

TRABAJO CURSO GESTIÓN EMOCIONAL 2019

OBJETIVO: AJUSTAR EL ENFOQUE METODOLÓGICO A LAS NECESIDADES/DIFICULTADES DE LA DOCENCIA ACTUAL

María Mercedes Fernández Prieto (IES Emperador Carlos)

Jorge González Fernández (IES Gómez Pereira)

INTRODUCCIÓN

En la actualidad nos encontramos con situaciones muy complicadas en nuestra labor docente, debido a algunos de los alumnos que tenemos en nuestras aulas. La obligatoriedad genera conflictos que, muchas veces, son muy difíciles de gestionar.

Dicho esto, pensamos que hay que plantearse algo muy sencillo de entender y muy complicado de llevar a cabo:

Queremos que las cosas cambien...

Sobre todo, en esos grupos donde tenemos alumnos muy conflictivos: no atienden, no participan, se niegan a hacer nada, molestan y crean un ambiente en que estamos más tiempo riñendo que dando clase. Lo que nos genera un sentimiento enorme de frustración y malestar emocional que afecta a nuestro trabajo y, como no, a nuestra vida privada.

Nosotros somos los adultos, pensamos que somos los que tenemos que generar que las cosas comiencen a ser de otra forma o, al menos, intentarlo.

Es necesario tener presente que no podemos esperar resultados a C/P, llevamos muchos años siendo docentes, no somos ilusos, tenemos claro que hay que entenderlo como un: *“La salud no mejora si un día decides comer sano, sino cuando la alimentación saludable forma parte de tu dieta habitual”*. No hay que desanimarse.

PROPUESTA DE TRABAJO

Aplicación práctica en clase de los contenidos aprendidos en el curso de Gestión Emocional y de otras estrategias didácticas elaboradas a lo largo de los años, para lo cual:

Cada profe realizará el trabajo, sobre todo, con su grupo más conflictivo (en nuestro caso un 2º ESO grupo en el que se incluye a alumnos de PMAR, pero por supuesto puede aplicarse a cualquier otro curso) y consistirá en:

- Identificar y racionalizar lo que nos hace sentir los conflictos que vivimos con estos grupos.
- Elegir algunas **actividades** (didáctica) que pensamos que pueden mejorar el clima de clase, se trata de “secuestrar” la atención, ya que pedirla resulta inútil parece ser.

.-Entrevistas individuales con los alumnos más problemáticos

.-Entrevistas con los padres de algunos alumnos con dificultades

.- Relajación inicial (o final) del alumnado

.- Círculos: Emocionales (¿cómo estoy 1-10?)

Restaurativos

.- Actividades con una didáctica que implique al alumnado de forma directa.

*Profe-ayuda (empezando con los más conflictivos)

