



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 – JUNIO DE 2009

“EDUCAR EN LA ENSEÑANZA: EDUCAR EN LA SALUD EMOCIONAL DEL ALUMNADO EN LA ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA”

AUTORÍA PATRICIA MUÑOZ PEDROSA
TEMÁTICA EDUCACIÓN EMOCIONAL
ETAPA ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA

1. RESUMEN.

En este artículo vamos a hacer referencia a la importancia de educar en la enseñanza, en concreto, en la educación emocional y en la educación para la salud del alumnado que cursa estudios en la Enseñanza Secundaria Obligatoria, como medida preventiva y positiva para un crecimiento personal sano y la formación de personas responsables para la sociedad.

2. PALABRAS CLAVE.

- Enseñanza.
- Educar.
- Profesorado.
- Emociones.
- Salud.
- Amor.
- Centro Docente.
- Alumnado.



ISSN 1988-6047

DEP. LEGAL: GR 2922/2007

Nº 19 – JUNIO DE 2009

3. CONTENIDOS.

Tal y como Victoria Camps (2008), Profesora de Filosofía moral y política de la Universidad de Barcelona, expone en su última obra, debemos crear personas responsables. Y esto es bien cierto, debemos hacerlo, como docentes, enseñar y educar desde los ejemplos personales, nuestras actitudes y formas de actuar, a personas responsables no sólo con el resto de personas que pueblan la tierra, sino también ser responsables de uno/o mismo/a y sabiéndonos responsables de nuestras vidas como personas. Es por ello, que me gustaría hacer un pequeño acto de reflexión en estas páginas sobre experiencias propias como docente en la Enseñanza Secundaria Obligatoria, para poder llegar a una conclusión válida sobre cómo debemos aceptar que la enseñanza y la educación van de la mano, y sobre cómo podemos ayudar mucho a nuestros/as alumnos/as en la difícil tarea de vivir en esta sociedad que nos ha tocado de la mejor manera posible. Es por ello, que me gustaría analizar algunos aspectos que, generalmente, pasan desapercibidos en la etapa de crecimiento de las personas pero que tienen y ocupan un lugar fundamentalmente importante en el desarrollo y crecimiento personal, es decir, me gustaría analizar cómo podemos educar desde las emociones, los sentimientos y las relaciones a nuestro alumnado para que crezcan siendo libres y sabedores de su responsabilidad hacia ellos/as mismos/as. Educar en los sentimientos y en las relaciones, así como en las emociones va a ocupar el grueso de estas páginas, que, como os digo, salen y brotan de mi experiencia propia al ver y observar a los/as adolescentes crecer.

Ya sabemos que el ser humano es un ser eminentemente social, es por ello, que para alcanzar la tan preciada felicidad, debemos hacerlo en compañía, y no en la soledad. Es esta afirmación lo que nos lleva a salir a la búsqueda de las tan preciadas sabidurías del cariño, la comprensión y la cercanía, así como del amor. El problema viene cuando no sabemos querer, no sabemos amar, ni tampoco ser queridos ni amados. He podido observar a cantidad de adolescentes que no saben quererse a ellos/as mismos/as, y ahí radica el problema, y es entonces cuando las relaciones se convierten en pesadillas, en falta de libertad y esclavitud, hacia ellas y hacia uno/a mismo/a.

Como docentes, debemos también ayudar y contribuir dentro de nuestras posibilidades, a formar a jóvenes que sepan conocerse, responsabilizarse de ellos/as mismos/as, de quererse y respetarse, porque es desde este conocimiento y respeto hacia ellos/as mismas, desde donde podemos comenzar a querer, conocer y respetar a los/as demás. Así que la difícil tarea comienza al ser conscientes de que debemos ayudar y formar a jóvenes que sepan mantener relaciones sanas y positivas con ellos/as mismos/as y de ahí con los/as demás, ya que es desde este punto desde donde debemos comenzar. No podemos pretender que nuestros/as chicos/as se formen, estudien y crezcan si no conocen lo básico en la vida, que es a ellos/as mismos/as.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 – JUNIO DE 2009

Al llegar a la complicada edad de los 13 o 14 años y hasta los 18 más o menos, comienzan en la búsqueda de los sentimientos, las relaciones y los tan conocidos “amoríos”. En esta persecución se busca a la pareja ideal, que nos comprenda, haga feliz y nos complemente en todo, que nos acompañe y nos llene esos huecos que se perciben como soledad y aburrimiento que tanto se teme por ser las grandes desconocidas. Es en esta etapa cuando la amistad también se forja, con esos/as mejores amigos/as y las “pandillas” de fin de semana. Es en este punto donde debemos ver qué aspectos debemos cambiar y en qué aspectos debemos hacer hincapié para formar a nuestros/as jóvenes en la salud emocional.

