

LA EDUCACIÓN EMOCIONAL Y LA INTERIORIDAD EN UNA AULA INCLUSIVA

David Gonzàlez Devis
davidgondev@gmail.com

CEIP Manel García Grau de Castellón

Uno recuerda con aprecio a sus maestros brillantes, pero con gratitud a aquellos que tocaron nuestros sentimientos.

Carl Gustav Jung (1875-1961) *Psicólogo y psiquiatra suizo.*

Resumen.

En el siguiente artículo vamos a desarrollar una serie de prácticas que estamos realizando en una aula de 5º de Primaria. Estas favorecen la educación emocional, el desarrollo personal de los alumnos y fomentan la cohesión grupal. Partimos de la importancia de crear un ambiente positivo en las aulas y de proporcionar herramientas a nuestro alumnado para su crecimiento personal, enfatizando el papel del docente como un referente pedagógico-humano. Cada momento, situación y/o conflicto es una oportunidad para educar para la vida, respondiendo a las necesidades de los niños. De esta manera podemos ir creando una convivencia saludable, enriquecedora y que sirva de base para el aprendizaje más academicista.

Palabras clave. Educación emocional, interioridad, desarrollo personal, cohesión grupal, cooperación.

1. INTRODUCCIÓN.

Nuestro mundo se ha convertido en un lugar exigente, ruidoso, frenético, acelerado y con una gran cantidad de estímulos. Esta realidad complica la educación y nos obliga a reinventar una enseñanza-aprendizaje que se adapte a los nuevos tiempos y a las necesidades de los alumnos. Como dice L'Ecuyer (2012), es necesario replantear el aprendizaje como un viaje que nace desde el interior de la persona. Así, los cambios en la sociedad obligan a desarrollar una educación humanizada donde el docente sea un líder pedagógico-humano y un referente de compromiso, de ternura y de afecto para los niños, orientándolos con seguridad y amor en el camino de la vida para permitir la máxima expansión del potencial de cada uno.

Según Bisquerra (2013), la educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social. Según este autor la interioridad es un espacio de autorreflexión que permite profundizar en lo que vivimos. Es una reflexión que requiere tiempo, silencio y concentración. Por tanto, ambos conceptos (educación emocional e interioridad) están íntimamente relacionados. La práctica de la educación emocional en la escuela debe favorecer la introspección, junto con un conjunto de prácticas como relajación, meditación, mindfulness, toma de conciencia de las propias emociones y sentimientos, gestión de las emociones, autonomía emocional, bienestar emocional, etc. Todo ello son formas de aproximación a la experiencia de la interioridad y, que permiten, en el mundo acelerado y artificial en el que vivimos aproximarnos a la paz interior.

Por consiguiente, es de vital importancia el papel de la escuela y de los maestros para acompañar el crecimiento personal de su alumnado, desde el conocimiento y gestión personal con el fin de aprender a vivir con serenidad, armonía y equilibrio.

La interioridad como atmósfera se convierte en un aprendizaje que no se piensa sino que se respira, que no se elabora mental o intelectualmente sino que se incorpora sin apenas darnos cuenta. Es un aprendizaje que al ser difuso penetra por cada poro hasta alcanzar todas las estructuras y dimensiones del sujeto. Va más allá de lo meramente cognitivo o mental consciente para acabar conformándose en algo vital, existencial, como un modo de operar global de la persona. Sus peculiares características hacen de él un aprendizaje tremendamente significativo y poderoso (Toro, 2013).

En este artículo vamos a desarrollar una serie de prácticas que favorecen la gestión y el bienestar emocional y, en consecuencia, grupal, facilitando el conocimiento interior. Partimos de la importancia de la creación de un clima y ambiente positivo, donde cada alumno se encuentre a sí mismo y se encuentre con los otros. De esta manera podemos ir creando una convivencia saludable, enriquecedora y que sirva de base para el aprendizaje más academicista.

2. CONTEXTUALIZACIÓN Y JUSTIFICACIÓN.

El CEIP Manel García Grau es un colegio público de Educación Infantil y Primaria que cuenta con 12 unidades de Educación Infantil y 15 unidades de Educación Primaria. Está ubicado en el Raval Universitario de Castellón de la Plana, un barrio de reciente creación y en fase de expansión situado en la zona noroeste de la ciudad. El nivel socioeconómico de la zona es medio. Las familias, que mayoritariamente son jóvenes, son españolas y de otros países. El centro escolariza a una amplia diversidad de alumnos/as con necesidades específicas de apoyo educativo, disponiendo de una aula de Comunicación y Lenguaje.

