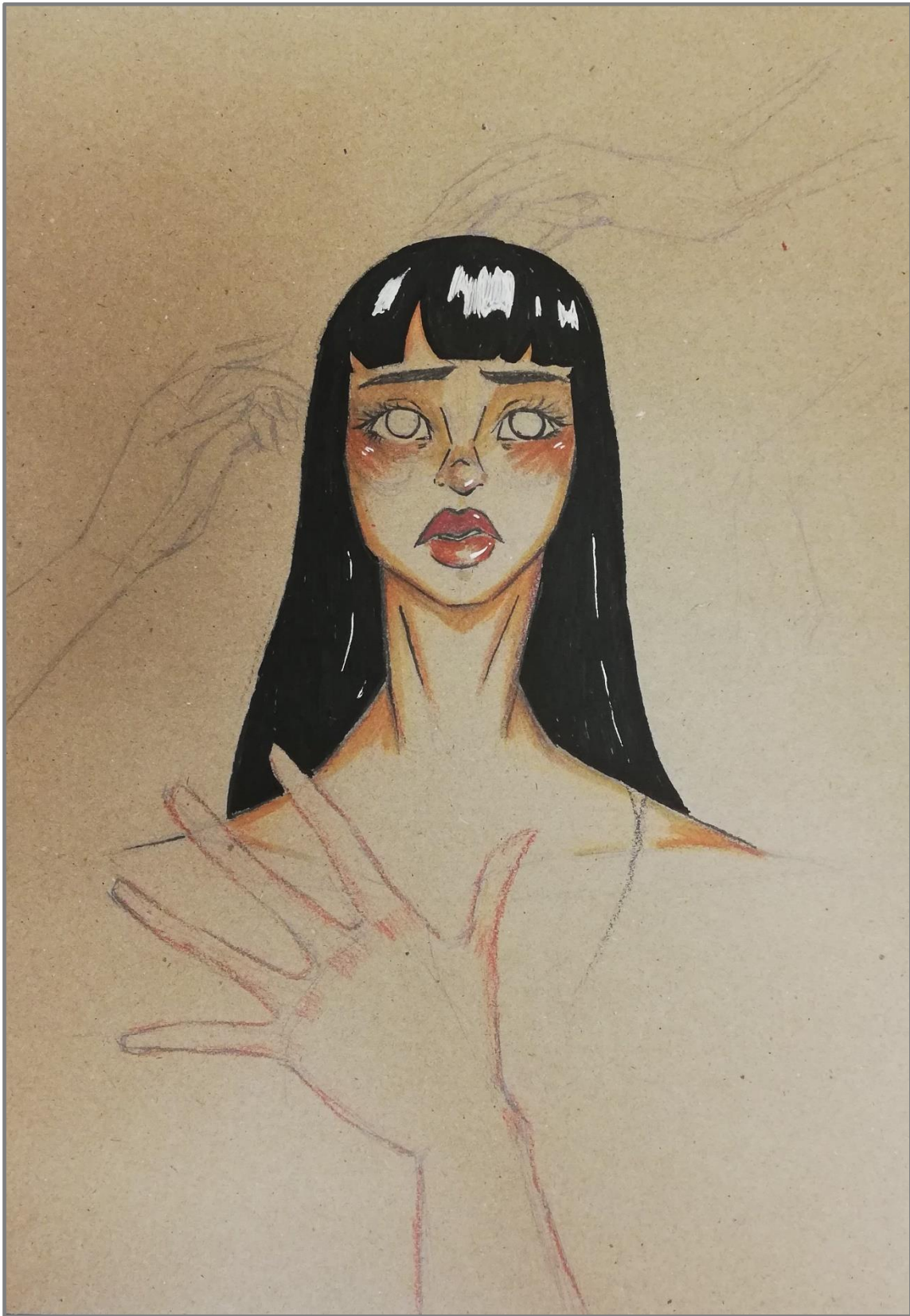




OBRADOIRO DE INTELIXENCIA EMOCIONAL 2º BACHARELATO EN TEMPOS DE PANDEMIA

Foi no ano 1562 cando Santa Teresa de Ávila utilizaba a expresión “tempos recios” no seu *Libro de la Vida*. Non cabe dúbida de que dende o ano pasado a humanidade enteira está a vivir *tempos recios* por mor da Covid-19. O 13 de marzo de 2019, tivemos que trasladar ao alumnado que tiñan que recoller as cousas e levalas para casa xa que comezaba o Estado de Alarma.

A última semana de setembro de 2020 os colexios volvían a abrir para acoller o ensino presencial en todas as etapas. Aí estabamos o profesorado e alumnado do colexio Fec – San José de Lugo, de novo xuntos, na escola que é o noso espazo de traballo. Evidentemente, o vivido e o que estamos vivindo está a deixar unha profunda pegada en todos nós.

