



“Pasaporte al Corazón Adolescente”

Un Reto para la Educación Actual:
¿Qué Herramientas usar en el Aula para prevenir Situaciones de
Riesgo en los Jóvenes?

María Fernanda Amsler y Gabriela Silvana Pineda

(fernanda.amsler@gmail.com; gaby-pineda1@hotmail.com)

*“Vamos, decime, contáme todo lo que a vos te está
pasando ahora, porque si no cuando está el alma sola,
llora. Hay que sacarlo todo afuera (...) para que
adentro nazcan cosas nuevas”*

(Mercedes Sosa)

Introducción

Esta ponencia se enmarca en una experiencia de prácticas áulicas realizadas con estudiantes de primer año de un colegio de nivel medio, bajo el espacio curricular de Adolescencia en el mundo actual.

A continuación nos permitimos pensar una educación diferente, llevando a cabo una propuesta innovadora que intenta responder a las necesidades de la sociedad contemporánea. En la que la empatía y la comunicación profunda son una de sus pobreza más grandes y que conllevan a actitudes como el individualismo, las faltas de respeto, el egoísmo, la violencia generalizada, etc.

Por ello, creemos necesario trabajar junto con nuestros estudiantes las competencias de la inteligencia emocional y la comunicación profunda como estrategias para la prevención de situaciones de riesgo en los jóvenes. Es así que, como educadoras, pensamos en construir, desde el aula, un pasaporte a la profundidad del corazón adolescente para entenderlo, contenerlo y protegerlo. Para alcanzar este objetivo, desarrollamos, en las clases, una “Caja de Herramientas para la Vida,” que pretenden ser recursos para afrontar con éxito las adversidades y tomar buenas decisiones para no caer en situaciones tales como la violencia, el abuso de sustancias, el suicidio, etc., que no son más que una denuncia de la necesidad de la presencia de adultos responsables y comprometidos con lo que les pasa, con sus sentimientos y sus demandas.

A continuación, en el desarrollo de este escrito, desplegaremos los propósitos, objetivos, los marcos teóricos que sustentan nuestra propuesta, la importancia de su aplicación en el aula como estrategias de prevención de situaciones de riesgo, detallando cómo trabajamos cada una y cuáles fueron los resultados de su aplicación.

PROPÓSITOS

- Promover un clima de respeto abierto al diálogo y la escucha profunda, Encontrando en los distintos niveles de comunicación la prevención de posibles emergentes vinculados a problemáticas que atenten contra la integridad física, psíquica y emocional del adolescente.
- Generar un espacio de desarrollo de las habilidades personales y sociales de la inteligencia emocional. Pensar acerca de su implicancia en el encuentro con el Otro.
- Propiciar un espacio de relajación y meditación en el que los estudiantes logren detenerse, aprender a respirar, lo que les ayudará a registrar sus emociones, gestionarlas, frenando los impulsos negativos, respondiendo con asertividad, tomando buenas decisiones en sus vidas y siendo cada vez más resilientes.
- Propiciar una nueva forma de mirar, sin manchar, sin discriminar ni juzgar. Aprendiendo ponerse en el lugar del otro para poder entenderlo y ayudarlo.
- Propiciar un espacio de reflexión que les permita a los estudiantes pensar acerca de sí mismos, sus fortalezas y sus debilidades, que al hacerlas conscientes puedan desafiarse a sí mismos con propósitos concretos que les sirvan para ser mejores.
- Promover un encuentro consigo mismos que les permita conocerse, aceptarse, perdonarse y amarse. De esta manera que los estudiantes conozcan su valor.

OBJETIVOS

- Desarrollar un pensamiento crítico y autónomo respetuoso de los demás.
- Participar activamente de todas las actividades presentadas por las docentes respetando las reglas de comunicación.
- Comunicar lo que le sucede desde un nivel más profundo en donde el estudiante logre expresar todo lo que le pasa desde el diálogo con el Otro.
- Desarrollar las competencias personales y sociales de la inteligencia emocional.

