

AYUDAR A QUITARSE LA ARMADURA

Con el objetivo de mejorar la convivencia y los resultados académicos en este centro de Secundaria, se crea el aula de reeducación socioemocional, gestionada por voluntarios. En este espacio y mediante técnicas utilizadas en el yoga, la danza y la relajación, el alumnado disruptivo tiene la oportunidad de reconectar socioemocionalmente con el centro y con la vida en general.

Leónides Gómez García

Director del IES Profesor Pablo del Saz,
de Marbella (Málaga).

efnide@hotmail.com



LEÓNIDES GÓMEZ GARCÍA

Las sesiones en el aula empiezan siempre con un abrazo de acogida.

Un día, rebuscando entre las estanterías de una vieja librería, encontré un pequeño libro: *El caballero de la armadura oxidada*, de Robert Fisher. Cada vez que me entrevisto en el des-

pacho con alumnado indisciplinado y disruptivo, aparece ante mí una persona débil y frágil, llena de heridas emocionales, que para poder sobrevivir ha tenido que adoptar el papel de un personaje malo y duro.

Al igual que el protagonista de la obra de Robert Fisher, se han colocado una armadura para acudir cada día a luchar contra la vida. Para ellos (salvo sus "colegas"), todos somos sus enemigos. La armadura ha sido forjada con el odio y

el rencor acumulado desde su más tierna infancia, por no recibir el amor incondicional al que todo ser humano tiene derecho. La armadura es fisiológica y consiste en la desconexión neural con su mundo interior, dejando de reconocer las emociones propias y las ajenas. Sienten lo mismo que el personaje malo y duro que interpretan. La falta de amor a sí mismo genera la sensación de vacío, se abre un hueco inagotable que llenar (Quintana y Cisternas, 2013). La armadura se les ha oxidado con el paso del tiempo y, al igual que al protagonista de la obra de Fisher, están necesitados de ayuda para poder desprenderse de ella.

Expulsiones y tareas académicas no parecen las mejores estrategias para cubrir las necesidades socioemocionales de este alumnado, que una y otra vez vuelve a repetir las mismas conductas a lo largo del curso. Desde el IES Profesor Pablo del Saz, de Marbella (Málaga), hemos diseñado y puesto en marcha un espacio en el que se sienten seguros, donde pueden quitarse la armadura tras la que se esconden y reeducar sus conexiones neurales. Para llevar a cabo esta labor ha sido fundamental la creación de comunidades educativas encargadas de aplicar, en el aula de reeducación socioemocional (ARSE), los programas que enseñen las lecciones básicas para regular la ira, manejar los conflictos, la empatía y la gestión de uno mismo (Goleman, 2006).

EL PUNTO DE PARTIDA

El IES Profesor Pablo del Saz se encuentra localizado en Marbella, en la barriada obrera de Miraflores. Cuenta con diecinueve unidades de ESO y dos unidades de Bachillerato, sumando un total de 627 alumnos de nivel sociocultural medio-bajo, con una población inmigrante del 25%. En el curso 2009-10, los problemas de convivencia y los bajos

vencencia y los resultados académicos. Haciendo uso de la autonomía pedagógica que la normativa nos ofrece, incluimos en el Plan de Centro la Competencia Emocional entre las competencias básicas y, en el currículo, la asignatura Inteligencia Emocional como alternativa a la Religión.

Al analizar los datos de convivencia observamos que, año tras año, las expulsiones se concentran en un número reducido de alumnado. La característica común de este alumnado reincidente es carecer del cariño familiar, lo que le ha provocado graves heridas emocionales. Su conducta debe ser entendida como una llamada de atención, expresada de forma negativa, que requiere un cambio de perspectiva de sí mismo y de los demás. Se han convertido en criaturas tristes, iracundas y hostiles, siempre a la defensiva, con un gran vacío interior. Están desconectadas socioemocionalmente del centro educativo (falta de motivación por aprender) y abocadas a formar parte de una bolsa de exclusión social. Si la equidad es uno de los principios de justicia social, ¿qué se podría hacer desde el centro para que este alumnado tuviese una oportunidad de quitarse esa armadura de ira y odio que le impide aprender y le conduce inexorablemente a la exclusión social? El centro dispone de un aula de convivencia atendida por profesorado y centrada primordialmente en subsanar las carencias curriculares del alumnado expulsado. La nueva filosofía educativa del centro nos lleva a transformar en el curso 2013-14 el aula de convivencia en el aula de reeducación socioemocional. Se trata de un punto de conexión con nuestro entorno desde el que construimos una comunidad educativa (voluntariado), con el objetivo de reconectar socioemocionalmente al alumnado con la vida en general y con el centro edu-