*Notas

*Movimiento

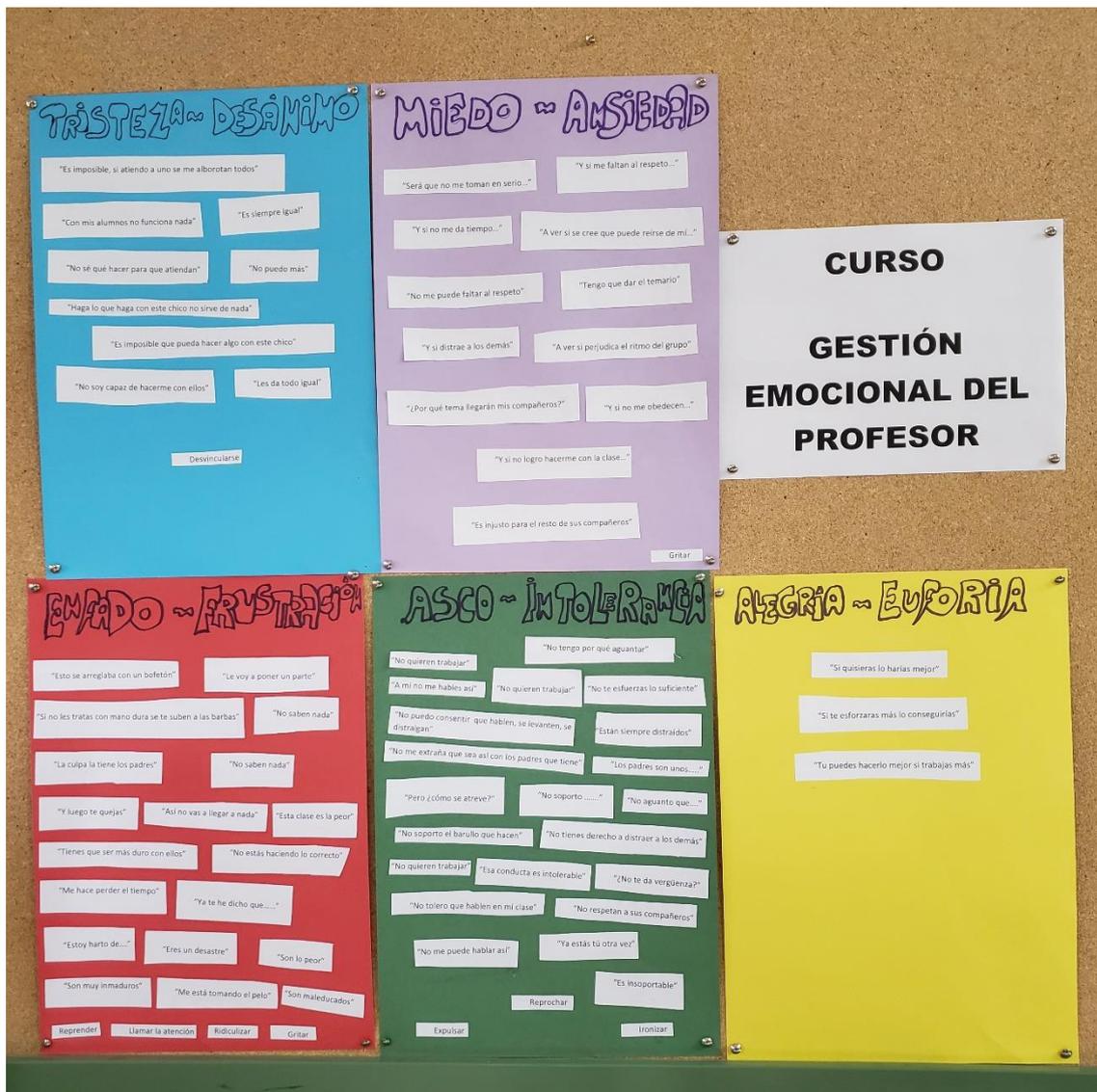
.-Asignación de tareas: (trabajando por grupos, pero en objetivos comunes: trabajo cooperativo)

PUESTA EN PRÁCTICA

- **Identificar los sentimientos que generan estos grupos en el profesor:**

Registro de las sensaciones “en caliente”, como las sentimos en los momentos en que nos vemos superados. Es importante solo registrarlas sin entrar a valorar nada más.

Después, ayudados por los carteles que trabajamos en el curso, tratar de identificar razonando la emoción, pero sin que nos la creamos.



No se puede solucionar algo que se desconoce, por eso es muy importante saber **qué** estamos sintiendo. **Lo más peligroso es desconocer que estamos invadidos por la emoción e ir a la deriva.** (como creemos que nos pasa a la mayoría en muchísimas ocasiones) porque entonces nos instalamos en la queja, que no dudamos de que sea algo terapéutico, **pero no ayuda a cambiar las cosas.**

Ejemplo de sensaciones que hemos puesto en común:

“no puedo con ellos”, “pasan de todo”, “no les importa nada”, “ya no sé cómo engancharles”, “prefieren ser malotes a que se note que no saben”, “les confiere estatus ante sus iguales el no hacer nada y enfrentarse”, “uno a uno son majos, pero dentro del grupo...”, “están tan descolgados que ya no se enteran” ...

Cualquiera, aunque no pertenezca al mundo docente, puede entender el sentimiento de frustración e impotencia que se va generando, sobre todo cuando tenemos a un

montón de alumnado (los que sí que quieren) “esperando” que dejemos de reñir e intentar controlar a los que no quieren y sigamos con la clase.

El identificar las emociones ayuda a racionalizar lo que sentimos, y a poder controlarlo. El proceso es complicado y difícil pero el primer paso es no tomarlo como algo personal, la mayor parte de las veces no lo es.

La forma de actuar entonces cambia: **de la queja a la acción**, y nos podemos preguntar:

¿Qué puedo intentar para que no siga pasando más de lo mismo?, ¿qué puedo hacer yo?

Lo primero: es reconocer **en el momento**, la emoción que estamos sintiendo, allí mismo. Y separar lo que somos de lo que sentimos. “enfriar” (para lo cual vamos a intentar **RESPIRAR**, parece que no hay más alternativas) e intentar controlar la situación a través de actividades, previamente preparadas, que mitiguen y/o prevengan dichos comportamientos.

Y dicho esto...

- **Algunos ejemplos de actividades**

.- **Entrevistas individuales:** sacar de clase (encontrar un momento adecuado) uno a uno a los alumnos que más problemas nos están dando, sea por no querer participar, o por estar interrumpiendo todo el rato, por “dinamitar” las clases...