El grupo clase donde estamos realizando la experiencia (curso 2014/15) es de 5º de Primaria, con 18 alumnos, de los cuales 9 son niños y 9 niñas. El alumnado se caracteriza por su gran heterogeneidad, con alumnado de diferente origen y nivel socio-económico, así como un 20% con dificultades de aprendizaje y cierta conflictividad. Por otro lado tenemos un 20% aproximadamente con alto rendimiento escolar y buenas habilidades sociales. La necesidad prioritaria que observamos las primeras semanas del curso es "ubicar e integrar" a todos y todas al aula, escuchando sus demandas y trabajando la cohesión de grupo. Desde el principio, a través de diferentes dinámicas planificadas y también a partir de las variadas situaciones que vivenciamos diariamente, nos centramos en crear las bases para una convivencia feliz, partiendo del diálogo y el saber escuchar como herramientas indispensables. Nos abrimos al conflicto no como algo negativo, sino como una puerta abierta a gestionarnos a nosotros mismos y a madurar y crecer como personas.

El aula está estructurada cooperativamente siguiendo el modelo que propone el programa CA/AC ("Cooperar para Aprender/Aprender a Cooperar") (Pujolàs y Lago, 2009), un programa didáctico para enseñar a aprender de manera cooperativa. La clase está distribuida en equipos de base, de 4 o 5 miembros cada uno. Los nombres de los equipos son "Invencibles", "Guanyadors", "Els treballadors" y "The originals". El Programa se estructura en tres ámbitos de intervención que están estrechamente relacionados y nos permiten introducir el aprendizaje cooperativo de manera progresiva. Del ámbito de intervención A (cohesión de grupo) se están realizando dinámicas para fomentar el debate y el consenso en la toma de decisiones con el fin de favorecer la interrelación y el conocimiento mutuo y de este modo preparar y sensibilizar al alumnado para trabajar de forma cooperativa. Del ámbito de intervención B (el trabajo en equipo como recurso para enseñar) se están utilizando estructuras cooperativas simples y complejas en diferentes áreas, que provocan que los alumnos se necesiten mutuamente para aprender los diferentes contenidos. Del ámbito de intervención C (el trabajo en equipo como contenido a enseñar) se está trabajando con dos herramientas muy potentes para que el alumno aprenda a trabajar en equipo, el plan del equipo y su revisión periódica. El uso de esta metodología requiere una continua y constante interacción entre los niños, produciéndose una amalgama de situaciones, vivencias y lluvia de emociones, precisando de una gestión adecuada para poder reconducir eficazmente cada situación.

Desde el primer momento comentamos en clase que lo importante es que día a día vayamos mejorando como personas. Este cambio pasa por conocernos mejor y aprender a gestionar nuestro mundo interior y las diferentes situaciones que diariamente nos encontramos.

Nos planteamos los siguientes objetivos:

- Conocer las propias emociones
- Regular y gestionar correctamente las emociones
- Ser consciente que la calma, el sosiego y la serenidad son los mejores aliados en cualquier situación
- Conocerse mutuamente y fomentar relaciones positivas y actitudes solidarias, de ayuda mutua y respeto
- Promover un clima de convivencia feliz

3. PARTICIPANTES.

En esta experiencia práctica participamos el conjunto de alumnos de 5º de Primaria y el maestro tutor del grupo.

4. DESARROLLO.

De manera cronológica, las actividades que estamos realizando para cumplir con los objetivos propuestos son las siguientes:

4.1 TÉCNICA DEL DISCOFORUM

Según González Lucini (1981), el discoforum es aquella actividad educativa de grupo que utilizando la música y la canción como eje, pretende, mediante el descubrimiento, vivencia y reflexión de realidades o actitudes que viven y están latentes en el grupo o en la sociedad. Con esta técnica reflexionamos sobre el mensaje de la canción, establecemos un vínculo de comunicación y reflexión, educamos las emociones y desarrollamos actitudes. La canción que trabajamos es "Invencibles" del grupo catalán "Els Catarres". Pretendemos con esta canción alegre cambiar ciertos esquemas preconcebidos, recalcando que la escuela es como la vida, un espacio donde podemos compartir vivencias y emociones, de todo tipo.

