



Ier

Congreso Nacional de Educación y
Violencias de Género. *Mejores prácticas de
intervención en las Escuelas Normales*

Una estrategia para promover el bienestar emocional y prevenir la violencia en estudiantes de Educación Superior

Mtra. Edenly Guadalupe Portillo Miranda

Escuela Normal de Tlalnepantla

Correo electrónico: edenly.portillo.n@gmail.com

Eje temático. Estrategias Docentes para la Prevención de las Violencias de Género y Fomento de la Igualdad.

Resumen

José María Toro, decía “de qué sirve que un niño sepa colocar a Neptuno en el Universo, si no sabe dónde poner su tristeza y su rabia”, actualmente se habla mucho sobre la importancia de incluir la educación y el bienestar emocional en nuestros estudiantes, sin embargo, ¿esto también sucede en instituciones de Educación Superior? Muchas veces, se prioriza el dotar de herramientas y conocimientos que permitan a nuestros estudiantes desempeñarse profesionalmente, pero olvidamos que la formación humana es un factor clave, no sólo para ser buen docente, sino para ser buen ciudadano; y en el ámbito docente es esencial para promover el autocuidado y el cuidado de los otros.

Entonces, ¿Qué cambiaría si al iniciar las rutinas de clase tomáramos una pausa para ubicar cómo se sienten nuestros estudiantes? Esta pregunta, guió mi búsqueda de estrategias para promover el bienestar en las aulas, en este documento, comparto la herramienta utilizada y los beneficios que se obtuvieron en la dinámica de la clase y las relaciones.

Palabras clave

Bienestar emocional, Emociones, Nivel de energía, Estrategia docente, Educación emocional.

Introducción

¿Qué pasaría si “paramos”? La rutina dentro de las aulas en las Escuelas Normales consiste en que los docentes entran y salen de los salones, la energía de nuestros estudiantes sube y baja, sin

embargo, son muy pocos los espacios en los que nos dedicamos para respirar y reconocer las emociones del día. Esta rutina afecta directamente al bienestar de nuestra comunidad educativa. Cuando hablamos de bienestar no solo nos referimos al físico, sino también al emocional, en esta experiencia nos enfocaremos en este último. Cuando no hay espacios de descanso, nuestro cerebro no estará listo para el aprendizaje o para procesar las emociones del día, por lo que a cualquier situación podemos “reaccionar” generando ambientes conflictivos e incluso violentos.

Este suceso estaba presente en uno de los grupos en los que impartí curso el ciclo escolar 2022-2023. En el aula, no se podían generar acuerdos, las y los estudiantes en muchas ocasiones no estaban abiertos o abiertos al diálogo, lo que detonaba en conflictos e incluso en algunas situaciones de violencia verbal o psicológica. Además de que muchas de las dinámicas de clase implica trabajar con diferentes equipos y los estudiantes se negaban a realizarlo, ya que tenían conflictos con muchos de sus compañeros y compañeras.

Después de identificar esta problemática, decidí buscar algunas estrategias que pudieran apoyarme a generar ambientes basados en el respeto con el objetivo de promover la cooperación y participación en el grupo, además de mejorar las relaciones y prevenir la violencia. Por tanto, el propósito de este documento es detallar y compartir cómo se desarrolló esta herramienta en este grupo.

De inicio, busqué una estrategia desde la premisa de que fuera algo que pudiera aplicarse al inicio de las clases, que no abarca más de diez minutos y que nos ayudará a identificar el estado emocional de todo el grupo.

La herramienta seleccionada fue el “Mood Meter” o “Animómetro” en su nombre al español, este forma parte del programa RULER, acrónimo de las palabras: *Recognize* (reconocer), *Understand* (entender), *Label* (clasificar), *Express* (expresar) y *Regulate emotions* (regular emociones), el cual tiene como objetivo fomentar el bienestar, la empatía y la convivencia de todos los estudiantes, este fue creado por el Centro para la Inteligencia Emocional de la Universidad de Yale, para prevenir la violencia y promover la cultura de la paz. Aunque el programa está dirigido a niños y niñas, lo seleccioné porque me pareció una buena estrategia para comenzar a explorar las emociones y también con el objetivo de que pudieran replicar esta herramienta con sus estudiantes, en caso de ser necesario.

