

Experiencias de "turismo interior" en centros escolares



Ana María García Liñares

Pedagoga e educadora social autónoma
agceilan@gmail.com

REVISTA GALEGA
DE EDUCACIÓN
Publicación de Nova Escola Galega

ISSN: 1132-8932
Páx. 56-59

Chámome Ana María García Liñares, son licenciada en Pedagogía e son educadora social, colexiada número 145 do CEESG.

Tiven a sorte, que así se pode dicir nestes mundos que corren, de que toda a miña vida laboral, desde que rematei a miña formación universitaria alá pola metade dos anos 90, sempre estivo vinculada á educación non formal.

Traballei como educadora vinculada aos servizos sociais e culturais municipais, nos meus inicios, e logo traballei, durante anos, para entidades privadas en vivendas tuteladas de menores, e para a Xunta de Galicia como educadora de centros de menores de protección e reeducación, centros educativos da Consellería de Pesca, centros educativos de educación especial e centros para persoas adultas con diversidade funcional.

Xestionei e coordinei, desde o 2001 ata o 2014, a entidade *Argallando, educación e tempo libre*, que tivo a oportunidade de intervir nunha variedade importante de proxectos sociais, educativos, culturais e de animación, incluíndo a incorporación do traballo profesional de educadoras e educadores sociais, durante varios cursos académicos, nun centro educativo público, que foi o IES Xulián Magariños de Negreira.

Contei todo isto para explicar que o meu percorrido por todos eses traballos e proxectos diferentes deume unha perspectiva ampla e unha visión panorámica do traballo como educadora social, e fíxome desexar deixar determinados ámbitos máis pechados para pasar a usar unhas ferramentas novas, máis abertas e máis acordes coa miña visión actual da vida e do traballo educativo.

Desde hai tres anos estou á fronte, como profesional autónoma, dun espazo rural de educación para a saúde situado no Concello da Baña.

O meu traballo educativo actual ten novas ferramentas como a Consciencia a través do corpo, o loga Integral, a Terapia Gestalt, as Terapias de Son e Vibración, a Meditación, o Traballo coa Atención, a Escolta Corporal Biodinámica, o Eneagrama, a Terapia Corporal Integrativa... ferramentas, todas elas,

que permiten un “acompañamento” coidadoso, próximo e terapéutico no camiñar de calquera persoa para poñer un pouco máis de saúde, calma e quietude na súa vida.

Todas estas novas formacións, nas que fun afondando nos últimos doce anos, foimas demandando o meu propio camiñar polos ámbitos laborais nos que traballei. Ser educadora social en contextos de penosidade, violencia, competitividade, recortes, estrés e *queime* laboral, fixeron que eu sentise, nas miñas propias carnes, a necesidade de buscar calma, saúde e quietude. E, grazas á miña busca, foise abrindo un novo panorama laboral. Dediqueime, durante moito tempo, a adquirir esas novas ferramentas que agora utilizo e decidín que podía facer outro tipo de intervención educativa, para invitar as persoas coas que traballo a que amplíen a súa busca tamén, porque outro xeito máis saudable de estar na vida é posible.

Esta nova etapa laboral miña empezou xusto un pouco antes da pandemia da COVID-19, co que as posibilidades de intervención, ata o momento, estiveron bastantes limitadas debido ás restricións que nos propios centros educativos había de distancias, interaccións, máscaras, contactos, espazos, medos...

Nestes tres anos tiven a oportunidade de acompañar varias aulas de catro centros educativos: IES Xulián Magariños de Negreira (4º ESO, no curso 2019-2020), IES Camilo José Cela de Padrón (2º BACH no curso 2020-2021), IES Plurilingüe Fontexería de Muros (2º BACH no curso 2021-2022) e IES Poeta Añón da Serra de Outes (todas as aulas da

ESO, en xuño de 2022) cos que desenvolvín, en diferentes formatos, un programa de *autoxestión emocional* e manexo da atención para o alumnado de determinados cursos deses centros. Nun dos centros tamén participou parte do profesorado.

Puiden ademais levar a cabo unha *experiencia de quietude e consciencia corporal* no CEIP Plurilingüe Barrié de la Maza de Santa Comba, que me convidou a participar, durante catro cursos académicos seguidos, con todo o alumnado e profesorado do colexio.

Este programa de educación para a saúde na escola levouse a cabo, ata o momento, en catro etapas con experiencias diferentes:

- A primeira foi na primavera do 2019 e fixéronse catro sesións, unha con cada aula de 3º e 4º de educación primaria.
- A segunda foi no mes de marzo de 2020, e aínda que estaba planificado facer unha sesión con cada unha das aulas do centro, soamente se fixeron seis sesións porque foi xusto cando se decretou o confinamento por mor da COVID. As seis aulas que pasaron foron as de 4 anos de educación infantil e 1º e 3º de educación primaria.
- A terceira foi en abril e maio de 2021 e fixéronse 16 sesións, polas que pasaron todas as aulas do centro.
- E a cuarta foi entre xaneiro e marzo de 2022 e fixéronse 19 sesións, con todas as clases de todos os niveis de educación infantil e primaria do centro, participando un total de 407 alumnos e alumnas.