Resultado:

Debemos reconocer que hemos pasado de la esperanza al desánimo, porque las sensaciones que se tienen al hablar con los alumnos en todos los casos son MUY POSITIVAS, absolutamente todos “cambian” y tienes la sensación de tener al lado a una persona receptiva y amable que entiende lo que le dices y que se compromete a cambiar de actitud. Por desgracia, nuestra experiencia hasta hoy, nos demuestra que se queda en eso, en una sensación. La realidad es que en el momento en que dicho alumno se incorpora al grupo se vuelve a comportar otra vez de la misma forma inadecuada. Lo que te hace pensar que el impacto de las entrevistas (a menos que hagan falta más, en eso estamos) es insuficiente y al alumno le compensa mucho más mantener el “estatus de malote” delante de sus compañeros. 😞

Aunque sí debemos señalar que “nadie es inmune al cariño”, queremos decir que a todo el mundo le gusta que se preocupen por él, que le atiendan. Si las entrevistas se realizan con profesionalidad e interés real de ayudar, los alumnos lo van a notar y la relación personal con ellos siempre será mejor.

.-Entrevistas con los padres: (algunas por telf. debido a los problemas de falta de tiempo)

Resultado:

En la mayor parte de los casos lo que ha ocurrido es que los padres, primero se sorprenden de la situación (suponemos que una cosa es sospechar que su hijo no va bien y otra que te cuenten detalles de sus comportamientos) y luego comprenden nuestras dificultades. Siempre concluyen que hablarán con ellos (no dudamos que lo hagan) y lo que suele ocurrir es que se aprecia una pequeñísima mejora en clase, muy muy temporal.

Es importante señalar que la experiencia nos dice que ésta baza de hablar con las familias hay que saber elegirla bien, porque en muchos casos los alumnos la entienden como una “traición” y les pierdes del todo.

.- Relajación inicial (o final) del alumnado:

Aprovechamos el final de trimestre para hacer algunas sesiones completas de relajación dotando a los chicos de instrumentos que puedan poner en práctica en estas fechas llenas, por desgracia, de exámenes.





Resultado:

Estamos gratamente sorprendidos de lo bien que han salido estas clases. Exceptuando un par de casos, hasta los alumnos más disruptivos han conseguido realizar la relajación durante toda la clase 😊. Y lo más importante, en días posteriores nos suelen pedir que repitamos la relajación.

Podemos utilizar este recurso durante los primeros minutos de algunas clases, y comprobar si los alumnos mejoran su comportamiento en la sesión.

.- **Círculos:** Emocionales (¿cómo estoy 1-10?)

Restaurativos

***Emocionales (¿cómo estoy 1-10?):** Los primeros minutos de la sesión (mejor en círculo, aunque no es necesario) se les pide a los alumnos que, uno a uno, intenten calificar del 1 al 10 cómo se encuentran (siendo el 1 muy mal y el 10 genial) y que expliquen brevemente la razón.

Puede realizarse solo así o, a veces, seguida de una mini-relajación (respiración u otro tipo) y volver a decir el número.

Resultado:

Sin tener en cuenta las bromitas de alguno (menos de los esperados, la verdad) todo el alumnado participa de buen grado, sobre todo cuando lo hemos hecho en un par de sesiones o tres.

Cabe denotar que, cuando realizamos la relajación, después se sienten muy satisfechos al comprobar que su “número” ha cambiado para bien.

Práctica sencilla de realizar, que lleva muy poco tiempo y hace que los chicos reflexionen sobre su estado de ánimo, algo que muchos nunca se han planteado más allá de decir “estoy bien o mal”



***Restaurativos:** Se trata de realizar una especie de mediación, pero entre varias personas, con el objetivo de solucionar algún problema que hayamos tenido entre los alumnos en clase.

En nuestro caso solo la hemos realizado en una ocasión, con alumnado de 1º ESO, en un caso en que una alumna estaba teniendo problemas con unos cuantos compañeros.

Resultado:

La verdad es que teníamos nuestras reservas al ser algo muy novedoso para nosotros, el círculo fue de pocas personas, es cierto, pero logramos que se

escuchasen todos y, lo más importante, que empatizasen con lo que sentían los demás, sobre todo la alumna que lo estaba pasando mal.

.- **Actividades con una didáctica que implique al alumnado de forma directa.**

La docencia actual debe reinventarse, solo así podremos acercarnos a un trabajo enfocado en las competencias y “secuestraremos” la atención de unos alumnos que han nacido en un mundo donde el saber está al alcance de un golpe de “ratón”. Hemos de ser guías en aprendizaje, cediéndoles el protagonismo a ellos.