Pareceume oportuno, entón, botar a andar un obradoiro de intelixencia emocional co alumnado de 2º Bacharelato (60 alumn@s das Modalidades de Ciencias, Ciencias Sociais e Humanidades) no que poidesen amosar a través do debuxo o que lle pasaba polo seu interior. Ademais, ao rematar íamos compartir entre nós todo esa mestura de emocións e sentimentos poñendo en práctica Habilidades Sociais: canto custa expresar o que nos pasa no máis profundo de nós!

E así o fixemos:

Anuncieilles o Obradoiro, que constou das dúas partes que mencionei anteriormente: a expresión plástica e a comunicación oral. Teño que dicir que pensei que podería haber alumnado que se resistiría a estas actividades. Pero non foi así. Amosaron desde o principio ganas de desenvolverlas.

Pola miña parte fixen unha presentación da actividade centrada na necesidade de compartir o que, seguramente, nos acerca uns a outros máis do que pensamos... Cantas veces pensamos que é máis o que nos separa que o que nos une!

Xa dende o principio percibín que a actividade lles parecía atractiva.

Pautamos os tempos de traballo: 3 sesións de aula para desenvolver o correspondente á parte de expresión plástica: debuxar e colorear. Houbo rapaces que xa na primeira sesión tiñan moi claro o que querían amosar. Outros precisaron de máis tempo porque non sabían reflectir plasticamente o que sentían. De calquera xeito, pensamos que tres sesións serían dabondo, e que se o debuxo quedaba sen colorear, non pasaba nada.

Presentouse o primeiro atranco: desfacerse das creencias limitantes que medraron con nós: “non son bo debuxando”, “sempre me dixeron que o debuxo non era o meu”...

O feito de crer que non tiñan talento para o debuxo influíalles negativamente na realización dunha actividade que querían facer porque o obradoiro incluía amosalo aos compañeiros.

Decidín, entón, usar unha serie de vídeos como o que poño neste enlace, para axudarlles a dar o salto que precisaban: <https://design.tutsplus.com/es/articles/i-want-to-draw-simple-exercises-for-complete-beginners--vector-20583>

Aproveitei para compartir con elas e eles algo que a min tamén me preocupou ata fai pouco: o debuxo non é o meu talento pero a expresión da emoción é máis importante que o debuxo a facer. E, por outra banda, non iamos presentar a concurso os traballos realizados. Dende a miña experiencia, amoseilles unhas pasos sinxelos que lles poderían axudar e que eu descubrira da man dunha profesora de E Infantil a través dun webinar da editorial Edelvives na procura de mellorar a expresión plástica pola miña parte:

“ Se sabes debuxar un punto, un triángulo, un cadrado, un círculo, unha raia e un garabato é dabondo para poder facer un debuxo e sentirse satisfeito con él”, trasladounos no curso aquela profesora da cal non lembro o seu nome, e sintóo ben non lembrarme porque me fixo moito ben o que nos aprendeu.

E alí estaba eu dando unha clase de debuxo ao meu alumnado.

Primeiro atranco, resolto, co que comezaron a debuxar no papel que eu lles repartira.

As tres sesións transcorreron nun ambiente moi, moi agradable no que o silencio foi o compañeiro. Cando se remataba había que preparar o guión do que se ía exponer aos compañeiros. Pensei que era preciso insistir no que se quería comunicar xa que expresar emocións leva implicitamente desnudar un pouco da alma individual e cada un deles e delas ía decidir o que quería compartir.

Rematada a parte de expresión plástica, comezamos coa parte de Habilidades Sociais: de novo, o atranco de non presentar un debuxo bonito, ben bonito, é o que se comunicaba de primeiro: “xa sei que non son bó para...”, “comparado co debuxo de...” Aproveitamos, entón, para mellorar a forma de falar de nós: cantas veces damos aos outros información que non é precisa? E por riba dámola negativa. Ninguén ía facer unha valoración do debuxo que iamos presentar pero saía á luz. O mundo da imaxe no que vivimos, no que sempre amosamos a nosa mellor versión, imaxino que ten moito que ver con isto.

As sesións foron, verdadeiramente, enriquecedoras e todos e todas dende a súa propia creación particular, coincidían no “revoltillo” de emocións que estaban a vivir dende marzo e a cantidade de preguntas sen respostas que unha e outra vez pasaban pola súa cabeza: que ía pasar cos sonos soñados, cos proxectos de estudo noutras cidades e mesmo noutros países, coas relacións que estaban a piques de comezar pero agora era mellor non telas xa que todo está restrinxido a convivintes, a situación económica na casa, na cidade, no país...

