

Una escuela promotora de bienestar emocional

*María Yéssica Vizcaíno Pérez
CEIP Capellanía del Yágabo*

El CEIP Capellanía del Yágabo celebra las I Jornadas de Bienestar Emocional, que tienen como objetivo que todos los niños y niñas del centro, desde los primeros niveles de educación infantil hasta cuarto de educación primaria, reciban un entrenamiento somático por parte de sus compañeros y compañeras de niveles superiores que forman las Brigadas Amables, dispuestas a ayudar a los más pequeños y pequeñas a sentir un mayor bienestar emocional.

Bienestar emocional en las aulas

Las I Jornadas de Bienestar Emocional se desarrollan el pasado viernes 1 de marzo en el CEIP Capellanía del Yágabo con motivo del DÍA MUNDIAL DEL BIENESTAR MENTAL PARA ADOLESCENTES, que se conmemora cada 2 de marzo.

El objetivo de estas primeras Jornadas de Bienestar Emocional es facilitar al alumnado estrategias de educación somática para promover un mayor bienestar emocional, al enseñarles a autorregularse pasando de un estado de agitación al de calma, restableciendo así la comunicación cuerpo-cerebro-mente y, por tanto, ayudarles a sentirse mejor o con más seguridad ante cualquier desafío o situación.

Esta actividad está dirigida a todos los niños y niñas del centro, desde los primeros niveles de educación infantil hasta cuarto de educación primaria, que reciben un entrenamiento somático por parte de sus compañeros y compañeras de los niveles superiores que cursan

quinto y sexto de educación primaria. Quiere esto decir, que esta experiencia tiene como protagonista a todo el alumnado, tanto al que recibe como al que facilita las estrategias de autorregulación. Por un lado, se trata de favorecer que el alumnado aprenda de sus iguales al recibir las pautas por parte de los compañeros y las compañeras mayores, por lo que, se genera una mayor receptividad y atención durante el desarrollo de la actividad. A su vez, el alumnado que facilita las estrategias de educación somática pueden generalizar y consolidar este aprendizaje que previamente había recibido a través del Kit de Supervivencia Emocional.

Brigadas amables: ayudar es divertido

El desarrollo de las jornadas se inicia con la acogida del alumnado por parte de cada tutor y tutora para, posteriormente, recibir a las Brigadas Amables identificadas con pulseras con el lema “Ayudar es di-

Experiencias didácticas



vertido” y dispuestas a guiar a los más pequeñajos del colegio a sentirse bien. Cada Brigada Amable, formada por alumnos y alumnas de los cursos de quinto y sexto, realiza una sesión de bienestar emocional en un grupo asignado entre educación infantil y cuarto de educación primaria.

La actividad se inicia con la presentación e introducción de las normas amables que debían estar presentes durante toda la sesión. En primer lugar, trabajan las **emociones**, señalando en qué parte del cuerpo se sienten generalmente algunas de ellas (por ejemplo, tristeza en los ojos, miedo en la cabeza o en la barriga, enfado en los brazos y felicidad en la cara o en el pecho). Después, pasan a reflexionar sobre el impacto de las emociones en el **estado de ánimo**, lo cual explican con el parte del tiempo meteorológico, haciendo un símil del tiempo exterior con el tiempo interior; por ejemplo: estoy soleado (bien) o nublado (regular), con tormenta de rayos (enfadado) o con ganas de llover (triste, llorar). A continuación, muestran la forma de practicar la **respiración para ayudar a regularse** (indicando la colocación de las manos en el vientre) y con la ayuda de una práctica de

entrenamiento de la atención plena que permite un momento de parada. Posteriormente, realizan la demostración de las **estrategias de la rueda somática**, que son distintos ejercicios con el cuerpo que ayudan a pasar de la agitación al estado de calma, como la sirena del barco que alivia la ansiedad, agarro mi corazón que ralentiza el latido cardiaco o la postura de “quitar los nervios”, que ayuda a estabilizarse y que lleva este nombre en honor a una alumna del colegio que así la denominó.

Para dar explicación a qué les ocurre a las personas cuando se sienten colapsadas emocionalmente, así como para recordar la importancia de la respiración como primer mecanismo fisiológico de regulación, las Brigadas Amables explican de forma gestual “*el cerebro en la mano*”.

Por último, recuerdan la mejor forma de relacionarse ayudándose de las tres ranitas de la conducta (chillona, invisible y amable), señalando la ranita amable como la forma más adecuada de hacerlo y que ayuda a tener un mayor BIENESTAR. Para despedirse, realizan un último ejercicio para **relajar el cuerpo**, igual que cuando los espaguetis se vuelven blanditos.

“El objetivo de estas primeras Jornadas de Bienestar Emocional era facilitar al alumnado estrategias de educación somática que promovieran un mayor bienestar emocional, al enseñarles a autorregularse pasando de un estado de agitación al de calma, restableciendo así la comunicación cuerpo-cerebro-mente y, por tanto, ayudarles a sentirse mejor o con más seguridad ante cualquier desafío o situación”

Cada Brigada Amable, formada por alumnos y alumnas de los cursos de quinto y sexto, realizaron una sesión de bienestar emocional en un grupo asignado entre educación infantil y cuarto de educación primaria



¿Por qué surge esta necesidad?