Las actividades son muy sencillas, algo que consideramos esencial para que sean aplicables en el día a día, no de forma excepcional.

“Profe-ayuda” (empezando con los más conflictivos)

“Notas”

“Movimiento”

***Profe-ayuda:** (empezando con los más conflictivos) Se trata de pedir voluntarios para dirigir una clase. El alumno-profe prepara una sesión (entera o algunos minutos) de algo relacionado con el tema que estamos trabajando y realiza un guion (supervisado por el profesor) en el que programa todo lo que va a realizar temporizando las actividades.

Resultado:

Lo hemos experimentado con alumnos “no problemáticos” y, tal vez por lo novedoso de tener de “profe” a un compañero, los alumnos han colaborado de buena gana. En la puesta en común sobre las sensaciones, que realizamos al final, los alumnos-profe señalan la actividad como muy positiva, y resaltan como lo que más les ha llamado la atención el que se ve de forma muy diferente el grupo. No pensaban que fuese tan complicado “dar” una clase.

Nos falta intentar la actividad con los alumnos más problemáticos, con los que se modificaría un poco la forma de afrontarlo: no prepararían tanto ellos la sesión (falta de capacidad y motivación, suponemos) y serían más bien un profe-apoyo que ayudaría al profesor en lo que fuese necesitando.

***Notas:** Se trata de entregar a algunos alumnos (5, 6 ..., los que se quiera) papeles numerados en los que hemos recogido frases (“pistas” podemos decir) que nos ayuden a la hora de explicar el tema que estamos trabajando. Se piden voluntarios y se les entregan las notas pidiéndoles que se comprometan a guardarlas sin leerlas hasta que el profesor les pida que lo haga en voz alta. El objetivo es crear disonancia, implicar a los alumnos en la clase de forma significativa y despertar su curiosidad.

Resultado:

Hemos realizado esta actividad en los cursos en que tenemos más dificultades con un buenísimo resultado 😊. No esperábamos que algo tan sencillo provocase el que alumnos que no quieren o que “desconectan” estén pendientes de las notas, del tema tratado y de participar. La cosa mejora si incluimos notas con datos curiosos relacionados con el tema, ¡les encanta!

***Movimiento:** Se trata de que ellos expliquen a sus compañeros (en persona, en vídeo...de una forma práctica, moviéndose...) algún tema que se les mande preparar. Puede ser individual, en parejas, pequeños grupos... Si se graban en vídeo a la vez podemos aprovechar para valorar la competencia digital. Buscamos, ante todo, hacer protagonista al alumno de su aprendizaje, que busque información, la contraste y la utilice (no la copie) para diseñar su trabajo.

Resultado:

Hemos probado esta actividad en alumnos un poco más mayores, en 4º de ESO, con un resultado excelente. Debían recopilar información para grabarse un vídeo en el que explicasen a sus compañeros una serie de zonas musculares (ubicación, funcionamiento...) de forma que aprendiesen los contenidos en el proceso de prepararlos para tener que explicarlos. Perfectamente se puede sustituir por pequeñas exposiciones presenciales en clase.

.-Asignación de tareas: (trabajando por grupos, pero en objetivos comunes: trabajo cooperativo)

Se coloca al alumnado en grupos (recomendamos de 4 y más grupos, para aumentar la participación dentro del grupo) aleatorios (esto es importante para fomentar la relación entre gente que no se pone habitualmente junta) y se plantean una serie de preguntas (según en tema que estemos trabajando) a las que hay que dar respuesta. Se les puede dejar el telf. móvil para buscar respuestas (esto aumenta muchísimo su interés y motivación).

Resultado:

Nosotros lo planteamos en forma concurso, con sus portavoces para cada pregunta, donde iban consiguiendo puntos a la vez que completaban la información, pero no para competir entre los grupos, sino que todos los puntos conseguidos se sumaban. Ya habíamos comprobado en otras actividades que cuando los alumnos trabajan de forma guiada con el telf., no hay ningún problema, al contrario, se convierte en un instrumento de trabajo muy positivo.

Tenemos que decir que la motivación ha sido muy alta, es cierto que tienden a intentar competir entre grupos, suponemos que la costumbre, es necesario recordarles que todos son parte de un equipo.

CONCLUSIONES

El trabajo que estamos realizando no puede tener un apartado final en el que hablar de lo conseguido, entendemos que es algo que no concluye, por eso hemos ido introduciendo los resultados en cada una de las actividades.

Creemos que forma parte de un “cambio de mirada” del profesorado. Hoy en día, más que nunca, vivimos en un mundo donde los cambios tecnológicos son enormes y hacen necesario que estemos abiertos a la flexibilidad y la innovación.