

La importancia de visibilizar las emociones en el ámbito escolar:

el caso del “Gimnasio de las Emociones y su semillero”



Deisy Yasmín Castro Jiménez
Deisyy-castroj@unilibre.edu.co
Estudiante VIII semestre Licenciatura
Educación Infantil - Universidad Libre

Resumen

El artículo da cuenta de algunos aspectos innovadores desde el espacio pedagógico denominado “El Gimnasio de las Emociones” y una de sus ramificaciones el semillero CefaloEmo Sensatopus; este favorece y aporta al desarrollo y la gestión de la salud emocional, beneficia y contribuye al mejoramiento de las relaciones inter e intrapersonales a partir de experiencias vivenciales implementadas cada semana a dos grupos de niños y niñas denominados “gestores emocionales”, quienes asumen el rol de líderes dentro de las aulas en torno a la resolución de problemas y la sana convivencia escolar.

Esta reflexión se constituye en un ejercicio pedagógico y didáctico que puede contribuir a la comprensión del tema, e invita a transformar sustancialmente las prácticas docentes. Inicialmente se aborda la importancia de visibilizar las emociones como una necesidad de atención hacia la primera infancia, pasa luego a la descripción de la acción pedagógica en torno a la temática planteada; finaliza con

>>



aspectos favorecedores que aportan elementos para la promoción de ciudadanos comprometidos con la construcción de un mundo más armónico y pacífico, mediante la autoconciencia emocional.

Palabras Claves: emociones, regulación emocional, Gimnasio de las Emociones, semillero, gestores emocionales.

Introducción

El entorno educativo, lejos de ser únicamente un espacio para la construcción de conocimientos básicos como las matemáticas o el español, constituye una oportunidad para fomentar el desarrollo de las dimensiones emocionales de los estudiantes. La importancia de tratar las emociones en el ámbito escolar radica en el reconocimiento que se le debe dar al bienestar emocional, dado que el rendimiento académico y la emocionalidad están intrínsecamente entrelazados.

No se trata solo de formar mentes ágiles y analíticas, sino de promover que los individuos sean emocionalmente competentes, capaces de afrontar los desafíos del aprendizaje y de la vida con resiliencia, reconociéndose a sí mismo y a los otros, por lo que recae una responsabilidad fundamental en los entornos educativos en el desarrollo de la educación integral. Ortiz

López, R. (2015), destaca que la educación emocional es esencial para el desarrollo integral de los niños, ya que les permite conocer y regular sus emociones, mejorar su autoestima y sus relaciones interpersonales, y desarrollar habilidades sociales y emocionales que les permiten adaptarse a su entorno. Además, la educación emocional contribuye a la construcción de una comunidad educativa más armoniosa y solidaria, pues fomenta la empatía, la comprensión y el respeto hacia los demás.

En este contexto, la práctica pedagógica se lleva a cabo en un espacio innovador conocido como el “Gimnasio de las Emociones”, que es un lugar que se concentra en el fortalecimiento del desarrollo de habilidades emocionales de los estudiantes de esta institución; el Gimnasio también ha posibilitado la identificación de elementos que requieren y necesitan los niños y niñas en edades tempranas, por lo cual, basado en lo anterior, nace el semillero CefaloEmo Sensatopus.

Es así como desde este espacio se reflexiona brevemente acerca de la temática planteada para dar a conocer aportes significativos y elementos sustanciales en torno a la importancia de las habilidades emocionales en los diferentes contextos de desarrollo de los niños y las niñas, no solo pensar-

do en su futuro como adultos, sino en el presente como individuos garantes de derechos e importantes para todos.

Desarrollo

El “Gimnasio de las Emociones”, desempeña un papel fundamental en el Colegio Distrital Nidia Quintero I.E.D. y ha sido reconocido por su innovación y trabajo realizado en pro de ser apoyo a los estudiantes de esta institución. Es preciso comentar que este ha sido un gran trabajo de maestros que no se conforman con ser apoyos en las diversas asignaturas que se ofrecen en esta institución, sino que se preocupan verdaderamente por las necesidades de sus estudiantes.