EXPERIENCIA ÁULICA: LAS COMPETENCIAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA COMUNICACIÓN PROFUNDA COMO ESTRATEGIAS PARA PREVENIR SITUACIONES DE RIESGO EN LOS ADOLESCENTES

Presentamos desde nuestra humilde experiencia, una propuesta que llevamos a cabo durante nuestra residencia docente en un colegio del nivel medio. La misma fue estructurada en torno a un emergente de violencia escolar que se originó durante las observaciones de clases. Reflexionando acerca de este hecho y planificando nuestra intervención es que consideramos que la institución educativa es un escenario donde los adolescentes manifiestan el síntoma de lo que ocurre en lo social. Entonces, la violencia, se transforma en una manera de relacionarse, ya que “está tan presente en nuestra cultura que (hasta) estamos consintiendo en que el maltrato sea un modo habitual de vincularnos”¹ (Berra, 2014)

Es necesario reflexionar acerca de este fenómeno, encontrar sus causas y promover actitudes de empatía, asertividad, resiliencia, respeto por el otro, etc.; conductas que, desde los marcos teóricos de las neurociencias, podríamos denominar como competencias sociales de la inteligencia emocional. Es necesario fomentar estos valores, no sólo en los adolescentes, sino también en nosotros mismos como adultos, que nos presentamos como modelos identificatorios para los jóvenes, quienes, en esta posmodernidad líquida e incierta, tienen que transitar su camino hacia la adultez.

Es por esto que, nos parece de vital importancia promover, en nuestros estudiantes, las habilidades personales y sociales de inteligencia emocional y la comunicación profunda, como estrategias para la prevención de situaciones de riesgo. Ya que, es imprescindible la buena la comunicación con los adolescentes como una herramienta para cuidarlos y protegerlos de estas situaciones, que no son más que una denuncia de la ausencia de adultos responsables y comprometidos con lo que les pasa, con sus sentimientos y demandas.



En este punto, es donde nos preguntamos: ¿Cuál es nuestro rol como adultos en la vida de los adolescentes para prevenir situaciones de riesgo? Ante esto, respondemos que es necesario como

¹ BERRA, Juan Pablo. (2014) No a la violencia, si a la agresividad. Estrategias para transformar el bullying en más vida”. Ed. Agape.

adultos tomar las riendas, ocupar nuestro lugar y salir al encuentro del Otro adolescente que nos necesita, que adolece, que está en la búsqueda de sí mismo, pero que se queda atrapado en sí, entrampado en sus impulsos y silencios, sin poder controlarlos.

Es aquí, donde proponemos que los profesores, además de enseñar los contenidos del currículum, debemos estar atentos a las necesidades de nuestros estudiantes, brindándoles las herramientas necesarias para ser felices y desenvolverse con éxito en la vida tomando buenas decisiones. Animarse a ser un “docente escucha”, es propiciar espacios para que los estudiantes puedan confiar sus problemas y sentirse contenidos, superando con resiliencia los conflictos que estén atravesando. Esto favorece al “lugar privilegiado”² del docente en la detección temprana de patologías, para sugerir, si es necesario, la consulta a un profesional.

Un Educador Escucha, es en definitiva un docente empático, que se esfuerza por generar espacios de apertura en donde los jóvenes tengan la oportunidad de exteriorizar lo que pasa en el interior de su corazón, trascendiendo así sus fronteras, y llegando a lo profundo de su Ser Adolescente. Para poder, como expresa Mercedes Sosa en su canción: *“sacarlo todo afuera, para que adentro nazcan cosas nuevas”*; en este caso sería dar lugar al nacimiento de nuevos aprendizajes, experiencias, formas de ver y pensar el mundo.

Percibimos de algún modo, el efecto de las miradas en el acto de educar, y aquí recobra sentido nuestro desafío de “educar las miradas”, y por lo tanto devolverles a los estudiantes una mirada esperanzadora y más atenta a las demandas que de sus miradas emerjan. Entonces nos preguntamos ¿Devolvemos una mirada esperanzadora a nuestros estudiantes que les permita pensar en un proyecto de vida propio? ¿Estamos dándole un sentido de su existencia? Aquí, quisimos traer a colación una frase del Principito: *“No se ve bien sino es con el corazón, porque lo esencial es invisible a los ojos.”* La misma nos pareció propicia para desarrollar como decentes, justamente esta mirada, desde nuestro corazón hacia el corazón de nuestros estudiantes, en donde cada uno de ellos tenga un espacio de apertura y escucha que le permita poner en palabras aquello que le “adolece”, preocupa, interesa, etc. y que resulta relevante a la hora de favorecer las condiciones del aprendizaje y el desarrollo integral de todos y cada uno de los estudiantes.

