos (autogestión)
- Conciencia social (reconocer los sentimientos de los demás)
- Gestión de las relaciones (habilidades sociales)

Se puso en marcha el aula inteligente en la que los alumnos apadrinados se reunían una tarde por semana para trabajar juntos aspectos que no se podían desarrollar en horario escolar con la finalidad de lograr objetivos como mejorar su autoestima y fomentar la confianza en ellos y sus capacidades, enseñar técnicas para la resolución de conflictos (asertividad), respetar la diversidad y desarrollar y conocer las diferentes emociones (amor y amistad, empatía, autoestima; autocontrol), entre otros.

Carteles elaborados por los alumnos sobre emociones y sentimientos



Los alumnos debían relacionar las emociones con los sentimientos que generan.

Comenzamos el apadrinamiento de alumnos con una gran ilusión y muchas esperanzas por parte del profesorado participante. **Los padrinos y madrinas han realizado una estimable labor como mediadores** con la familia y con el resto del profesorado que imparte clases al alumno. Se estableció un compromiso con las familias y alumnos que entregaron firmado a su padrino.

Se elaboraron unas hojas de registro de la conducta que deberían firmar los profesores al terminar cada hora de clase. Al final de la semana, los alumnos debían entregársela a sus padres para traerla firmada y en la hora de reunión semanal con sus padrinos comentar las diferentes actitudes. Pretendemos cambiar este aspecto ya que el alumno se siente observado durante todas las horas. Creemos que es mejor la elaboración de un diario en el que sea el propio alumno quien tome nota de su conducta, algo que le ayudará su vez a analizar sus propias reacciones, identificarlas y reflexionar sobre ellas.

También los padrinos, al menos una o dos veces al mes, mantienen contacto con los padres o tutores de los alumnos.

El criterio para apadrinar a los alumnos no ha sido necesariamente (aunque sí en muchos casos) la conducta. Los alumnos han podido elegir padrino o madrina y en otros casos ha sido la comisión de disciplina, formada por la directora y la educadora social del centro, quienes han propuesto alumnos susceptibles de

apadrinamiento por causas diversas. O los propios profesores, que hayan detectado a algún alumno si pensaban que le podría beneficiar.

Se trabajó con ellos emocionalmente con ejercicios y elaboración de materiales que implicaban conocer las diferentes emociones.

En acción tutorial se vieron los diferentes cortos relacionados en el anexo con muy buenos resultados.

La cercanía entre profesor y alumno que conlleva el apadrinamiento ha hecho que muchos de los alumnos confíen a los profesores temas personales y todo tipo de necesidades. El sentimiento de cariño y de responsabilidad del profesorado ha llevado, en muchos casos, a ayudar al alumno más allá del ámbito escolar. Algunos profesores han dado clases extra a sus apadrinados en el centro, fuera del horario escolar o han recaudado fondos para familias con problemas económicos. De ahí surgió el proyecto, dirigido por Emilia Murillo, educadora social del centro, y Lourdes Calvo, una de las profesoras, de formar un **banco de alimentos** en el Centro con la colaboración mensual de profesores y de la AMPA. Cada mes se colocaba en la entrada al centro un cartel con las necesidades detectadas y, gracias a ello, muchas familias han podido aliviar la situación económica que viven. También se han realizado **desayunos solidarios** en momentos puntuales, para pagar a alumnos que no podían excursiones, gafas y otras necesidades. Ha sido la educadora social del centro quien más se ha implicado en esta labor.

Por otro lado, con los desayunos se ha fomentado la unión y convivencia del profesorado ya que, ese día, tenía lugar en la sala de profesores, con lo que se daba una buena oportunidad para charlar y comentar asuntos pendientes.

Invito, de esta manera, a quienes puedan, a llevar a cabo esta experiencia en la que todos aprendemos de todos, nos volvemos más sensibles con nuestros alumnos y ellos cobran confianza y autoestima.



Termino con una recomendación que seguro nos ha funcionado a muchos y que nos hizo nuestra última ponente, Elisa Martín:

Mirad con cariño a vuestros alumnos

Nadie se muestra indiferente ante una mirada de cariño.



ANEXO

Para trabajar en tutorías:

Atender a la inteligencia emocional a través de la interculturalidad:

Corto Binta y la gran idea de la colección de 5 cortos de UNICEF *En el mundo a cada rato*

Para trabajar la empatía a través de la discapacidad:

Corto El cazo de Lorenzo

Película *Adam*. Versa sobre un chico con Síndrome de Asperger que no reconoce los sentimientos en él mismo ni en los demás.

Discapacidad y autoestima:

Corto El circo de la mariposa

Asociaciones que prestan su trabajo a centros escolares para educar en la igualdad:

- La Asociación FEDAPAS (Mérida) ofrece de forma gratuita a los Centros cursos de concienciación y de iniciación en el lenguaje de signos. Contacto: 924310063 y 924301430.
- La Fundación Ruy López (Almendralejo) realiza dinámicas de cooperación y concienciación de la situación de los inmigrantes.

Los Museos como recurso didáctico

Los museos son espacios educativos importantes, y desempeñan un papel como centros de conocimiento y aulas de aprendizaje alternativas. Cada vez más se piensa en estas instituciones como recurso didáctico, como apoyo para la formación y la promoción cultural.

Desde la Unidad de Programas Educativos de Badajoz, presentamos documentación de varios museos de la provincia, así como de la Biblioteca de Extremadura, con la intención de reforzar la cooperación entre los museos y los centros educativos a través de programas y actividades que complementen la visita al museo. Más información en:

<http://upebadajoz.juntaextremadura.net/>