- ¿Me conozco a mí mismo/a?.
- ¿He sido capaz de darme cuenta de mí mismo/a, o vivo en base los alocados pensamientos que abundan constantemente en mi mente?.
- ¿Me he parado a pensar en qué soy?.
- ¿Me he parado a pensar qué puedo dar?.
- ¿Me respeto tal y como soy?.
- ¿Me quiero como soy, sin más?.
- ¿He dedicado tiempo a ver cuanto valgo?.
- ¿Sé qué significa querer desde la verdad?.
- ¿Sé qué es el amor o me limito a aceptar lo que otras personas entienden por amor?.

Las horas de tutorías son básicas y un espacio de tiempo perfecto para dedicarlo a estas tareas. Por otro lado, también estaría más que bien, poder sacar algo de tiempo para hablar con los/as alumnos/as, que nos cuenten, nos hablen, nos digan o comuniquen si hay algo que les preocupe, que no entiendan, estaría más que perfecto tener tiempo para compartirlo con el alumnado, porque, estoy segura, tanto mis colegas de profesión como yo coincidimos en que detrás de un mal comportamiento, conducta o predisposición existe una realidad triste, en muchos casos familiar, de incomprensión, de confusión, todas ellas detrás de nuestros/as adolescentes. El problema es que quien debe hacerlo y legislarlo no dedica tiempo a estos asuntos que son tan básicos en la enseñanza y en la educación. Al conjunto del alumnado no se les enseña a conocerse, a conocer la vida, a entregarles sin más las herramientas para ser feliz en la vida.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 – JUNIO DE 2009

Existen profesionales en la materia que saben formar, que saben transmitir estos valores, que saben formar en la felicidad, transmitir estas herramientas, porque lo que sí está o al menos yo lo tengo claro, es que el derecho a ser feliz debería estar al alcance de todos/as, no debería ser un artículo de lujo o estar sólo preparada para aquellos/as con suerte que aparecen en un núcleo familiar afortunado o pueden permitirse el gran lujo de asistir o conocer a algún especialista.

Cuando nuestros/as adolescentes salen a la búsqueda de la pareja a la edad tan corta que marca la adolescencia, ¿de verdad pensamos que saben querer?, pues claro que no, están inmersos en un mundo de confusión, y dentro de esta confusión intentan querer copiando modelos cercanos o según ellos/as creen es lo acertado. Por lo tanto, a la hora de educar en las emociones y sentimientos debemos considerar los siguientes puntos que a continuación se añaden y que, bajo mi punto de vista, son básicos para tratar con nuestros/as alumnos/as en clase, en tutorías a través de actividades escritas y que tengan como punto fundamental la reflexión sobre ellos:

- **RESPECTO.**

¿Sabemos qué es el respeto?. Respetar es reconocer que alguien o, en su caso, alguna cosa, tiene valor. El respeto sustenta la moral humana y, en la mayoría de los casos pasa desapercibido. El respeto debe comenzar en el individuo que se respeta a sí mismo/a, en hacernos sabedores/as de nosotros/as mismos/as como únicos/as, y es desde este conocimiento y reconocimiento que podemos valorar y respetar a los/as demás como seres únicos que merecen ser respetados/as. En las relaciones interpersonales debemos cuestionarnos asuntos como ¿somos respetados y aceptados por la pareja que hemos elegido tal y como somos?, ¿respetamos a nuestra pareja tal y como es?, ¿entiendes a la pareja y la/o valoras?. Es fundamental saber dejar ser al/a otro/a.

- **CONFIANZA.**

¿Conocemos la confianza como tal?. La confianza es la afirmación de que una persona, o grupo de personas en su caso, será capaz y anhelará actuar de forma correcta y adecuada ante cualquier situación. Ante ello, debemos pararnos a pensar si tienen fundamento los celos que sientes cuando tu chico o chica habla con otra persona, por qué se reacciona con celos, debemos buscar una pareja donde podamos depositar este valor tan importante como la confianza, si no, deberíamos cuestionarnos si esta relación compensa o merece la pena. Debemos querernos mucho, y debemos albergar buenos pensamientos y desear lo mejor para nosotros/as mismos/as, ya que es lo más importante que poseemos y debemos cuidarnos, ya que somos responsables de nosotros/as mismos/as.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 – JUNIO DE 2009

- COMUNICACIÓN.