en valor sus conocimientos aplicándolos a aquellos que más lo necesitan, contribuyendo a que la equidad sea más manifiesta en los centros educativos. Por otro lado, el voluntariado recibe del alumnado el mejor de los reconocimientos y de lo que más estamos necesitados, las muestras de cariño, tanto dentro del centro como en las calles del barrio.

PASOS A SEGUIR

La hoja de ruta para llegar a hacer realidad nuestro sueño de disponer de un ARSE consta de las siguientes fases:

1. Consulta a la Inspección educativa sobre la posibilidad de que personas voluntarias puedan colaborar en el aula de reeducación socioemocional.
2. Existencia de normativa que lo permita y regule en Andalucía (Orden de 20 de junio de 2011, por la que se adoptan medidas para la promoción de la convivencia en los centros docentes sostenidos con fondos públicos y se regula el derecho de las familias a participar en el proceso).
3. Aprobación de la iniciativa por parte del consejo escolar.
4. Contacto con Marbella Voluntaria para firmar las condiciones en que se va a realizar la colaboración (recogidas en la Orden de 20 junio de 2011).
5. Creación del grupo de voluntariado.
6. Curso de formación para el voluntariado diseñado por la dirección del centro.
7. Jefatura de estudios y dirección son los encargados de estudiar los casos



LEONIDES GÓMEZ GARCÍA

Los masajes, junto al yoga, la danza o el *brain gym*, contribuyen a su bienestar físico y emocional.

- encarga de elaborar, en coordinación con Marbella Voluntaria, el cuadrante de asistencia del mismo.
9. Reuniones trimestrales del voluntariado con el director y la coordinadora del Proyecto Escuela Espacio de Paz para analizar el funcionamiento del ARSE y hacer propuestas de mejora.
 10. Al final del curso académico, el centro reconoce la labor realizada por el voluntariado haciéndole entrega de unos diplomas.

UNA ACOGIDA CÁLIDA Y CONSCIENTE

El aula de reeducación socioemocional (ARSE) está abierta de 9.45 a 13.45 horas cinco días a la semana, y es atendida en cada hora por una pareja de personas voluntarias bajo la supervisión del equipo directivo. Podemos distinguir tres fases en el trabajo diario que se realiza en el ARSE.

En la primera fase, el alumno al llegar al aula recibe un abrazo por parte de las personas voluntarias. El desarrollo de la inteligencia emocional plena a través del *mindfulness* es el pilar desde el que construimos la conciencia emocional del alumnado que acude al aula. Es el punto de partida para reconocer, regular y expresar de manera saludable sus emociones. La primera actividad consiste en realizar cinco minutos de ejercicios de atención consciente a la respiración (el ejercicio 4 x 4 consiste en inspirar durante cuatro segundos por la nariz y espirar durante cuatro segundos también por la nariz, con la atención concentrada en notar como el aire entra y sale por las fosas nasales); posteriormente, escribe su nombre en el panel de las emociones, debajo del emoticono correspondiente. Si es el primer día de asistencia, cumplimenta la "ficha de autoayuda", donde describe y analiza la situación por la que se encuentra en el aula. Las personas voluntarias le ayudan a reflexionar y autoevaluar su conducta. A partir del

segundo día realizará actividades que desarrollen su atención, como mandalas, puzzles, Scrabble. Para desarrollar su autoestima se le invita a que realice una actividad en la que muestre el talento que atesora.

En una segunda fase, el alumno realiza actividad física de manera individual y colectiva, destinada a reconectar las conexiones neurales que permitan conectar con las emociones propias y empatizar con las de las otras personas. El *brain gym* o gimnasia cerebral son una serie de ejercicios rápidos, divertidos y energizantes que integran el cerebro para que funcione en su máximo rendimiento. Mejoran la calidad de la atención y concentración, las relaciones y la comunicación, así como la estabilidad y el procesamiento emocional.