Por lo tanto, uno de los propósitos que nos plantamos fue generar espacios de escucha activa en los que los estudiantes puedan poner en palabras lo que les pasaba, lo que sentían y sus necesidades como adolescentes. Es decir, espacios en los que circule el lenguaje, donde se

² Este lugar privilegiado hace referencia a la función psicológica que cumplen los docentes en la vida de sus alumnos. (Alegret)

compartan las experiencias de vida³, de manera que logren pasar las emociones por el pensamiento y la reflexión para poder frenar los impulsos negativos que llevan a la autodestrucción y las agresiones hacia los demás. Este proceso es lo que la Neuropsicoeducadora, Roxana Fernández Coto, denomina como “Cerebrar las emociones” (Fernández Coto, 2012)

Entonces, la escuela “puede actuar de punto de inflexión, en el sentido que puede incrementar la vulnerabilidad o bien promover la resiliencia.”, ayudando a mejorar el rendimiento de los alumnos, reduciendo su comportamiento de riesgo y promoviendo así un desarrollo saludable (ALEGRET, Joana y Otros) e integral de todos. Por ello, es de vital importancia trabajar con los jóvenes estudiantes las competencias personales de la inteligencia emocional que les permitan un autoconocimiento, autoaceptación y la valoración de sí mismos como personas únicas e irrepetibles ,que tienen algo original para darle a los demás, descubriendo así su propia riqueza.

Estamos convencidas de que las situaciones de riesgo son el resultado de la falta de comunicación profunda que conlleva a la superficialidad en el conocimiento acerca de sí mismo y de los demás. Otras de las causas que podemos mencionar es la falta de empatía generalizada, donde las relaciones se quedan en los primeros niveles de comunicación (información, opinión y experiencias), sin ahondar en los sentimientos, necesidades⁴, anhelos, etcétera.

En consecuencia, esta carencia se expresa a través de actos impulsivos que terminan en agresiones físicas, psicológicas o emocionales hacia otros o hacia sí mismos. Es por ello que, para lograr la profundidad en las comunicaciones dentro del aula estructuramos las planificaciones teniendo en cuenta los diferentes niveles y reglas de la comunicación (Total atención⁵, no interrumpir si participar pertinentemente⁶, tiempos iguales⁷, y confidencialidad⁸.) propuestos por Juan Pablo Berra (2011)

³ Las experiencias de vida corresponden al tercer nivel de comunicación propuesto por Juan Pablo Berra en su libro: Los siete niveles de comunicación (2011).

⁴ La información, la opinión, las experiencias de vida, los sentimientos, las necesidades y deseos, mostrarse sin máscaras, y la trascendencia corresponden a los siete niveles de la comunicación planteados por Juan Pablo Berra.

⁵ Total atención: La cuestión es ir más a fondo. La mayoría de los prejuicios es por no ir más al fondo de la persona, a lo que realmente es, gracias a la atención podemos valorar más a las personas y a nosotros mismos.

⁶ No interrumpir: Interrumpimos, porque todos tenemos la necesidad de ser escuchados. Siempre SE PUDE PREGUNTAR, pero a favor del otro para darle lugar a que habilite un nivel más profundo, para que el otro experimente que si tenemos confianza en él y pueda tenerla para sí.

⁷ Tiempos iguales: en la interescucha hay tiempos iguales, porque todos tenemos la doble necesidad de ser escuchados y de escuchar. Los tiempos iguales permiten la práctica de poner la adecuada atención en el otro y la adecuada atención en mí.

⁸ Confidencialidad: El corazón es un espacio sagrado que reclama protección se lo protege con la certeza de la confidencialidad de esta manera sentimos un gran alivio. Además de desahogar, ahora seremos protegidos por el otro.

De esta manera, trabajando con los niveles, las reglas de la comunicación y las competencias de la inteligencia emocional, nos planteamos como objetivo anticiparnos a situaciones de riesgo. Es por esto que, a lo largo del despliegue de las clases pretendemos regalarle a los estudiantes una “Caja de Herramientas para la vida”, las mismas han sido escogidas desde los marcos teóricos de los trabajos realizados por Roxana Fernández Coto acerca del desarrollo de la inteligencia emocional, quien en su libro “Cerebrando las emociones” plantea la necesidad de aprender a “sentir con inteligencia”, y que ello supone el desarrollo de las dos áreas que componen el modelo de la inteligencia emocional: Por un lado, *las competencias personales*: que comprenden el autoconocimiento (conciencia emocional, valoración y confianza en uno mismo) y la autogestión (autocontrol emocional, manejo de impulsos y optimismo). Por otro lado, *las competencias sociales* (empatía, escucha activa, respeto por el otro, valoración de los demás).