Después de la audición y repaso de la letra entramos en la fase de profundización, reflexión y síntesis. En gran grupo y guiados por el maestro, nos damos cuenta que la canción es un canto a la vida, a la alegría. Concluimos que con confianza y motivación todo es más fácil. Hablamos también, de manera generalizada, de los miedos, de ser consciente de que todas las personas tenemos nuestros miedos, así como también tenemos dentro nuestro el coraje para resistirlos y superarlos.

A los niños les gusta tanto esta dinámica que consideramos Invencibles como nuestra canción. Unos días después, trabajando en el nombre de los equipos de trabajo cooperativo, uno de ellos decide llamarse como la canción. Seguidamente se presenta la letra de la canción "Invencibles".

*Jo i tu quin parell de capsigranys
viatjant per móns estranys
lluitarem contra gegants
amb les mans nues*

*lluny cavalcant per mil deserts
com "bandidus" a l'oest
descobrint nous continents
tot fent història*

*junts vam alliberar París
vam tombar el mur de Berlín
i navegant amb els vikings
empunyant l'antorxa*

*com si fóssim Bonnie and Clyde
o un parell de samurais
no ens farem en rere mai
fidels al repte*

*amb tu no hi ha dues nits iguals
no hi ha dubtes ni temors
no hi ha principis ni finals
invencibles (x4)*

*jo i tu som intrèpids navegants
a la conquesta dels set mars
pioners i agosarats
àvids d'aventures*

*com Neil Armstrong o James Cook
el desig d'anar més lluny
cap a móns desconeguts
i als seus misteris*

*junts no hi ha dues nits iguals
no hi ha dubtes ni temors
no hi ha principis ni finals*

*amb tu me'n vaig allà on emporti el vent
l'un al costat de l'altre som més forts i més valents
amb tu me'n vaig i escapem d'aquest present
que ha perdut tota innocència i la il·lusió de quan som nens*

Els Catarres

4.2 NUESTROS PERFILES

Las primeras semanas del curso, por parejas, confeccionamos nuestros perfiles de la cara, para ambientar y decorar la clase, con la finalidad de encontrarnos con nosotros mismos y con los otros. La idea es ir generando un ambiente familiar e integrador, donde los niños se sientan ubicados e incluidos.



Figura 1. Nuestros perfiles.



Figura 2. Nuestros perfiles.

4.3 LA CAJA

Una de las primeras dinámicas que realizamos es la de la caja. Esta actividad sirve para favorecer la interrelación, el conocimiento mutuo y mejorar la convivencia. A los pocos días de estar con la clase me presenté en el aula con una caja bastante grande y atractiva para ellos. De repente empezaron a sentir una gran curiosidad y enseguida me rodearon preguntando qué había dentro. Subimos a clase, empecé a sacar, uno a uno, los objetos que tenía en ella. Eran objetos muy valiosos y simbólicos para mí (fotografías, un libro, un diario, ropa...) y les expliqué el porqué de su valor. Tras explicarlos uno a uno, el ambiente aún estaba cargado de sorpresa y emoción. Entonces le di la caja a un niño, que a la semana siguiente tenía que traerla decorada a su gusto y con "sus tesoros". A continuación este niño le daba la caja a un compañero de su equipo y así sucesivamente. Realizando esta práctica he podido observar la gran atención e interés que los niños muestran cuando sus compañeros (o yo mismo) expresan y comunican aspectos personales.

4.4 NUESTRAS FRASES

Dentro del aula hemos creado un espacio en el cual construimos frases a partir de situaciones y vivencias que vamos teniendo. Este ejercicio nos permite reflexionar y aprender de las vivencias. En clase hemos hablado alguna vez, a la hora de hacer ciertas tareas, de la importancia de la intención por hacer las cosas bien y de la atención consciente. Intentamos dejar de lado las prisas y las ansias en finalizar. A partir de una situación similar construimos una frase muy típica ("Luego del 1 va el 2").

Otra situación algunas veces vivida es aquella que utilizamos palabras desagradables que pueden ofender y lastimar al compañero/a. En contrapartida, utilizar palabras y frases constructivas y positivas enriquece las relaciones y nos ayuda a estar mejor. A partir de estas vivencias la frase que creamos es "Las palabras tienen fuerza, cuidemos lo que decimos".