Os obxectivos das experiencias nas catro etapas son os seguintes:

- Ofrecer unha experiencia puntual divertida que permita *aquietarse* ao alumnado.
- Contactar coa capacidade de *atención e concentración*.
- Tomar *consciencia do propio corpo*.
- Desenvolver a socialización, crear sentimento de pertenza grupal e afianzar as alianzas de amizade entre as persoas participantes.
- *Aprender a canalizar as emocións e a xestionalas*.
- Coñecer e *aprender a utilizar a respiración* para chegar a un estado de *calma* que lle permita ao alumnado *aprender a aquietarse* cando o precise.
- Mellorar a *autoestima* e a *confianza* nun mesmo ou mesma e nos e nas demais.
- *Conectar co propio corazón*, ou o que vén ser o mesmo, *que cadaquén atope un espazo de paz e descanso dentro de si cando pecha os ollos*.
- Divertirse.

Desde a COVID, houbo cambios nos xeitos de interrelacionarse a nivel espacial e grupal, polo que tivemos que incorporar variacións que tiñan que ver cos protocolos de distancia entre persoas, por este motivo incluíuse entre os obxectivos:

- Desenvolver novas formas de comunicación sen utilizar o contacto físico.
- Na sesión última, que foi un baño de son e vibración, incorporáronse tamén os seguintes obxectivos:
- Ofrecer unha experiencia sensorial dunha viaxe de son e vibración, que permita ao alumnado unha vivencia vinculada con *centrar a atención nas sensacións do corpo* para sentilo e, a través do experimentado, aprender a *aquietarse* cando lle faga falla no seu día a día.



- Potenciar a *escucha corporal* para tomar consciencia do propio corpo.
- Mellorar a *propiocepción*.
- Visualizar esa viaxe sonora e compartila de xeito oral e debuxado.
- Potenciar a creatividade artística.
- Mellorar a capacidade comunicativa.

En canto á *metodoloxía*, todas as experiencias tiveron arredor dunha hora ou unha hora e cuarto de duración. Nelas fíxose traballo individual e grupal e, o grupo veu sempre acompañado polo persoal docente e coidador do centro. Traballouse nun contexto de *non competitividade* para que o alumnado participante xogase e se sentise acollido, seguro, querido e puidese conectar cun pouco de paz. Fixéronse dinámicas de *consciencia corporal* a través do xogo, do ritmo, da vibración, da música, do movemento e da expresión corporal, da relaxación, do traballo coa respiración, dos contos... que permitiu ao alumnado ir tomando contacto co seu corpo e coa súa respiración, cousas que axudan a aterrizar no aquí e agora, a *centrar a atención e a atopar calma e relax*.

Nas primeiras experiencias houbo interacción grupal pero, durante as sesións que se fixeron tras declararse a pandemia, o traballo fíxose intentando non promover o contacto físico nin a interacción grupal, para cumprir cos protocolos COVID.

Nos remates das sesións fíxose sempre unha relaxación con música ou con son e vibración, e unha rolda de avaliación da experiencia.

A última das experiencias foi toda ela un baño sonoro e o alumnado, xunto co profesorado acompañante, puido deitarse no chan para vivir a experiencia envolvente de *sentir, no seu corpo, os efectos da vibración e do son* dunha chea de instrumentos que se utilizan nas terapias de son. As viaxes sonoras permiten tamén *ir tomando contacto co corpo e coa respiración, centrar a atención e viaxar cara a calma e o relax*.

Estas "terapias de son" brindan a posibilidade de aliñar o corpo físico, o mental e o emocional, acadando así un pouco máis de equilibrio interno, ademais de proporcionar unha experiencia que achegue a sentir a quietude e a calma.

Tralo baño sonoro, en cada unha das aulas e co propio profesorado acompañante, houbo unha rolda de recollida da experiencia vivida a través da pintura, da escritura, ou de calquera outro xeito que se quixese plasmar nun folio... Todo ese material foi entregado ao mestre de pedagogía terapéutica para que puidese valorar, xunto co profesorado das aulas o panorama das diferentes experiencias vividas que alí plasmaron. Este material serve, á súa vez, para detectar situacións nas que o alumnado poida precisar puntualmente dunha *atención e un acompañamento especial* pola situación que lle estea tocando vivir en calquera contexto da súa vida.

En actividades deste tipo créanse espazos onde pode haber "insights", comprensións repentinas, expansións ou tomas de consciencia que fan visibles cousas que poden ser liberadas de xeito espontáneo ou que poden acompañarse desde a intervención educativa para que a saúde mental, emocional e física se equilibre e mellore o estado xeral desa persoa. E isto afecta e posibilita o desenvolvemento integral das persoas a nivel individual, e mellora a interacción a nivel grupal. E isto afecta o profesorado, o alumnado e calquera tipo de interacción entre eles.