El yoga comprende una serie de ejercicios que nos ayudan a conocer nuestro cuerpo; reducir la tensión física, psíquica y emocional; dar estabilidad

emocional; mejorar y armonizar la coordinación del cuerpo, equilibrando sus conexiones; estabilizar la respiración; favorecer el autocontrol; intensificar y desarrollar la atención mental y la concentración.

La danza en grupo se lleva a cabo a través del contacto físico, provocando vinculación afectiva entre los participantes, porque se activan las neuronas espejo auditivas y emocionales dedicadas a percibir y a establecer modelos de movimientos físicos (Maxwell y Dickman, 2007).

Los masajes favorecen la relajación de la musculatura y la liberación de endorfinas, hormonas que generan en los seres humanos emociones positivas y bienestar.

En la tercera fase, el alumnado desarrolla actividades individuales y en grupo extraídas del libro *Educación emocional. Programa de actividades para Educación Secundaria Obligatoria* (Pascual y Cuadrado, 2009). Los bloques temáticos que se trabajan son: alfabetización emocional, conciencia emocional, reconocimiento de las emociones de los demás, regulación de las propias emociones, autoestima, relaciones interpersonales y habilidades socioemocionales, habilidades de vida. Las actividades son comentadas en grupo con el voluntariado.

Este conjunto de actividades pretenden que el alumnado sea consciente de que sus emociones, pensamientos y acciones no dependen de factores externos, sino de factores internos, que a través de determinadas estrategias pueden y deben ser reconocidos, regulados y expresados de manera saludable, evitando cualquier conducta hostil hacia sí mismo y hacia los demás. El alumnado debe tomar las riendas de su vida y responsabilizarse de sus emociones, pensamientos y acciones. Debemos ayudarle a descubrir las acciones positivas que hace cada día para sí mismo y para los demás. Que sea consciente de que la bondad y la generosidad que

le ha demostrado el voluntariado también reside en su interior y que, utilizándolas, contribuye a su crecimiento personal. Este es el primer paso para comenzar a ser consciente de la necesidad de iniciar una nueva manera de entenderse y relacionarse consigo mismo para proyectarlo en sus relaciones interpersonales.

RECONEXIÓN SOCIOEMOCIONAL

Atendiendo a datos cuantitativos comprobamos que el número de alumnos expulsados pasa de 161 en el curso 2011-13 a 99 en el curso 2012-13. De los 99 alumnos que pasan por el ARSE en 2012-13 tienen que volver a lo largo del curso al aula el 15%.

Creemos que la valoración del aula debe hacerse en función de datos más cualitativos que cuantitativos, porque, a pesar de que el número de reincidencias se ha reducido en mayor o menor medida según los casos, lo que manifiesta el voluntariado es que al

salir del aula el alumnado ha transformado su rostro iracundo y tenso en otro relajado y afable. Su actitud en clase mejora. Cuando se encuentran al alumnado en la calle se acercan a saludarlos afectuosamente o en los cambios de clase acuden al aula para darles un abrazo. Hemos conseguido conectar socioemocionalmente al alumnado con un espacio y unas personas dentro del centro educativo.

El hecho de que este alumnado vea y sienta el lado más humano de sí mismo a través de la expresión de cariño hacia el voluntariado es un logro inimaginable con el sistema tradicional de expulsiones.

La otra cara del proyecto son los beneficios que está reportando al voluntariado, que expresa cómo esta experiencia le está sirviendo para crecer personalmente, mejorar sus relaciones con sus hijos y nietos y tener una visión más real y menos catastrofista del sistema educativo y de nuestros adolescentes.

PARA SABER MÁS

- Covey, Stephen R. (2009). *El líder interior. Cómo transmitir e inspirar los valores que conducen a la grandeza*. Barcelona: Paidós.
- Fisher, Robert (2005). *El caballero de la armadura oxidada*. Barcelona: Obelisco.
- Goleman, Daniel (2006). *Inteligencia social. La nueva ciencia de las relaciones humanas*. Barcelona: Kairós.
- Maxwell, Richard; Dickman, Robert (2010). *Convencer a la gente contando historias*. Barcelona: Planeta.
- Pascual, Vicent; Cuadrado, Montserrat (coords.) (2009). *Educación emocional. Programa de actividades para Educación Secundaria Obligatoria*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Quintana, Joan; Cisternas, Arnoldo (2014). *Relaciones poderosas. Vivir y convivir. Ver y ser vistos*. Barcelona: Kairós.