El *Animómetro*, consiste en un gráfico con cuatro cuadrantes como el de la imagen inferior. (figura 1) En él, las emociones se miden en función de dos variables: nivel de energía (alta o baja) y nivel de agrado o desagradado. Como se observa hay cuatro colores que representan a cada cuadrante: el rojo muestra un nivel alto de energía pero esta es desagradable, el azul representa los niveles bajos con sensación desagradable, el amarillo significa nivel de energía alta pero agradable y finalmente el verde es un nivel bajo de energía pero agradable.

En la imagen también podemos descubrir que no solo tenemos cinco o seis emociones, tenemos aproximadamente cien. Por tanto, esta herramienta nos ayuda a nombrar cada una de estas emociones a partir de la identificación del estado de nuestro cuerpo.

¿Pero cómo se implementó en el aula? Las y los estudiantes elaboraron su *animómetro* y lo colocaron en un lugar visible, cada uno de ellos eligió un *emoji* que les representará, este sería el indicador que representará su emoción en los cuadrantes.

Durante un semestre al iniciar la clase cada uno de los y las estudiantes pasaba a colocar su emoji dependiendo de su nivel de energía, al principio fue necesario guiar la identificación de su estado emocional con algunas preguntas como: ¿Me siento animado o desmotivado?, ¿Estoy satisfecha o insatisfecha?, ¿Me siento cansada o llena de energía?, ¿Cómo está mi ritmo cardiaco?, ¿Siento tensión o dolor en alguna parte del cuerpo?

Posteriormente colocaban el *emoji* y nombraban la emoción, esto era un ejercicio muy interesante, pues cada día descubrimos una emoción nueva, e incluso los estudiantes mencionan “yo no conocía esa emoción” o “yo no sabía que el cómo me siento se nombra así”.

Al tener todos los indicadores en el *animómetro*, se medía el nivel emocional del grupo, si la energía de la mayoría era baja realizamos alguna actividad de no más de 3 minutos para elevarla (gimnasia cerebral, pausa activa, ejercicio de expresión corporal), si la energía era alta realizamos algún ejercicio para relajar el cuerpo. En algunas ocasiones, se realizaban actividades que se ligaban con el curso “Educación Inclusiva”, que era el que impartía, por ejemplo un día llegué al aula y tenían un conflicto debido a que no lograban ponerse de acuerdo para una comisión, el gráfico estaba muy ocupado en el cuadrante rojo, por lo que iniciamos con un ejercicio de respiración para luego hacer un vaciado de pensamientos, luego esa escritura automática la compartían con otro compañero, de esta manera en algunos casos descubren que sentían lo mismo, o que tenían una percepción totalmente distinta, por tanto se generaba un poco de empatía.

Otra muestra de empatía, o de cómo impactó el *animómetro* en el cambio de las relaciones, se dio cuando al mirar el gráfico, se lanzaba la pregunta de “¿identifica cual o cuales de tus compañeros se sienten igual que tu hoy?”, en algunas ocasiones después de notarlo mencionan algunos comentarios como “por eso me respondiste así en la mañana”.

En una de las sesiones, llegamos al aula y las energías estaban ubicadas en bajas agradables y desagradables, había muy poca disposición y ánimos para iniciar la clase por lo que la actividad que se realizó fue “abrazos por un minuto”, los abrazos eran aleatorios de modo que podía tocarles con alguien cercano o no, independientemente de ello todos y todas realizaron la actividad y algunas de las voces que surgieron al finalizar el ejercicio fueron: “me sentí liberada”, “necesitaba mucho este abrazo”, “me cuesta mucho trabajo el contacto físico, pero sentí un pequeño descanso”. Esto muestra cómo a partir de una pequeña acción física podemos rebobinar la energía para encontrar el bienestar emocional.