Hubo unos días donde la relación entre dos compañeras de un equipo no era buena, tenían dificultades para trabajar en equipo, se reprochaban cosas, se exigían la una a la otra y no se escuchaban adecuadamente. Por lo tanto, tuvimos que reconducir la situación entre todas. Escuchamos a las dos partes toda la clase, sin juzgar, y les planteé a las dos que buscaran el origen de esta mala relación. Para mí no es suficiente la justificación de que cada una es como es o choque por maneras de ser similares. Intuí que detrás de estos comportamientos había un trasfondo pasado no solucionado. Cuando problemas o conflictos no se solucionan en un determinado momento, aunque haya un período de calma tensa, luego reaparecen. Una de las partes reconoció un día después que tuvieron un conflicto en 2º de Primaria, donde intervino la hermana mayor de la compañera en cuestión, que era lo que tenía guardado en forma de resentimiento. Nosotros llamamos al resentimiento piedras que tenemos en la mochila que nos impiden ser felices y mostrarnos tal como somos. Este año el contacto que tenía con la compañera era diario y continuo (son del mismo equipo) y la mala relación afloró. Hicimos énfasis en la necesidad de perdonar verdaderamente, con el corazón, y entre las dos elaboraron una carta de compromiso con la finalidad de mejorar su relación. Ahora

mismo, aunque no sean amigas, se respetan y toleran mucho mejor. A partir de esta situación, otra compañera creó la siguiente frase: "Si limpias las piedras se convierten en diamantes". Concluimos esta situación dando importancia al hecho de perdonarse a uno mismo y perdonar a los otros, y entendiendo que perdonar exige superar el orgullo y una buena dosis de humildad, tarea de valientes.

4.5 RINCÓN DE RELAJACIÓN

Dentro de la clase hemos creado nuestro espacio de gestión de las emociones. Los niños acuden a este rincón, bien libremente, o bien "acompañados" por el maestro, cuando alguna situación les ha provocado un "malestar" interno que les impide trabajar con plena atención e intención. Estas situaciones, en muchas ocasiones, requieren de un tiempo determinado de reflexión interior, donde a partir de una ficha establecida pueden identificar la emoción, explicar el motivo de ese estado, y de entre tres opciones (pintar mandala, hablar con el maestro o hablar con un compañero) eligen una para poder volver a un estado de quietud y serenidad que les permita afrontar las siguientes situaciones escolares con garantías.

Este espacio ayuda a identificar y canalizar las diferentes emociones negativas de una manera adecuada y saludable.

4.6 NUESTRAS CARTAS

Pasados unos dos meses del principio de curso, siendo un lunes a primera hora les dije a mis alumnos que había escrito una carta para la clase y si la querían escuchar (predicar con el ejemplo es el mejor argumento). Absolutamente todos se apresuraron a decir que sí. Fue mi espacio y mi momento para expresar sinceramente mis sensaciones y emociones que me causaba la clase.

A partir de este día, y de manera totalmente voluntaria, cada lunes empezamos la semana escuchando las cartas que dos niños nos escriben, expresando los sentimientos más íntimos relacionados con nuestra clase. Durante la escucha, el respeto y el interés es absoluto, acabando todas ellas, cualquiera que sea su contenido, con aplausos espontáneos de los compañeros.

Con esta actividad pretendo que nos sinceremos todos con todos, dando importancia y espacio a la expresión de emociones, expresando nuestro estar en la clase, y creando un ambiente de confianza y familiaridad. El siguiente texto es un ejemplo de texto escrito por un alumno:

Hola familia de 5é A

Castelló, 13 de febrer de 2015

Al principi va vindre una xiqueta,
ens van dir que per al professor a esperar una miqueta.
Després d'un mes el mestre va arribar,
i no sé si era per el que deia que em va encantar.
Entre pitos i flautes Nadal va arribar,
i un nou company es va ajuntar.
M'agrada molt la classe aquesta,
d'assignatures pot ser esta.
Per què a l'assemblea parlem,
I els nostres sentiments expressestem.
Jo a aquesta família estic molt a gust,
Sobre tot quan cooperem junts.
Una nova experiència cada dia
i sempre amb esta meravellosa família.
Pot ser que un dia baixe alguns escalons
Però em té que donar l'esforç
d'arribar a l'últim escaló.
Ho sento però fins ací ha arribat
Això vol dir que s'ha acabat.

P.