¿Sabemos, como docentes, transmitir la importancia de la comunicación y el diálogo entre nuestros/as alumnos/as?. La comunicación es una dimensión clave de la existencia humana y todo gira en torno a ella. El fenómeno de la comunicación humana es de carácter social en incluye todos los actos mediante los cuales los seres vivos nos comunicamos para transmitir o intercambiar información. Comunicar implica poner en común e implica nada más y nada menos que el hecho de compartir, compartir vivencias, estados de ánimo... todo cuanto nos sucede. Deberíamos cuestionar a nuestros/as alumnos/as sobre si merece la pena vivir sin compartir cómo nos sentimos, cómo estamos... debemos mostrar el camino hacia la comunicación y el diálogo con los/as demás como herramienta de intercambio y riqueza. La comunicación con nuestros/as semejantes es básica y los/as jóvenes deben crecer en esto y comprenderlo para poder vivir en crecimiento.

- VERDAD Y SINCERIDAD.

La sinceridad va de la mano de la honestidad y la buena fe, estos valores deben ser conocidos por el alumnado, ¿Crecen en un ambiente de sinceridad y honestidad?. En algunos casos, me he encontrado con chicos/as jóvenes que no saben el significado de la palabra "honestidad", y para formarse como seres y personas sanas en todos los ámbitos de sus vidas deben conocer, desarrollar y transmitir esta virtud. La sinceridad va de la mano indisoluble de la confianza, confianza en nosotros/as como personas y confianza en los/as demás, y por supuesto, confianza en la persona que tenemos a nuestro lado como pareja. Como práctica en el aula, podríamos, de hecho ya lo he hecho, entregarles cuestionarios de reflexión sobre algunos aspectos relacionados con sus vidas tales como: Si pillaras a tu pareja o a tu mejor amigo/a o incluso a tus seres queridos en alguna mentira hacia ti, ¿piensas que la próxima vez te costaría mucho trabajo volver a confiar en ella?, ¿Qué es lo que ha llevado a estas personas a mentirte?, ¿No crees que el diálogo y la comunicación abierta y sincera con ellos/as sobre qué es lo que ha ocurrido evitaría muchos problemas y sufrimientos innecesarios?. Esto sin duda, los anima a ponerlo en práctica... .

- APOYO MUTUO.

El término "apoyo" o "ayuda" va unido a la cooperación, la reciprocidad, y el trabajo en equipo. Para ser feliz debemos conseguir ser capaz de dar apoyo a los/as demás y rodearnos de personas que nos muestren su apoyo a la vez. Cuando comenzamos relaciones de amistad o pareja, estas personas no sólo deberían mostrarnos su apoyo incondicional no sólo en los buenos tiempos, sino también en aquellos momentos malos, bajos o de derrumbe.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 – JUNIO DE 2009

- JUSTICIA.

El ser personas justas es absolutamente necesario para ser felices. Debemos mostrar al alumnado la importancia de ser justos/as con ellos/as y con los demás. Deben desarrollar relaciones de equilibrio, y ser capaces de dar su brazo a torcer cuando se debe. Cuando los/as amigos/as compiten por sed de poder y superioridad, se está deteriorando la relación, debemos ser capaces de transmitir la justicia como una virtud que se debe alcanzar, todo sin renunciar a la voluntad propia y mucho menos a la propia identidad.

El respeto, la confianza y la comunicación, la justicia el apoyo y la sinceridad son todos ellos valores y virtudes que debemos mostrar al conjunto del alumnado para que ellos/as mismos/as puedan crecer en ellos, desarrollarlos y formarse como personas. El educar en la salud emocional, está dentro de la educación y la formación en la adolescencia, y debemos promover el crecimiento personal como meta, el sentirse libre, felices y contentos/as con uno/a mismo/a es sinónimo de éxito, equilibrio, serenidad y felicidad. Las horas de tutorías, deben ser una herramienta básica e importante para cultivar estos valores y principios sin los cuales el ser humano no podría avanzar en lo positivo, debemos mostrar al conjunto del alumnado que pueden seguir cultivando nuevas habilidades e intereses por ellos/as mismos/as, hacer amistades y avanzar en la vida contentos/as y felices con ellos/as mismos/as es un reto de futuro en nuestra sociedad, debemos hacerles ver a través de tareas de reflexión profunda en la que se impliquen, que estar unido/a a otra persona siempre debe ser para mejorar, para llenar al ser humano de felicidad y sentirse plétórico/a sabiendo que se debe seguir siendo la misma persona libre, con sus propias ideas, pensamientos y formas de actuar. El esfuerzo, la superación y la constancia significan éxito y sólo trabajando se puede conseguir.