Y ¿Por qué priorizar el bienestar emocional?, en los últimos años las neurociencias han mostrado que el aprendizaje y las emociones son como las alas de una mariposa, uno no puede existir sin el otro. Si el cerebro de nuestros estudiantes se encuentra bajo altos niveles de cortisona o atrapado en emociones de energía baja y desagradable, será imposible que pueda enfocarse en las tareas que se les presentan en la clase, es por ello que es necesario sondear la energía y buscar diversas formas de cambiarla a ambientes más agradables.

Esto desde el enfoque de su efecto en el aprendizaje, sin embargo, también es esencial en el ámbito de las relaciones humanas, pues cuando reconozco mis emociones, tengo algunas estrategias para cambiarlas y me doy tiempo de parar, la forma en la que resolveré o reacciono a situaciones conflictivas será desde la consciencia de uno mismo; pero también al comenzar a notar mis propias emociones, genero empatía hacia los demás, habilidad que es base para promover ambientes colaborativos y basados en el respeto.

En el desarrollo de esta experiencia, pude corroborar estos principios, pues cuando mis estudiantes comenzaron a identificar cómo se sienten, como se llama lo que sienten y pudieron mirar cómo se sienten los demás, el compartir se volvió un proceso basado en el respeto. “El *animómetro*, me enseñó a descubrir que tengo más de cinco emociones, las actividades me enseñaron que respirar puede ayudarme a responder de forma más pacífica”, esta fue la respuesta de una de las estudiantes cuando a final de ciclo escolar les pregunté ¿Cuál era la estrategia que había sido más significativa para su desarrollo como persona y como docente en formación?

En el transcurso de la implementación, descubrí que algunos de los beneficios que tuvo el *animómetro*, fue el aumento de la conciencia sobre uno mismo, conectar con el autoconocimiento al reconocer y nombrar las propias emociones, mayor autorregulación cuando se usaban los momentos de parar, mejorar la forma en la que se resuelven los conflictos al identificar la emoción del otro, entre otras. Estos beneficios detectados forman parte de algunas Habilidades del Aprendizaje Socioemocional, mismas que contribuyen a formar agentes de cambio con sensibilidad y liderazgo consciente, enfoque que exige la sociedad tengamos hoy en día todos los docentes.

Partiendo de estas necesidades y premisas, considero que nuestro deber como formadores de docentes en formación, no solo es generar experiencias que les permitan desarrollar conocimientos relacionados con el hacer, sino que también, debemos ofrecer experiencias donde puedan ser, espacios para conocerse a sí mismos, puedan conocer a los otros, puedan cuestionarse y confrontarse, puedan valorarse y valorar la diversidad, pues muchos de los conflictos surgen de la resistencia a la diferencia.

Referencias

- Alzina, R. B., De Recerca En Orientació Psicopedagògica, G., & Fernández, M. Á. (2000). Educación emocional y bienestar.
- Alzina, R. B. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. DOAJ (DOAJ: Directory Of Open Access Journals). <https://doaj.org/article/eb2ff23e378845e185dc999b832fa137>
- Goleman, D. (1995). Inteligencia Emocional. Barcelona: Kairós
- Yale University. (s.f.). What is RULER? – RULER Approach. Recuperado 11 mayo, 2024, de <https://www.rulerapproach.org/about/what-is-ruler/>
- Yale University, Preschool RULER: The Mood Meter in Early Childhood Classrooms, Recuperado 11 de mayo, 2024 de <https://www.youtube.com/watch?v=mkZd2VKpFrU>
- Yale University, Emotional Intelligence: From Theory to Everyday Practice, Recuperado 11 de mayo, 2024 de <https://www.youtube.com/watch?v=e8JMWtwdLQ4&list=PLqHnHG5X2PXDqwBaaHqGepMNxIYlvvJa&index=3>