4.7 TÉCNICAS MEDITATIVAS

Todos los días al empezar la jornada vespertina dedicamos un espacio de tiempo a la quietud y al entrenamiento mental, con la finalidad de encontrar armonía, equilibrio y serenidad (si algún otro momento escolar lo requiere también). Algunas técnicas que realizamos son (Calle, 2001):

a) Atención a la respiración: Sentados en postura cómoda, sin tensión muscular alguna, para estar alerta y relajados, nos centramos en la respiración, en la sensación de la entrada y la salida del aire, focalizando la atención en esto, dejando fluir los pensamientos, sin darles importancia, tomando distancia hacia ellos y dejar que marchen para centrarnos únicamente en la respiración.

b) Concentración pura:

i. Concentración en un color: Sentados en postura cómoda, sin tensión muscular alguna, para estar alerta y relajados. Se selecciona un color y durante unos minutos focalizamos la atención en este color.

ii. Concentración en un fondo negro: similar al anterior pero con un fondo o pantalla negra, simulando una noche mental

c) Visualización:

i. Sentados en postura cómoda, sin tensión muscular alguna, para estar alerta y relajados. Te imaginas a ti, como si estuvieras dentro de un saco con una capa de grasa externa o gelatinosa que tiene una cremallera. Quitas la cremallera hacia atrás y te desprendes poco a poco del saco, quedándote con una sensación apacible y libre.

d) Meditación

i. Meditación silenciosa: Sentados en postura cómoda, sin tensión muscular alguna, para estar alerta y relajados. Favorecer un espacio interno de silencio y quietud profunda, siendo consciente de la respiración, sin dar importancia a los pensamientos.

ii. Meditación guiada: Sentados en postura cómoda, sin tensión muscular alguna, para estar alerta y relajados, tomándonos este tiempo para disfrutar. Nos centramos en la respiración, en la sensación que produce la entrada y la salida del aire. Al entrar el aire es más fresco y al salir es más templado. Si nos vienen pensamientos o preocupaciones no les hacemos caso, no les seguimos... Ahora visualizamos que con cada espiración todas nuestras preocupaciones se van, en forma de humo negro que lentamente se evapora hacia arriba. Generamos el deseo de aprender y beneficiar a los demás. Ahora nos va entrando luz desde arriba, desde la coronilla y va llenando nuestro cuerpo. Imagina que el interior de tu cuerpo se va llenando en luz. Concéntrate en esto durante un rato. Poco a poco ves notando que no tienes sensaciones físicas solo una experiencia apacible. Mantente observando esta experiencia. Para surgir de la meditación imagina que tu cuerpo recupera su forma habitual, pero permanece ligero y apacible. Poco a poco vas saliendo y abriendo los ojos.

4.8 COMISIÓN DE BIENVENIDA

A mediados de diciembre nos informaron de que en enero entraba un nuevo alumno a la clase, venía de un entorno diferente al que se iba a encontrar. Informé a la clase de este acontecimiento, dando importancia al hecho de conocer y convivir con un nuevo compañero, el cual venía de un pueblo del interior desconocido para muchos. Como actividad previa empezamos a indagar en este pueblo y la comarca en cuestión, y debatimos sobre la importancia de una buena acogida y recibimiento para una buena adaptación. En clase hablamos muchas veces de la importancia de ser plenamente felices, y esto pasa porque todos lo seamos. Si alguien está viviendo un momento difícil, nos tenemos que "ocupar" de ayudarlo a encontrarse mejor, porque todos estamos interrelacionados de alguna manera.

En este caso, creamos una comisión de bienvenida, compuesta por tres alumnos, dos niños y una niña. Se responsabilizaron en acompañar al nuevo compañero durante las primeras semanas del curso, haciéndole sentir seguro y querido, realizando toda la clase también una tarjeta de bienvenida. Esta comisión ha ayudado en mucho a la adaptación. Pasados ya unos meses, podemos decir que la adaptación ha sido rápida y está feliz en su escuela nueva.

4.9 ACTIVIDADES CON LAS FAMILIAS

Creemos importante la conexión con la familia, romper con la barrera de desconfianza que en los últimos años se ha ido construyendo por diferentes factores. Es por esto que realizamos dos actividades con estas:

a) Taller de padres y madres: durante una sesión los padres vienen y realizan un taller de un tema conjuntamente con el alumno. Son temas vinculados con ellos, que muchas veces están relacionados con el curriculum. La idea es establecer un espacio de conocimiento mutuo, de interrelación positiva y construcción de aprendizajes nuevos.

b) Exposición y valoración en equipo: un día a la semana, los niños exponen y explican los libros de lectura, los cuales han elegido libremente. Después de la exposición realizamos una breve valoración por equipos, siguiendo una rúbrica determinada. Los padres vienen, observan y participan de la valoración del equipo de su hijo/a, potenciándoles la motivación por el trabajo bien hecho.