Desde el pasado curso escolar, el colegio Capellanía del Yágabo viene realizando distintos programas de desarrollo emocional con el alumnado, como el Kit de Supervivencia Emocional que se realiza con los últimos niveles de educación primaria. Durante el actual curso escolar, se ha continuado desarrollando este entrenamiento con este alumnado, y se observa la necesidad de implementarlo con el resto de niños y niñas del centro, con lo que se apuesta por realizar este tipo de jornadas en el centro para facilitar este tipo de estrategias, a través de sus iguales, lo que genera una mayor repercusión. Además, las Brigadas Amables van a desarrollar la actividad con el alumnado de

1º de la ESO durante la Semana Cultural del instituto del distrito, el IES César Manrique.

Cabe destacar que, actualmente, el exceso de ocupaciones que todas las personas tienen que asumir cada día para cumplir unas expectativas, provoca vivir de modo automático, en un estado constante de defensa, por la búsqueda de incentivos, que compromete el sistema más protector del ser humano, el afiliativo, necesario para mantener el equilibrio y la regulación emocional a través de las interacciones generadoras de calma y seguridad. De hecho, también se observa este exceso de ocupaciones en los niños y niñas, lo que hace que les cueste atender en clase, concentrarse en el estudio o conciliar el sueño. Distintos alumnos y alumnas no saben describir qué les ocurre, pero sienten inquietud, nerviosismo e incluso tristeza. Se puede destacar que la mayor investigación hasta la fecha en el contexto educativo a nivel nacional e internacional, el estudio PSICE (*Psicología basada en la evidencia en contextos educativos para la prevención de problemas emocionales*), concluye un porcentaje muy reducido de alumnos y alumnas que afirman sentirse bien con su vida.



Por lo que, con estas I Jornadas de Bienestar Emocional el centro educativo pretende generar un espacio seguro para todo el alumnado, que permita poner en práctica estrategias efectivas para aprender a transitar las sensaciones del cuerpo, enseñando a estar presente el tiempo suficiente para que su sistema nervioso pase del estado de activación al de autorregulación.

Antecedentes: educación somática

El Kit de Supervivencia emocional que se ha implementado con el alumnado, es un programa de actividades de experiencia somática adaptadas al contexto educativo que ayuda a los y las menores a autorregularse minimizando el impacto de las experiencias adversas. Se sabe que ciertas experiencias provocan una desregulación en el sistema nervioso y en su capacidad de respuesta. Para ayudar a sanar este impacto es necesario facilitar la reintegración de las tres áreas funcionales del cerebro (instintiva, emocional y racional). Esta reconexión se puede llevar a cabo mediante el entrenamiento de la atención consciente, que es una actividad cerebral a nivel cortical que pone el foco en nuestras sensaciones corporales internas (que se originan en los circuitos límbicos y el cerebro primitivo). Expandir la tolerancia de una persona a sus sensaciones corporales le ayuda a confiar en la sabiduría innata de su cuerpo.



Implicación de toda la comunidad educativa

La realización de las I Jornadas de Bienestar Emocional se desarrolla tras la apuesta del equipo directivo por la promoción de la salud emocional y por la implicación de toda la comunidad educativa, desde los niños y niñas como principales protagonistas hasta las familias que colaboran a que sus hijos e hijas tengan todo lo necesario disponible para ese día. El profesorado participa en toda la actividad, desde la preparación de las aulas con espacios acogedores para que el alumnado pudiera acomodarse hasta la supervisión de la actividad, dirigida por las docentes del departamento de orientación y la referente de bienestar, que acompañan en cada nivel. También se cuenta con la colaboración especial del profesorado y alumnado integrante en el aula de medios del

colegio, que toman imágenes y testimonios tanto de Marciano Acuña, Consejero de Bienestar del Cabildo Insular, como a Carmen Pellón, Directora Insular de Educación, para la posterior realización de uno de los programas habituales, como es Capellaniavisión, donde además un grupo de alumnos y alumnas tienen la oportunidad de mostrar la rueda somática a toda la comunidad educativa y entrevistan a integrantes del Colegio de Psicología de Las Palmas, su delegado en la isla, Borja Gómez y Yéssica Vizcaíno, que además ejerce como orientadora educativa en el centro y facilita la formación y entrenamiento en Supervivencia Emocional. El programa de televisión puede verse en el siguiente enlace: <https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/proyecto/35007741-0010/capellaniavision-15-3a-temporada/>

BIBLIOGRAFÍA

- NEFF, K. Y GERMER, C (2023): *Mindfulness y Autocompasión*, Bilbao: Ediciones Desclée.
 PETER A. LEVINE Y MAGGIE KLINE (2016): *El trauma visto por los niños: Despertar el milagro de lo cotidiano de la curación desde...*, Barcelona: Eleftheria.
 RODRÍGUEZ, B. (2019): *Esto de ser Humano: contemplando la luz a través de la herida*, Bilbao: Ediciones Desclée.
 SNEL, E. (2015): *Mindfulness para niños*. Manual de entrenadores, Países Bajos.
 REVISTA JAMEOS (2022): *Somatic Experiencing, Kit de Supervivencia Emocional*, CEP de Lanzarote.
<https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/jameosdigital/2022/05/25/somatic-experiencing-kit-de-supervivencia-emocional/>