E no que presentaban tamén eu me vía reflexada porque é máis o que nos une que o que nos separa.

ESCOLMA DE IMAXES E ENUNCIADOS SOBRE AS MESMAS DOS TRABALLOS REALIZADOS

- Síntome como se fose unha montaña rusa.
- Non acabamos de decatarnos que esto que acontece é de tod@s e para tod@s: deixaremos o egoísmo de lado?
- Un entrenador díxome unha vez “Rendirme nunca foi a miña opción” e ese é o meu lema.
- Apartemos o egocentrismo e collámonos da mans.
- No confinamento salvounos a vida a familias, @s amig@s, a tecnoloxía... pero inda así estamos mellor na escola que na casa. Foi aburrido e estresante, a pesar de Netflix.
- Por que nos custa tanto coidarnos e coidar o planeta? Non hai planeta B.



- O virus invadiunos a tod@s e todo xira en torno a él.
- É posible saír desta situación: temos medios pero o máis importante é que nos concienciamos xunt@s e constrúamos xuntos: cor verde, cor da esperanza.
- En marzo o reloxo da rutina parouse e... que vai acontecer?
- O planeta chora e a humanidade tamén: canta dor espallada polo mundo enteiro...
- A ansiedade aparece nas nosas vidas e os médicos están a receitar ansiolíticos... Non estabamos preparados para isto. É necesario prepararse para o peor?
- Que vai pasar peor?
- Non soporto máis datos de mortos.
- Os sanitarios están esgotados.



- Todo isto sobrepásanos. Xa dura moito e non estamos preparados.
- O planeta levaba tempo avisando... pero non facíamos caso...
- Cal debe ser a nosa mirada ao mundo? Colaboremos, axudémonos... Por que nos custa tanto?
- “A teoría dos cuidados” Non se precisan solamente recursos económicos, son necesarios máis recursos humanos. Precisamos mans humanas a carón das máquinas.
- Pregúntome canta xente morreu soa...
- O coronavirus inunda o mundo.
- Xunt@s atoparemos a solución.
- Sen Esperanza non se pode vivir: arriba!!!