VALORACIÓN EXPOSICIONES ORALES							EQUIPO:		Observaciones
Nombre	Fecha	Tono de voz	Pronunciación/expresión	Postura del cuerpo y contacto visual	Contenido	Vocabulario	Tiempo	Producto final	

Aspecto	1 Flojo	2 Aceptable	3 Bien	4 Excelente
Tono de voz	Muy débil (apenas se le escucha)	Débil (se le escucha con dificultad)	Bueno, el público escucha bien	Alto y atrae la atención del público
Pronunciación/expresión	No se entiende y tiene una pronunciación incorrecta	Habla claramente y con buena pronunciación durante poco tiempo	Habla claramente y con buena pronunciación durante gran parte del tiempo de la presentación	Habla claramente y con buena pronunciación durante toda la presentación
Postura del cuerpo y contacto visual	Postura inadecuada y no mira al público	Algunas veces mantiene una postura correcta y tiene contacto visual	Buena postura y mantiene contacto visual con todo el público	Buena postura, mantiene contacto visual con todo el público y está relajado y seguro
Contenido	No entiende el tema	Buena comprensión de alguna parte del tema	Buena comprensión del tema	Completa comprensión del tema
Vocabulario	Utiliza un vocabulario muy reducido, y palabras o frases que no se entienden	Utiliza vocabulario apropiado. No utiliza vocabulario nuevo.	Utiliza vocabulario apropiado. Utiliza vocabulario nuevo, pero no lo explica ni lo define	Utiliza vocabulario apropiado. Utiliza vocabulario nuevo, lo define y explica las palabras que podrían ser nuevas.
Tiempo	La duración de la presentación es de menos de 3 minutos o más de 6 minutos	La duración de la presentación es de 3 minutos	La duración de la presentación es de 4 minutos	La duración de la presentación es de 5-6 minutos
Producto final	No realiza nada	Mejorable, poco original y repetitivo	Correcto, bien realizado pero no es original	Muy buen producto. Atractivo, original y novedoso para el público.

Figura 3. Rúbrica Exposición oral.

4.10. RED COOPERATIVA

A partir del segundo trimestre, y con la finalidad de ir creando un tejido colaborativo en la clase, hemos creado todos los jueves un espacio de tiempo donde de manera voluntaria los niños se ayudan entre ellos. Durante la semana, aquellos niños que ven que no acaban de entender algún determinado contenido, solicitan ayuda apuntándose en una hoja de control. A partir de este momento son sus propios compañeros quienes deciden ejercer de "tutores" de ellos, bajo la supervisión del maestro. De esta manera vamos aprendiendo la importancia de

solicitar ayuda y al mismo tiempo de ayudar y colaborar con algún otro compañero que lo requiera. Esta ayuda es positiva para el tutorizado y para el tutor, ya que el hecho de verbalizar y explicar lo que, en teoría, ya sabe, le sirve para asimilarlo mucho mejor.

4.11 CELEBRACIONES

Durante el curso también celebramos diferentes acontecimientos, como el final del trimestre, la llegada de un compañero nuevo o incluso el trabajo bien hecho. Por ejemplo, como cuando trabajamos el texto instructivo, donde los alumnos elaboraron diferentes recetas, y qué mejor manera de acabar que con un almuerzo colectivo, con las aportaciones de cada uno.

Estas celebraciones son simbólicas, sirven para romper con el esquema tradicional de escuela, y como en la vida misma, sirven para entretejer lazos de amistad, pertenencia e identidad.

5. VALORACIÓN.

Consideramos que estas prácticas explicadas contribuyen a la educación para la vida de los alumnos, propiciando el autoconocimiento y el crecimiento personal y grupal de ellos. Las técnicas meditativas fomentan estados de serenidad y paz interior, en momentos del día de cierta excitación y crispación. Curiosamente, muchas veces son los propios alumnos quienes las solicitan. El rincón de relajación, que es de los más solicitados, nos sirve para la autogestión personal de emociones. El hecho de ser conscientes de las propias emociones es el primer paso para regularlas correctamente. En cuanto a las dinámicas como La Caja, Nuestros perfiles, Disco fórum o las Celebraciones, consideramos que son beneficiosas para desarrollar la conciencia de equipo y de grupo, y que se deben trabajar de manera sistemática a lo largo del curso, ampliándolas con otras nuevas. Del mismo modo, debemos continuar estando abiertos a las diferentes situaciones que pasan en el día a día, siendo conscientes de la utilidad educativa que muchas de estas contienen. La actividad Nuestras frases pretende reflexionar sobre estas situaciones que vivimos en el aula.

