

AULAS
emocionalmente
SALUDABLES

Bovazzi, Fabiana

Aulas emocionalmente saludables / Fabiana Bovazzi. - 1a ed. -

Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Bonum, 2021.

136 p. ; 22 x 15 cm.

ISBN 978-987-667-258-0

1. Ambiente Educacional. I. Título.

CDD 370.7

Diseño de cubierta e interior: *Natalia Siri*

© Editorial Bonum, 2021

Av. Corrientes 6687 (C1427BPE)

Buenos Aires - Argentina

Tel./Fax: (5411) 4554-1414

ventas@editorialbonum.com.ar

www.editorialbonum.com.ar

Queda hecho el depósito que indica la Ley 11.723

Todos los derechos reservados

No se permite la reproducción parcial o total, el almacenamiento, el alquiler, la transmisión o la transformación de este libro, en cualquier forma o en cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos, sin el permiso previo y escrito del editor. Su infracción está penada por las Leyes 11.723 y 25.446.

Impreso en Argentina

Es industria argentina

Fabiana Bovazzi



AULAS

emocionalmente

SALUDABLES

Creando espacios de **bien-estar**



*A mis padres, mis hijos
y a todas aquellas personas que están
y que han pasado por mi vida,
tanto a nivel personal como profesional,
que hicieron que me convierta
en quien soy hoy.*

*"No podemos direccionar el viento;
sin embargo,
podemos ajustar las velas".*

THOMAS S. MONSOON 



Introducción	11
Prólogo	15



PRIMER PILAR

Un educador consciente, sano y feliz	17
1 Tomando conciencia de mis estados	19
<i>Concepto de flujo (flow)</i>	23
2 ¿Qué características tiene un educador consciente, sano y feliz?	26
3 Comienza por conocerte mejor	28
4 Ventana de Johari	29
5 Aceptándome	35
6 Calma, quietud	38
7 ¿Mis quejas... son mías?	40
8 Pautas de un educador consciente, sano y feliz	43
9 ¿Qué recursos brinda el educador para desarrollar niños y adolescentes saludables emocionalmente y felices?	46
i <i>Autoconocimiento, autoestima y manejo de las emociones</i>	46

ii	<i>Autonomía y toma de decisiones</i>	47
iii	<i>Aceptación y respeto hacia las otras personas</i>	47
iv	<i>Escucha atenta, asertiva, comunicación y relacionarse</i>	47
v	<i>Necesidad de tener un descanso saludable</i>	48



SEGUNDO PILAR

Las fortalezas personales..... 49

Sabiduría y conocimiento	52
Coraje	53
Humanidad	54
Justicia	55
Moderación	56
Trascendencia	57



TERCER PILAR

Un entorno saludable, seguro y amable..... 59

Concepto de ambientes de aprendizaje en la actualidad	61
--	----



CUARTO PILAR

Un ambiente saludable emocionalmente..... 65

1	¿Cómo se puede ayudar a nuestros estudiantes a ser emocionalmente saludables?	68
2	Tres elementos fundamentales en las aulas emocionalmente saludables	71
i	Estado de alerta relajado.....	72

<i>¿Qué entendemos por ello?</i>	72
<i>¿Cómo podemos lograrlo?</i>	73
<i>La motivación intrínseca y su relación con el estado de alerta relajado</i>	76
<i>El educador como facilitador en el desarrollo de la autoeficiencia, la resiliencia y la autorregulación de las emociones</i>	77
ii Inmersión orquestada	81
iii Procesamiento activo	82



¿Qué actividades, técnicas, dinámicas realizar?

1 Aromas	85
i <i>Introducción</i>	85
ii <i>¿Uno o dos sistemas olfativos?</i>	87
iii <i>¿Por qué los seres humanos tenemos un sentido del olfato más débil que muchos otros mamíferos?</i>	88
iv <i>Olfato</i>	88
v <i>Diferencia entre olor y aroma</i>	89
vi <i>Un lenguaje de las emociones</i>	90
vii <i>Aromas en el aula y en las oficinas</i>	91
viii <i>Presentación de las esencias para su uso ambiental</i>	92
ix <i>Las esencias y sus propiedades</i>	92
2 Uso de la música en el aula	94
3 El poder del entorno	97
4 Mindfulness...: el camino a la atención plena	98
i <i>¿Qué es mindfulness o atención plena?</i>	99
ii <i>7 actitudes básicas que constituyen los soportes de la práctica de mindfulness</i>	101
iii <i>¿Cómo se vive en presente?</i>	101
iv <i>Prácticas informales de mindfulness o atención plena</i>	102

V	<i>Ejercitar la percepción</i>	103
VI	<i>Saboreando frutas</i>	104
VII	<i>Inflar un globo imaginario</i>	107
VIII	<i>Prácticas formales de mindfulness</i> <i>o atención plena</i>	108
IX	<i>Beneficios de la práctica de mindfulness</i>	113
5	Recreos cerebrales	115
i	<i>¿Qué son los recreos cerebrales?</i>	115
ii	<i>Ejemplos de recreos cerebrales</i>	116
iii	<i>Tarjetas de recreos cerebrales</i>	118
6	Decoración de piedras con pintura	121
7	Actividades varias	122
i	<i>Registro mi enfado</i>	122
ii	<i>Registro de niveles de voz en el aula</i>	122
iii	<i>Cosas o personas a las que agradecer</i>	123
iv	<i>Calendario de acciones positivas</i>	123
8	¿Cómo sé que voy por buen camino?	125
i	<i>El educador: elemento fundamental para un aula emocionalmente saludable</i>	125
ii	<i>Sugerencias para ser un educador sano emocionalmente y feliz</i>	126
iii	<i>¿Qué puedo observar como evidencia de confianza, saber hacer, saber ser? ¿Qué indicadores puedo visualizar y utilizar como pasos en mi viaje para llegar a mi destino deseado?</i>	127
	Bibliografía consultada	133