García Retana, J. Á. (2012), recupera los aportes de Bisquerra, R. (2015) para reconocer la importancia de la educación emocional en el proceso de aprendizaje y el bienestar de los estudiantes, destacando que la educación emocional es fundamental para el desarrollo integral de ellos, debido a que les permiten conocer y regular sus emociones, mejorar su autoestima y relaciones interpersonales, y desarrollar las habilidades sociales y emocionales necesarias para adaptarse a su entorno.

Atendiendo a estas necesidades, en el 2023 - 1 nace el semillero CefaloEmo Sensatopus, liderado por una maestra

de la institución, quien se preocupa por estos aprendizajes y propone la creación de espacios distintos dentro y fuera de las aulas; ella ha congregado el trabajo en el semillero, dando direccionalidad a esta importante ramificación del Gimnasio y que tiene como intenciones abrir espacios para conversar en torno a las emociones, sin desconocer la importancia de impulsar la formación de gestores emocionales a partir del desarrollo de experiencias que permitan su crecimiento emocional.

La intención final es replicar las diversas experiencias que se viven en el gimnasio en las aulas de clase y brindar apoyo a los docentes en caso de necesitar ayuda con la gestión de sus emociones.

El apoyo brindado dentro del semillero, como parte de la práctica pedagógica, ha consistido en llevar experiencias innovadoras a los niños y niñas del semillero, aportarles de manera significativa para favorecer el recono-

cimiento y gestión de sus emociones, de sí mismos y para que puedan sobreponerse a situaciones difíciles.

Este proceso se ha venido llevando con diferentes niños y niñas, donde se han observado destrezas para liderar o que requieren un acompañamiento adicional en las habilidades emocionales, pero que seguramente si las trabajan pueden desempeñar una gran labor dentro de sus salones. Inicialmente se trató solo de un grupo de 25 estudiantes, quienes fueron los primeros en acudir al llamado. De acuerdo con los resultados que se obtuvieron con ellos y ellas se decide que para el 2023 - 2 se debe fortalecer y trabajar con otro grupo, por lo que actualmente se identifican como: Gestores emocionales avanzados y Gestores emocionales iniciales.

En ese sentido, a partir de la práctica pedagógica, se ha podido acompañar y apoyar el semillero, donde se proponen talleres en grupos diferenciados de los gestores emocionales para des-

empeñar eficazmente este papel; es imperativo que los gestores primero reconozcan y comprendan sus propias emociones, y reconozcan diversas estrategias para su regulación.

Para ampliar un poco más la dinámica desde el espacio de práctica pedagógica, se realizan experiencias centradas en el desarrollo de habilidades claves para el manejo de las emociones. Se abordan temas como el reconocimiento de emociones, la comprensión de sus orígenes y el diseño de estrategias efectivas para su regulación.

Por ello, los gestores emocionales son fundamentales en el paso a la creación de un entorno y contexto escolar más solidario, con sentido de la alteridad y compasivo, donde los desafíos emocionales se enfrentan con herramientas sólidas y el apoyo de la comunidad educativa. Su presencia en las aulas no solo ofrece un recurso valioso para sus compañeros, sino que también promueve una cultura de apoyo y empatía entre los estudiantes.



Experiencia: Relación pensamiento, sentimiento y acción



Cada experiencia se promueve a partir de la generación de un espacio seguro y acogedor donde los participantes son alentados a explorar y expresar libremente sus emociones.

Es conveniente resaltar que los niños y las niñas necesitan ser escuchados, deben sentir que su voz es escuchada, y este espacio se abre como una posibilidad para ello. García Retana, J. Á. (2012), retoma las palabras de Casassus. (2006), para expresar que las emociones se constituyen en elementos movilizados que establecen acciones a tomar.



Esta premisa también posibilita la promoción del reconocimiento de sí mismos, lo que les permitirá reconocer al otro como ser importante, valioso y abrazarlo desde su diferencia, por lo que se trata no solo de un trabajo de gestión emocional, sino que involucra elementos esenciales para la educación para la paz.

En conjunto, las experiencias del “Semillero CefaloEmo Sensatopus” tienen un impacto positivo en el clima emocional general del colegio. Se fomenta un sentido de comunidad basada en la comprensión mutua y el apoyo emocional mediante una mayor disposición para colaborar y aprender, lo que crea un entorno óptimo para el crecimiento tanto académico como emocional de los estudiantes.

