

BUENAS PRÁCTICAS EDUCATIVAS, PSICOLOGÍA POSITIVA.

Esther Nebot Cabeza

Manel Martí Puig

fpaesther@gmail.com

puig@edu.uji.es

Centro Público Municipal de FPA de Betxí

Universidad Jaume I

RESUMEN

La presente comunicación pretende mostrar la importancia que tiene el trabajo de las emociones en la educación a lo largo de la vida, la forma en que podemos modificar el carácter de las personas mediante el estímulo de la psicología positiva. El trabajo que presentamos a continuación se ha llevado a cabo con un grupo de mujeres que están en el segundo nivel del primer ciclo de formación de personas adultas. Partir de intereses comunes, estudiar motivaciones, reflexionar sobre momentos felices, expresar sentimientos agradables o hacer uso de la música como terapia para sentirse mejor son algunas de las claves para ver el vaso medio lleno y fortalecer el autoconcepto y la autoestima.

Palabras Clave: psicología positiva, primer ciclo, motivación.

1. INTRODUCCIÓN

Nuestras alumnas del segundo nivel del primer ciclo de Formación de Personas Adultas presentan unas características propias que les otorgan una especificidad que rara vez se da en los otros niveles formativos superiores. La edad de las personas asistentes es elevada, ya que como media ronda los 72 años, en su mayoría llevan con nosotros mucho tiempo, que va desde los dos hasta los dieciocho años; son todas mujeres, mayoritariamente viudas; y entre sus intereses no está el terminar la enseñanza secundaria obligatoria, ya que son conscientes de la merma de sus capacidades para determinadas actividades académicas, y su futuro personal y profesional no depende de ninguna titulación escolar.

Han sido muchas las actividades llevadas a cabo con este grupo, todas ellas han seguido la misma línea de trabajo y han tenido como objetivo principal mejorar el bajo autoconcepto, resultado de las escasas experiencias escolares en su etapa infantil. Por este motivo siempre se ha partido de los intereses y motivaciones de las alumnas, para hacer que el aprendizaje sea significativo y por tanto que surja un resultado en su persona (Martí y Nebot, 2010).

Como punto de partida, tenemos que decir que el grupo al que nos referimos, tiene una historia teñida de un gris oscuro, la mayoría han crecido en tiempos de guerra, han vivido bajo la lacra del machismo y cargan con drásticos episodios traumáticos que les acompañan en su día a día. Si hablamos de cómo contener las emociones, nos damos cuenta de que la mejor manera de contrarrestar una emoción negativa concreta es tener una emoción positiva muy fuerte (Hume, s.XVIII).

Podemos llegar a la conclusión de que nuestro objetivo era hacer un poco más felices a nuestras alumnas? Hay una receta para la felicidad? Parece ser que si que hay alguna, por ejemplo, llenar la vida con cosas que nos apasionen y compartirlas con los demás, aprender a describir y recordarlas, y reflexionar sobre ellas (Martin Seligman, 2012). Otra sería la que Aristóteles llamaba eudalmonia, es decir, conocer las propias virtudes y talentos y reconstruir la vida para ponerlos en práctica lo más posible (Howard Gardner, 2011). La última de estas recetas consistiría en poner tus virtudes y talentos al servicio de alguna causa que sientas como más grande que ti, de esta manera dotas de sentido a toda tu vida (Martin Seligman, 2012).

Optimismo, resiliencia, felicidad, bienestar, humor, risa, creatividad, son las bases en las que se sienta la psicología positiva y por qué no, las palabras que conducirán nuestra experiencia, conceptos que han conseguido arrancar sonrisas,

desnudar almas, retroceder hasta lo más inocente de nuestras vidas, de sus vidas. Dar un soplo de aire fresco que inspire y traiga emociones renovadas a las vidas de nuestras alumnas, trabajar la resiliencia como capacidad que ayuda a afrontar los momentos traumáticos y difíciles, siendo esta una característica común de todas nuestras alumnas.

Este es nuestro punto de partida, en el que nos planteamos una serie de objetivos que seguidamente exponemos.