E, aínda que poida soar complicado, é doado presenciar neste tipo de sesións esas reaccións espontáneas básicas e simples, como un pranto, unha aperta, un achegamento, unha queixa, un sorriso, unha liberación muscular, un espasmo... que axudan a desbloquear cousas que o corpo tiña enquistadas e que retiñan emocións que podían es-

tar afectando negativamente no desenvolvemento integral do alumnado a nivel persoal e relacional.

CONCLUSIÓNS:

Desde a educación social podemos achegar experiencias novas que refresquen o día a día da educación formal, e que axuden e proporcionen ferramentas e respiros ao persoal docente.

A visión dun ou dunha profesional da educación non formal, con sensibilidade e experiencia na observación e no acompañamento de grupos e persoas a nivel individual, pode achegar miradas panorámicas que axuden a detectar necesidades nas propias aulas e que acheguen posibilidades de mellora no día a día da educación formal.

Tamén pododo concluír que sería moi interesante que este tipo de traballo fose experimentado polo persoal docente antes de que acompañe o alumnado, para poder vivir directamente os procesos e sentir os beneficios da quietude.

Sería de interese que nos plans de formación continua do profesorado houbera oferta de recursos para o *aquietamento*, a autoxestión emocional, os usos do silencio, recursos para a calma, aprender a respirar, desenvolver a propiocepción, técnicas de manexo da atención... Todas estas ferramentas son recursos útiles para os e as docentes a nivel persoal e profesional, e soamente se poden usar axeitadamente na escola, cando se teñen experimentado previamente no propio corpo.

A maioría destes recursos son moi simples e veñen de serie co ser humano cando nace pero, co discorrer da vida, ás veces chegamos a esquecer-nos deles. Por iso, programar

actividades que nos axuden a tomar conciencia de todos os recursos que temos para aterrar no "aquí e agora" é moi útil en calquera contexto das comunidades educativas, escolas de nais e pais, profesorado, alumnado, persoal de administración e servizos...

Desde sempre se sabe que abrir as escolas á comunidade é unha inversión en educación integral, co que calquera proxecto que promova a interacción é un éxito garantido. Mais, neste caso, a miña proposta vai por abrir portas de *turismo interior* dentro das persoas que conforman a comunidade educativa. Abrirse a percorrer as paisaxes interiores que vaian aparecendo no día a día e aprendendo a camiñar por elas do xeito máis equilibrado posible.

Entender a *importancia e a necesidade do silencio* para reducir o ruído mental, aprender a parar, pechar os ollos e respirar antes de tomar decisións, ou soste a quietude e a calma, deberían ser contidos curriculares prioritarios para o desenvolvemento integral das persoas.

A miña experiencia ata o momento ofrecendo actividades relacionadas con quietude nos centros educativos foi moito máis positiva do que inicialmente imaxinaba, porque me dei conta de que, en xeral, o alumnado agradece experiencias e espazos onde poder respirar con calma, onde poder soltar os roles e os obxectivos, e onde poder parar a acción, simplemente para conectar co "ser e co estar", no presente, no "aquí e agora".

E tiven a mesma sensación nas aulas de educación infantil que nas de primaria ou nas de secundaria. Incluso as persoas con máis dificultades de aten-

ción estiveron vivindo a experiencia desde o seu xeito de estar, que aínda que sexa máis movido que o das demais, é igualmente unha experiencia que achega á calma e fai sentir os beneficios da quietude.

Remato dicindo que experiencias deste tipo soen ser gratificantes a pesar de ser puntuais, o ideal sería ter un goteo delas, é dicir, ter cantas máis mellor porque sería de gran axuda na escola e na vida en xeral, ter integradas ferramentas que nos axuden a sentir o corpo, que nos permitan escoitar os límites e as necesidades que este ten, que nos permitan parar cando vemos que as emocións nos desbordan, que nos axuden a ver os propios panoramas internos e os das aulas.

Eu aposto pola integración deste traballo no día a día do sistema educativo; é moi simple e doado de levar a cabo e sería moi beneficioso para o colectivo docente a nivel persoal e como recurso para mellorar o ambiente das aulas.

Con este traballo estamos facendo un investimento en educación para a saúde individual e colectiva, e isto sempre repercute beneficiosamente en toda a comunidade educativa.

E, como estar en calma ou sentirse en paz é un estado interno, unha sensación ou unha conexión cun mesmo ou cunha mesma, cantas máis oportunidades de conexión e experiencias de acceso teñamos a ese estado, máis doada será a conexión á "wifi" da quietude cando a precisemos.

Así que, promover actividades deste tipo sería unha *profilaxe marabillosa para evitar os desbordamentos emocionais e un investimento en saúde nas contornas escolares e no mundo en xeral.* ■