No obstante, también debemos, como profesores/as, tener bien en cuenta la tan famosa teoría de Maslow, En este sentido, la pirámide de Maslow, basada en la motivación humana, pasa por varios estadios fundamentales, seguidas de arriba abajo encontraríamos: AUTORREALIZACIÓN, ESTIMA, NECESIDADES SOCIALES, SEGURIDAD Y FISIOLÓGICAS. Esta base piramidal sin duda alguna repercute de forma directa en la motivación que mueve a los seres humanos a superarnos y a mejorar, a conocernos y a ser mejores personas, ya que vamos pasando de escalón a escalón, una vez conseguido el primero y básico de supervivencia pasamos al siguiente y así sucesivamente, hasta alcanzar cotas de crecimiento personal fundamentales e indispensables para el crecimiento humano en todos los aspectos. De tal manera, todos/as sabemos que existen multitud de alumnos/as que no gozan de los aspectos más básicos de la vida como una buena alimentación, un seno familiar estable y bien establecido, y un ejemplo modelo en casa de lo que se debe y no se debe hacer. Es a este grupo de alumnado al que más difícil resulta la educación en la salud, cuando no tienen los aspectos más básicos, y es entonces cuando debemos recurrir a ayuda más especialidad.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 – JUNIO DE 2009

Entre las tareas o actividades que podemos trabajar con nuestro grupo clase para conseguir los objetivos anteriormente citados podemos establecer los siguientes:

- Realización de actividades basadas en valores básicos, como “Elección de tu mejor amigo por una semana” en la que mediante un sorteo se les asigna a un/a compañero/a de clase y deben mostrar actitudes de respeto, amistad y generosidad hacia el/ella sin que esta persona lo sepa.
- Actividades como elaborar un horario de tu tiempo de forma que queden días en los que no quede tiempo suelto para la pasividad por pura pasividad.
- Hacer un escrito cada día de la semana en el que se escriba algún aspecto positivo del día.
- Por una semana, dedicar un tiempo limitado a ver televisión, de forma que fijemos un tiempo delimitado y diario para ofrecerle a pensar, leer, reflexionar sobre amistades y lo que nos gustaría obtener en la vida para cada uno/a.
- Dedicar tiempo en una semana para practicar algo de deporte con algún miembro del grupo clase.
- Poner al grupo clase en contacto con alguna ONG que les haga ver y comprender que hay personas siempre dispuestas a recibir ayuda, y el hecho de poder dar nuestra ayuda es más que gratificante.
- Semana del “No Aburrimiento”. No dejar tiempo suelto para el aburrimiento en casa durante una semana, fomentando otros aspectos personales que aportan aspectos positivos para cada uno/a.
- Establecer contactos entre el grupo clase y asociaciones de voluntariado, tales como clínicas veterinarias que necesitan ayuda para dar hogar a mascotas sin techo.
- Apadrinar a niños/as en situación de desprotección.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 – JUNIO DE 2009

4. CONCLUSIÓN.

En este artículo el objetivo más importante ha sido simplemente el hacernos conscientes de la importancia de educar y de formar en la salud, no sólo en conceptos, contenidos y conocimientos de las distintas materias. Es por ello, que he querido plasmar, dentro de mi propia experiencia, algunas ideas que pueden resultar útiles por lo práctico de su aplicación en el aula. Espero que algunos/as compañeros/as hagan uso de ellas.

5. BIBLIOGRAFÍA.

- BESALÚ, X. (2007): *La Buena Educación: Libertad e Igualdad en la Escuela del Siglo XXI*. Asociación Los Libros de la Catarata.
- BORDIEU, P. (1998): *Capital Cultural, Escuela y Espacio Social*. México: Edición Siglo XXI.
- CHIAVENATO, I. (1998) Comunidad Educativa. Apoyo Curricular. Nº 251 Mayo 98. Cap.. *La motivación: investigación en el aula*. Administración de Recursos Humanos.
- COSTA, M. Y LÓPEZ, E. (1996): *Educación para la Salud*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- FRANZÉR, A. (2002): *Lo que Sabía no Valía. Escuela, Diversidad e Inmigración*. Comunidad de Madrid: Consejo Económico y Social.
- DIAZ, P (1985). *Lecciones de Psicología*. Caracas: Ínsula.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 – JUNIO DE 2009

- MASLOW, A. *Una Teoría sobre la Motivación Humana.*