AUDIOS – HABILIDADES SOCIALES

Expli 1

Expli 2

Expli 3

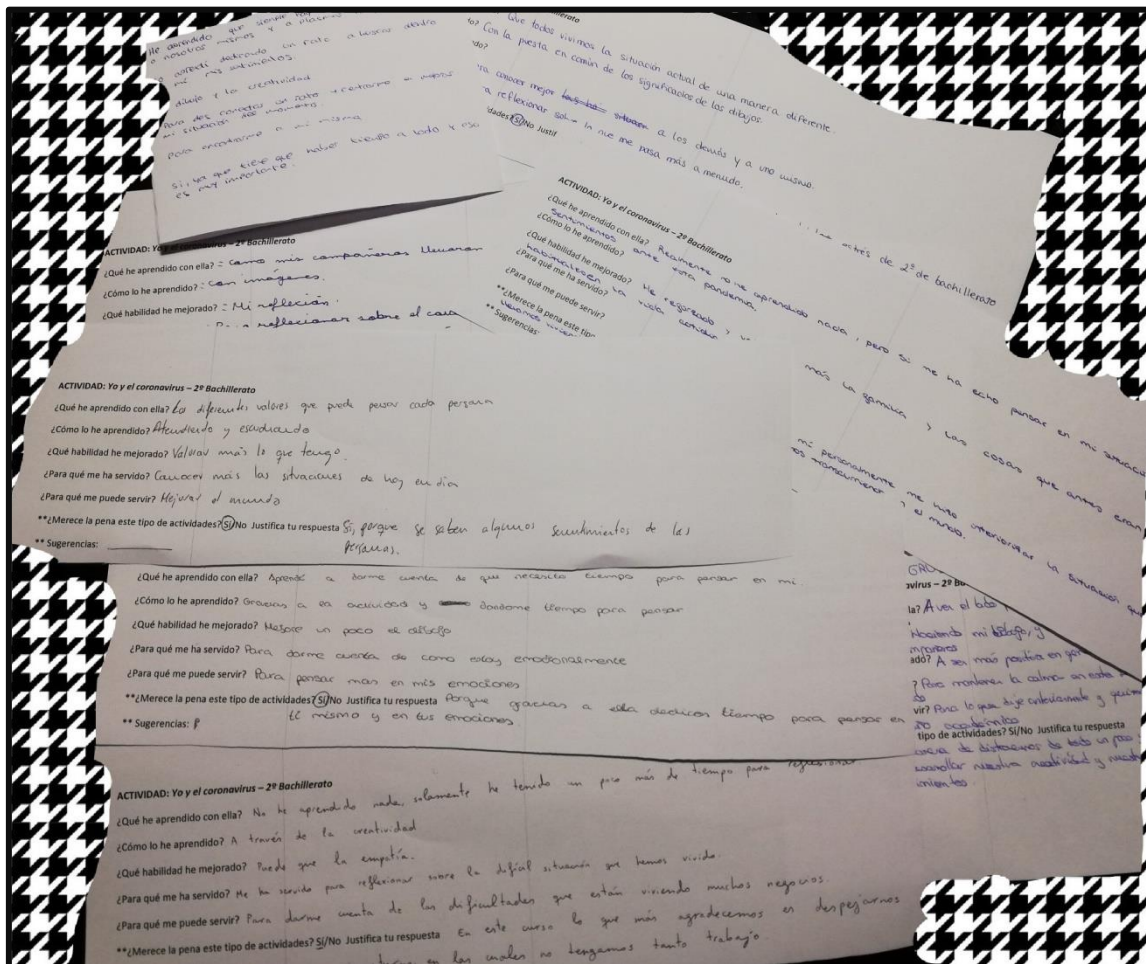
Expli 4

Expli 5

Expli 6

Pedin permiso ao alumnado para poder gravar as súas intervencións e decateime de que non lles gustaba a idea a pesar de que me deron o seu consentimento. Por iso, esta é unha moi pequena mostra do traballo realizado cos 60 alumn@s. Enténdoo perfectamente, non todo é para compartir fóra do grupo que se concibe como íntimo.

AVALIACIÓN



ACTIVIDAD: Yo y el coronavirus – 2º Bachillerato

¿Qué he aprendido con ella?

¿Cómo lo he aprendido?

¿Qué habilidad he mejorado?

¿Para qué me ha servido?

¿Para qué me puede servir?

**¿Merece la pena este tipo de actividades? ☒ Sí/No Justifica tu respuesta

** Sugerencias:

CONCLUSIÓNS XERAIS DA AVALIACIÓN:

- Aprendín a amosar os meus sentimentos ao compañeir@s
- Puiden facer un debuxo co que me sinto satisfeit@
- Aprendín a través do debuxo, mirando no meu interior compañeir@s.
- Aprendían *cos e dos* meus compañeir@s.
- Mellorrei en poder mirar cara adiante con esperanza: dependendo de como se afroten as cousas poden saír dun ou doutro xeito.
- Mellorrei en como falo de min.
- Este tipo de actividades serve:
 - .- para achegarme aos outros,
 - .- para sentirnos máis unidos porque nos unen moitos sentimentos e compartimos, tamén, sentimentos encontrados.
 - .- para valorar o que temos e do que podemos disfrutar,
 - .- a pesar de todo o que está a acontecer somos privilexiad@s se nos comparamos co que lle está a acontecer a tantas persoas: pateras, campos de refuxiados, desastres naturais, países sen recursos, persoas que perderon aos seus sen poder despedirse deles, personas que perderon o traballo...
- Mellorrei no xeito de reflexionar comigo e de ver alén de min.
- Este tipo de actividades son moi necesarias xa que:
 - .- nos permiten desconectarnos dos estudos e poñernos fronte a realidade da nosa vida.
 - .-permítenos asimilar mellor o que está a acontecer porque compartimos preocupacións e inquedanzas.
 - .- agradecemos actividades que se desmarquen de contidos teóricos para as probas ABAU porque a vida é máis que os exames que nos traen de cabeza.
 - .-porque podemos exteriorizar o que sentimos sen ningún tipo de traba.
- Suxerencias: polo menos unha vez ao trimestre deberíamos ter a oportunidade de desenvolver actividades deste tipo.

****** Ademais do exposto como liñas xerais de avaliación sulíño, especialmente, que en ningún momento o alumnado verteu unha opinión negativa ou rexeitou desenvolver este tipo de actividades. É máis a valoración é totalmente positiva. Cantas veces temos escoitado eso de que os adolescentes son “herméticos”?

A MIÑA VALORACIÓN

Síntome moi satisfeita co desenvolvemento e o resultado final desta actividade que propuxen ao alumnado con certo “medo”. Cando se toca o interior das persoas nunca se sabe que é o que pode acontecer e é doado que saian á luz sentimentos que hai que saber manexar para que a persoa non saia máis rota do que pode estar.

Dou gracias ao meu alumnado por compartir comigo todo aquilo que lles revolve por dentro, lles quita o sono, lles xenera ansiedade... Canto me identifico con elas e con eles.

Grazas inmensas,

MAR FERNÁNDEZ – PROFESORA DE RELIXIÓN CATÓLICA.