Conclusiones

La experiencia en la implementación del semillero CefaloEmo Sensatopus desde el “Gimnasio de las Emociones” da cuenta de la efectividad de abordar las emociones en el entorno escolar y de cómo la educación puede trascender y convertirse en una herramienta indispensable en la formación de individuos emocionalmente estables o con herramientas que promuevan su desarrollo.

Los gestores emocionales, tanto avanzados como iniciales, juegan un papel

fundamental en el fomento del bienestar emocional en la comunidad educativa.

Espacios como el semillero CefaloEmo Sensatopus, requieren una resignificación profunda en lo que respecta al trabajo colaborativo, diferenciado y significativo. La posibilidad de que los estudiantes contribuyan a proyectos de esta índole marca un hito significativo en la práctica pedagógica y amplía las perspectivas en torno a la educación. La educación integral, enmarcada en la formación de ciudadanos comprometidos con la paz y la justicia social, ocupa un lugar central en el debate académico actual; sin embargo, es una realidad que pocos centros educativos asumen esta responsabilidad con el rigor y la seriedad que ello implica.

Este panorama incita a la reflexión sobre y el impacto generado en la transformación del presente de los niños y niñas, lo que, a su vez, influye directamente en la construcción de un futuro distinto, en un contexto global caracterizado por desafíos y conflictos sociales. Es por esto por lo que la educación integral y en específico la emocional emergen como una herramienta poderosa para forjar una sociedad más justa y pacífica.

Para finalizar, como maestra en formación, se resalta que los espacios educativos que se erigen a partir de principios como los anteriormente mencionados no solo constituyen un medio de formación, sino también un catalizador para la promoción de ciudadanos comprometidos con la construcción de un mundo más armónico y pacífico, mediante la autoconciencia emocional y la capacidad de ayudar a otros.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Castro, A., Ezquerro, P., & Argos, J. (2016). Procesos de escucha y participación de los niños en el marco de la educación infantil: una revisión de la investigación. *Educación XXI*, 19 (2), 105 - 126.

Consejo de Infancia y Familia. (2019). Crear un clima positivo para apoyar el aprendizaje social y emocional de prekindergarten a 3. ° grado. https://www.ccf.ny.gov/files/1516/7509/4292/10- ES_behavior-11-2019.pdf

Da Silva, R., & Calvo Tuleski, S. (2014). La actividad infantil y el desarrollo emocional en la infancia. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16(2), 9-30.

Fernández Berrocal, P., & Extremera Pacheco, N. (2005). La educación emocional en la escuela. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 63-93.

García Retana, J. Á. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 36(1), 1-24.

Jiménez, V., & Fajardo, M. I. (2010). INTELIGENCIA EMOCIONAL Y CLIMA ESCOLAR. *Redalyc.org*, 4(1), 729-743. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832327076.pdf>

Fernández Berrocal, P., & Extremera Pacheco, N. (2005). La educación emocional en la escuela. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 63-93.

La convivencia en los centros educativos de educación básica en Iberoamérica. (2014). LÓPEZ CASSÀ, È. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 153-167.

Ortiz López, R. (2015). La importancia de la educación emocional en el desarrollo integral del niño. *Revista de Investigación Académica*, 28. https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/3952/Ortiz_Lopez_Raquel.pdf

Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. (sf). Matrogimnasia. de http://opac.pucv.cl/pucv_txt/txt-7500/UCE7916_01.pdf

Portillo Peñuela, S., & Reynoso González, O. (2021). Educar para el reconocimiento de sí mismo y de los otros significativos. *Redalyc.org*, 26(95). <https://www.redalyc.org/journal/279/27968419004/27968419004.pdf>

Mestre Navas, J. M., Pérez, N., González de la Torre, G., Núñez Lozano, J. M., & Guil Bozal, R. (2017). El desarrollo de la inteligencia emocional a través de la optimización de las capacidades cognitivas a través de la educación obligatoria. *Contextos Educativos. Revista de Educación*, (20), 57 – 75. <https://doi.org/10.18172/con.3023>

Sandoval Manríquez, Mario. (2014). Convivencia y clima escolar: claves de la gestión del conocimiento. *Última década*, 22(41), 153-178. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-22362014000200007>

Vivas García, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 4 (2), 0.