Desde estos marcos teóricos nos posicionamos ante el desafío de desarrollar estas competencias en nuestros estudiantes a través de talleres en los que trabajaremos una herramienta por clase. A continuación detallamos el contenido de la caja:

Herramientas para la Vida

1. **Aprender a detenerse**, a respirar y a prestar Total Atención a lo que sucede a su alrededor para poder disfrutar de las pequeñas cosas de la vida.
2. **Aprender a mirar**, sin juzgar, sin discriminar. Tener una mirada esperanzadora. Mirar con los ojos del corazón.
3. **Autovaloración**. Todos somos un tesoro. Descubrir la riqueza de cada uno. Vivir con Alegría la propia Originalidad.
4. **Empatía**, sentir lo que siente el otro, ponerse en su lugar, aprender a escuchar y conocer en profundidad a los demás.
5. **Educación Emocional**: ¿Tomás algo para ser Feliz? ¡Sí, Decisiones! – Cerebrando las Emociones. Aprendemos a conocer nuestras emociones y a gestionarlas sin dañar a los demás ni a mí mismo. (Sentir con inteligencia).
6. **Resolución de Situaciones Conflictivas** a través de la Asertividad, el Perdón y la Resiliencia.
7. **Optimismo**, como una forma de pararse ante la vida. Celebrar cada oportunidad, celebrar el aprendizaje, celebrar la propia vida y la de los demás.

En los siguientes párrafos expresaremos a modo de ejemplo cómo trabajamos con nuestros estudiantes tres de las herramientas que presentamos anteriormente, explicitando algunos de los resultados que se reflejaron en los diarios de clase:

Aprender a detenerse, a respirar y a prestar Total Atención a lo que sucede a su alrededor para poder disfrutar de las pequeñas cosas de la vida.

Para abordar esta herramienta les propusimos a los estudiantes un ejercicio de sensibilización emocional y meditación para aprender a respirar, sentir los latidos de su corazón, es decir sentir la propia vida. Esto lo acompañamos con una música relajante y les solicitaremos que se acuesten en el piso, oscurecimos el salón y comenzamos con la lectura de un poema escrito por una joven con una enfermedad terminal y continuamos la meditación con una reflexión guiada. Finalizado esto, descubrimos que la mayoría estaban llorando, entonces, les solicitamos que, si ellos querían que expresen el porque se habían emocionado, solo algunos compartieron lo que sintieron y continuamos la reflexión. Al finalizar ese módulo todos estaban llorando, y algunos dijeron que habíamos llegado a su corazón. Toco el timbre del recreo y nadie salió, todos se empezaron a abrazar, fue muy emocionante verlos.

En el módulo siguiente algunos todavía estaban muy movilizados, y continuaban llorando. Tal vez era la primera vez que tenían una experiencia así en la escuela, quizás habíamos traspasado la frontera de lo superficial, llegando a lo profundo de su corazón, y esto se expresó en los diarios de clase. A continuación presentaremos algunos ejemplos:

“Nos enseñó a valorar lo que tengo al rededor y que puedo hacer más de lo que pienso”

“Me desahogue a través de lágrimas”

“Aprendí a aprovechar cada segundo de la vida”

“Me siento muy mal porque extraño mucho a mi abuelo”

“Que nunca hay que rendirse y luchar por nuestro sueño”

“Expresa todo lo que sentía llorando, es bonito expresar lo que uno siente”

“Aprendí que todo en la vida es posible”

“Nos enseña escucharnos a nosotros mismos mentalmente y físicamente”

Aprender a mirar, sin juzgar, sin discriminar. Tener una mirada esperanzadora. Mirar con los ojos del corazón.