La presencia de padres y madres al aula contribuye a hacer partícipes a las familias de la vida en el aula, y a romper con la barrera escuela-familia, propiciando una apertura que tiende a aproximar a toda la comunidad educativa, aumentando la autoestima y la motivación de todas las partes y, especialmente, de los protagonistas principales, el alumnado.

La actividad red cooperativa nos sirve para complementar el trabajo cooperativo que venimos realizando y para ir consolidando actitudes solidarias y de ayuda.

Cuando reconocemos y escuchamos a los alumnos estamos sentando las bases para que ellos se sientan motivados y poder desplegar así todo su potencial. Consideramos que estas prácticas ayudan a impregnar una atmósfera de aula positiva y enriquecedora.

Trabajando la interioridad y facilitando la expresión potenciamos también el sentimiento de pertenencia al grupo clase, previniendo la aparición de problemas y conflictos. En este sentido vemos evidencias del proceso de conocimiento y autorregulación personal en los alumnos, con menos cantidad de conflictos y mejor gestión de estos por parte de ellos mismos, con una mayor comunicación, diálogo y actitudes más abiertas y receptivas. Incluso, en alguna ocasión, utilizan el rincón de relajación para gestionar situaciones externas a la escuela. Una situación a destacar fue, por ejemplo, cuando una alumna acudió un día a la escuela recién enterada del fallecimiento de su abuelo. Automáticamente, y estando la madre delante explicándome la situación, acudió al rincón de relajación, expresó sus sentimientos e incluso escribió una carta de despedida al ser querido. Paralelamente, nos sirvió a la clase para afrontar un tema delicado y para ofrecerle apoyo y comprensión a nuestra compañera.

A continuación expresaremos la opinión del alumnado en algunas de estas prácticas comentadas:

-RINCÓN DE RELAJACIÓN:

-“A mí me gusta porque me ayuda a serenarme y tranquilizarme cuando estoy enfadada, preocupada, triste...” (V).

-“Me parece un lugar muy bien hecho porque a mí, el día de la exposición me fue muy bien. Me serenó y me dio fuerzas para volver a hacerlo” (P).

-NUESTRAS FRASES:

-“Las frases me entran y me ayudan” (P).

-“Particularmente, yo aprendo mucho de ellas porque son situaciones que pasan a clase” (R).

-“Me gusta porque puedes reflexionar para ser mejor y convertirte en mejor persona” (M).

-TÉCNICAS MEDITATIVAS

-“Con la relajación noto que por la tarde me hace ser mejor” (P)

-“Me gusta porque si estamos nerviosos nos ayuda a relajarnos, pero me gusta más cuando no hay música” (L).

-“Me gusta meditar, me tranquiliza y me siento mejor, como en la nubes” (V).

-RED COOPERATIVA

-“Me ayuda mucho a mí y a mis compañeros. Yo me apunté para ayudar a L. y A., y se lo expliqué bien y aprendieron. Después me apunté como tutorizado y me ayudó A. como tutora y me ayudó mucho. Aprendí lo que no entendía y A. también pudo repasar” (D).

-“No me parece bien porque para preguntar dudas ya está el maestro” (R).

-“Si porque así los dos salen ganando, hay que saber pedir ayuda” (P).

-ACTIVIDADES CON LAS FAMILIAS

-“Me siento mejor cuando viene mi madre a mis exposiciones porque me da seguridad y fuerza” (V).

-“Me gusta que los padres entren a clase porque me dan fuerzas” (L).

-“Me parece bien porque así superamos el miedo de tener vergüenza” (D).

-“Está bastante bien pero te pones un poco nervioso, hay veces que te lías un poco, pero está bastante bien”(A).