Introducción

Las experiencias agradables adquiridas durante el tiempo que pasan juntos educadores y estudiantes enriquecen y diversifican las relaciones tanto de los niños y los adolescentes como de los adultos.

Estas hacen que las relaciones sean cada vez más estrechas, más efectivas, mientras que las experiencias desagradables nos inquietan, nos crean ansiedad; pueden generar desconfianza y marcarnos para toda la vida.

A esto, se hace necesario agregar la heterogeneidad de las aulas. Existe una diversidad de género, de familia, de crianza, de cultura, de intereses, de valores, de emociones, de historias vividas, de capacidades, una diversidad intelectual, socioeconómica, de ideologías y de tantas otras cosas.

¿Y cómo se manifiesta esta diversidad? En el comportamiento y en el modo de vida de los individuos, como así también en los modos y las maneras de pensar, de sentir y de actuar. Esto tiene amplia repercusión en las aulas, puesto que en ese escenario educativo se dan, de forma continua y permanente, manifestaciones de la diversidad de los estudiantes que las conforman.

Seguramente, recordamos sucesos que nos han marcado de diferentes maneras en nuestro sentir y en nuestro accionar, por haber sido expuestos frente al grupo clase, por haber sido halagados o totalmente ridiculizados.

Recuerdo la indiferencia de mi maestra en cuarto grado/año de la escuela primaria o, mejor dicho, el no darse cuenta de lo sola que estuve durante seis meses, sin hablar con ninguna de mis compañeras, por ser “la nueva” en la escuela y ser una niña de altas calificaciones.

Un día, siendo mi madre docente, dije que no quería ir más a esa escuela, y lloré desconsoladamente. Había soportado y aguantado seis largos meses que me habían parecido años. En ese entonces, los adultos siempre tenían razón, y un niño no podía decir nada que no fuera lo adecuadamente correcto y no estuviera alineado con las reglas. Yo estudiaba en una escuela pública de gestión estatal experimental con pausas de media hora y, durante esa media hora, estaba sola o se reían de mí, o bien hacían alusiones a mi casa, mi familia o me criticaban. Y yo..., callada, sola, triste. Sin decir nada.

Cuando mi madre me preguntó ese día que lloré con tanta angustia, le conté lo que me estaba sucediendo. Ella fue a hablar con la directora de la escuela, y se inició toda una revolución. Reuniones con mis compañeras, con los padres, etc. Quinto grado/año pasó, y las relaciones estaban mucho mejor.

Llegamos a sexto grado, y otra vez, problemas. Se cumplía el 75° aniversario de la escuela y se debían elegir los abanderados de las fiestas. Un abanderado para la misa que se llevaría a cabo en acción de gracias y otro abanderado para la celebración en el establecimiento educativo.

Una compañera y yo teníamos las mismas calificaciones. El alboroto por la bandera se desató como una guerra. Finalmente, se decidió que mi compañera fuera la abanderada el día de la misa, y yo, el día de la celebración en la escuela.

Los adultos nunca arreglaron lo que pasaba. Los niños no tuvimos contención. Desarrollamos nuestra empatía solos; el mirar al otro y quererlo, solos. ¿Cómo? Paso a contarles...

Marina, mi compañera, es hoy la madrina de mi hija Delfina, y yo soy la madrina de su hija Rosario. Somos amigas entrañables desde hace muuuuuuuchos años. Superamos toda barrera. Todo conflicto. No me pregunten ni cómo ni cuándo sucedió. Lo hicimos nosotras.

Desde que me dediqué a la docencia, siempre conté esta anécdota, y creo que, gracias a la neuroeducación, la educación emocional y

el cultivo de la atención plena, *mindfulness*, busco brindarles y compartir con docentes, estudiantes, y todos aquellos con los que trabajo y me conecto, la posibilidad de ser mejores personas para convertirse en seres empáticos que devienen mejores ciudadanos argentinos y del mundo.

Es importante y, a la vez, necesario que los estudiantes resuelvan o atraviesen conflictos acompañados por adultos responsables de enseñarles a ser, cada día, mejores seres y brindarles herramientas saludables para crecer felices, y que, el día de mañana, puedan criar a sus hijos en amorosidad y gratitud. Necesitamos un mundo mejor, y de nosotros, los adultos, dependen las futuras generaciones.

Acompañemos y sostengámoslos.



*“Me gusta la calma que da el tiempo,
porque lo que alguna vez
se sintió como un huracán,
hoy vemos que era el viento
abriéndonos camino”.*



Hace varios años ya, llegó este poema a mis manos, y quiero compartirlo contigo. Puedes encontrarlo en inglés. Estos versos amables reflejan la actitud y la disposición que, como educadores, necesitamos tener en nuestras instituciones educativas.