En esta oportunidad abordamos las miradas con nuestros estudiantes con el objetivo de aprender a no discriminar, ni juzgar con la mirada, trabajamos los prejuicios presentándoles distintas imágenes en donde ellos debían describirlas, luego presentamos la historia real de la imagen y la diferenciamos de los preconceptos de los estudiantes, llegando a la conclusión de que su mirada difiere bastante de la realidad. De esta manera aprendimos a que hay que conocer en profundidad a las personas antes de juzgarlas por sus apariencias. Esto se expresó de la siguiente forma en los diarios de clase:

“Hoy aprendí que podemos leer las miradas, que podemos saber el estado de ánimo entre las miradas, y que podemos diferenciar entre mirar y ver”

“Valorar lo que tengo y a los demás, no como son por fuera sino como son por dentro” “No juzgar a la gente sin saber lo que pasa”

“Aprendí que hay que mirar a los ojos y lo que demuestra la mirada”

“Que podemos decir cosas con nuestra mirada”

“La mirada es importante porque nos podemos dar cuenta cómo se siente una persona”

Autovaloración. Todos somos un tesoro. Descubrir la riqueza de cada uno. Vivir con Alegría la propia Originalidad

La modalidad de trabajo seleccionada para abordar esta herramienta fue la caja del tesoro, colocamos la caja en medio del salón y les pedimos que pasen uno a uno a ver que había en la caja, todos se sorprendían gratamente a ver lo que había. Adentro de la misma, estaba escrita una frase hay que ver para creer entonces hoy te invitamos a que abras el cofre y sonrías por que allí encontraras el tesoro más grande que hay. ¿Que había dentro de este cofre?, ESPEJO y allí decía mirate en el espejo, y de ahora en más comienza a creer en si mismo y no te olvides de ¡sonreír!

Fuimos testigos de la sorpresa y la sonrisa de cada uno de nuestros estudiantes al descubrirse así mismos en el cofre del tesoro. Al finalizar esta actividad una chica se acercó y nos dijo, yo sonrei porque ahí decía que había que sonreír, pero yo no quería sonreír, yo no me quiero. se quebro y no conto que su mamá la había abandonado cuando era chica y que ella se sentía que no valía nada, indagando un poco más nos conto que cuando estaba sola se golpeaba porque creía que no valía nada. Esta simple actividad nos dio la llave maestra al corazón de esta adolescente que con sus ojos llenos de lágrimas nos pedía ayuda, escuché lo que siento y necesito. En los diarios

ella manifestaba, sigue todo igual, cada bvez me sioento peor, y al cabo de unas clases puso ahora que logue hablar con las profesoras me siento un poco mejor.

CONCLUSIÓN

Utilizamos la metáfora de la caja de herramientas, pero al finalizar el ciclo de las clases descubriremos que esas herramientas no son externas si no que están dentro de cada uno de nosotros y es nuestra decisión usarlas, ya que, ser feliz es decisión de cada día. Por ello, es importante que los estudiantes sean conscientes de quiénes son y qué quieren mejorar de sí mismos realizando propósitos concretos, desarrollando así una autoestima positiva. Todo esto es garantía de vivir una vida armónica, siendo personas cada vez más empáticas, integras que responden con asertividad y resiliencia ante las adversidades de la vida, logrando también gestionar sus propias emociones para frenar impulsos negativos expresándose de manera que se cuiden a sí mismos y a los demás.

Consideramos que logramos convertirnos en Educadoras escuchas, transformando nuestras propias prácticas áulicas con la aplicación de los conocimientos de las neurociencias y la comunicación profunda. Nuestros propósitos y objetivos fueron superados con gran éxito.

Pensamos humildemente que nuestra propuesta fue un verdadero “Pasaporte al Corazón de nuestros estudiantes adolescentes,” ya que ellos mismos expresaron que las actividades habían tocado su corazón. Consideramos que logramos trazar un puente corazón a corazón, abriendo sus puertas y devolviéndoles una mirada esperanzadora, Positiva y Alentadora que les permita crecer, crear y creer en sí mismos para APRENDER cada día más y mejor, para que como dice Mercedes Sosa cada día puedan nacer cosas nuevas.

BIBLIOGRAFÍA GENERAL

- ALEGRET, Joana y Otros. “Alumnado en situación de estrés emocional. Escuela inclusiva: alumnos distintos pero no diferentes.”
- BERRA, Juan Pablo. (2014) No a la violencia, si a la agresividad. Estrategias para transformar el bullying en más vida”. Ed. Agape.
- BERRA, Juan Pablo. (2011) “Los siete niveles de comunicación.” Ed. Agape.
- FERNANDEZ COTO, Roxana. (2012) Cerebrando las emociones.