Como podemos observar, el alumnado responde positivamente a estas prácticas, encuentran sentido a lo que realizan, ya que les ayuda en su día a día, repercutiendo positivamente en la convivencia y favoreciendo un clima positivo y de armonía. Podemos apreciar que hay cierto alumnado (minoritario) que le cuesta entender la tutoría entre iguales, seguramente por ciertos condicionamientos y técnicas anteriores. Hoy en día todavía está presente el paradigma convencional educativo que considera al maestro como aquel que tiene toda la información y al alumno como un recipiente de conocimiento, pasivo.

6. PROPUESTAS DE MEJORA.

Algo está cambiando en la educación. Hoy en día son muchos los centros educativos (Primaria y Secundaria), que se replantean sus prácticas convencionales. En la era del conocimiento, ya no nos sirven las prácticas de la era industrial, donde se consideraba al alumno como un recipiente en el que había que ir introduciendo los conocimientos. Vilaseca (2013) habla de ello en su respectiva obra. El término educar viene de *ex ducere*, que significa sacar lo mejor de cada uno, desde dentro hacia fuera. Por tanto, la misión de la educación sería sacar todo ese potencial del educando. El fin de la educación es que las personas lleguemos a ser lo que somos. La educación emocional y la interioridad son esenciales en este proceso, donde cada vez es más obvio dotar de sentido a lo que se hace en las escuelas. La escuela debe ser un espacio de convivencia saludable y positiva, donde el maestro es una figura clave como modelo y referente. Es importante el estado interior y la autogestión emocional del maestro, ya que los alumnos captan nuestro estar. Así, la serenidad, la paciencia y la apertura del maestro son importantes para su transmisión al grupo. Todo ello requiere de un continuo trabajo de conocimiento interior y crecimiento personal. El alumnado de hoy en día tiene muchísima fuerza y energía, es importante que el maestro sepa reconducir toda esta fuerza de una manera saludable. Por todo esto creemos conveniente en la necesidad de reinventarnos como maestros. Como hemos comentado, necesitamos una mayor formación personal- emocional y mayor grado de consciencia, conociendo, estimulando y trabajando nuestro interior para poder ayudar a nuestro alumnado en su propio proceso personal. Esta formación permanente debería ser una prioridad para las administraciones, así como también debería estar presente prioritariamente en los planes de estudios de los grados de Magisterio. Es necesario replantearnos el modelo de escuela tradicional e ir creando nuevos cimientos para conseguir una escuela que respete el ritmo natural de aprendizaje, la importancia de los vínculos humanos y el desarrollo individual y colectivo. Urge un sistema educativo que responda a las necesidades de los niños, con el fin de que desarrollen todo su potencial, sin ningún tipo de castración, teniendo presente la importancia de educar para la vida. Como vemos, cada situación, cada conflicto, cada momento, puede ser propicio para educar en este sentido. Como dice Toro (2005), la escuela está llamada a ser un espacio privilegiado para la vida. Pero no

sólo, ni tan siquiera básicamente, porque prepara para la vida futura, sino sobre todo porque en ella la vida pueda vivirse y desarrollarse en toda su plenitud y hondura. Todo el tiempo que ocupamos gestionando estas situaciones lo estamos revirtiendo en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Cuando hay bienestar personal y grupal el trabajo académico resulta exitoso. Al trabajar la educación emocional y la interioridad estamos regando y cuidando la semilla para su posterior florecimiento y expansión.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.

Bisquerra R. (2013). Educación emocional e interioridad. En L. López González, *Maestros de corazón. Hacia una pedagogía de la interioridad*. (pp. 223-250). Madrid. Wolters Kluwer. Educación

Calle, R. (2012). *El dominio de la mente*. Madrid. Temas de hoy.

González Lucini, F. (1981). *El disco-forum*. Revista *Diagroup Actualidad*, número 4. Barcelona. Edebé. pp. 28-36

L'Ecuyer, C. (2012). *Educar en el asombro*. Barcelona. Plataforma Editorial

Pujolàs, P. & Lago, J.R. (coords) (2009). Programa CA/AC

http://www.cife-ei-caac.com/programa_cast.asp

Toro, J.M. (2005). *Educar con "cora-zón"*. Bilbao. Desclée De Brouwer

Toro, J.M. (2013). ¿Metodologías de la interioridad? La presencia del maestro. En L. López González, *Maestros de corazón. Hacia una pedagogía de la interioridad*. (pp. 295-327). Madrid. Wolters Kluwer. Educación

Vilaseca, B. (2013). *Que harías si no tuvieras miedo. El valor de reinventarse profesionalmente*. Conecta/De Bolsillo