2. OBJETIVOS.

- Ejercitar la memoria mediante actividades que hagan pensar en positivo.
- Potenciar las capacidades intelectuales.
- Aumentar la autonomía en aspectos básicos de la vida diaria.
- Utilizar las TIC como herramienta que nos ayuda a recordar gracias a su gran potencial como archivo audiovisual.
- Leer, escribir y expresar informaciones procedentes de nuestras vivencias a partir de sentimientos positivos.
- Iniciarse de manera progresiva en el uso de las Nuevas Tecnologías para facilitar el aprendizaje y mejorar las condiciones en la integración social.
- Desarrollar la competencia comunicativa, comprendiendo y produciendo de manera clara y ordenada mensajes orales y escritos en diferentes contextos.
- Buscar, obtener y utilizar información de forma autónoma y crítica, conociendo las formas en que se encuentra disponible, seleccionando la información pertinente para la finalidad en concreto y presentar la información al resto de forma adecuada.
- Utilizar la lectura como fuente de disfrute, información y aprendizaje y como medio de perfeccionamiento y enriquecimiento lingüístico, cultural y personal.
- Concienciar sobre el valor de la propia lengua como vehículo de identidad cultural y utilizarla como instrumento para la adquisición de nuevos aprendizajes, el desarrollo del pensamiento y la comprensión y análisis de la realidad social, económica y cultural.
- Analizar con detenimiento la función de los sentidos y descubrir los placeres y el bienestar que estos nos producen.

3. MÉTODO DE TRABAJO.

Para conseguir que nuestras alumnas adquirieran los objetivos propuestos tendremos que ofrecerles actividades que les resulten motivadoras y atrayentes, además, hay que tener siempre presente que el aprendizaje de las personas adultas ha de basarse más en la práctica que en lo meramente académico, y que si esto no se tiene en cuenta, las condenamos a tener dificultades en su aprendizaje (Martí, 2005).

El primer trimestre se toma como periodo de adaptación, todo y que la mayoría de alumnas llevan muchos años con nosotros, siempre hay nuevas incorporaciones que se tienen que integrar en el grupo y coger confianza antes de empezar a trabajar aspectos más personales de sus vidas. Por tanto el proyecto se lleva a cabo el segundo trimestre y le dedicamos 2 horas semanales, martes y jueves de 16:00 a 17:00h. Normalmente la sesión de martes se dedicaba a sesiones que desarrollaran la creatividad y que tuvieran parte de trabajo con TICS y las del jueves las dedicábamos a trabajar más la reflexión, la redacción, el relato de sucesos o lecturas entre otros.

A pesar de que fueron muchas las actividades y experiencias realizadas en nuestro proyecto, nosotros sólo vamos a relatar las 4 que resultaron más significativas para nuestras alumnas, las que surgieron más resultado, las que les hicieron sentir mejor, las que les arrancaron una sonrisa y sobretodo las que con el paso del tiempo siguen recordando, es decir, aquellas que les han dejado un rastro positivo en sus vidas.

Actividad 1: Punto de partida, motivación. Las monjas de Notre Dame.

La primera actividad que llevamos a cabo en el proyecto fue una de las más entrañables de todas las que realizamos en el proceso. Se trata de una lectura donde se expone el estudio realizado por el Dr. David A. Snowdon sobre el Alzheimer en una congregación religiosa de la escuela de hermanas de Notre Dame que tenían de 75 a 103 años. Este estudio longitudinal sobre envejecimiento y la enfermedad del Alzheimer analizó a 678 monjas americanas de dicha congregación las cuales se comprometieron a participar en valoraciones anuales sobre su función cognitiva y física.

La parte sorprendente del estudio y la moraleja de esta lectura reside en los resultados que encontraron con el paso de los años el equipo de investigación del Dr. David A. Snowdon; las monjas que dedicaban momentos al día a trabajar la memoria, la lectura y a formarse a nivel cognitivo y motor vivían muchos más años que las monjas que sólo se dedicaban a realizar las tareas domésticas del convento y eran menos propensas a tener Alzheimer. Por tanto llegamos a la conclusión que, el trabajo realizado asistiendo a la escuela, era un tiempo bien invertido, que les proporcionaba

calidad de vida, que les podía ayudar a combatir la pérdida de memoria y sobretodo intentamos que se sintieran afortunadas por estar donde estaban y por hacer lo que hacían. Un punto de partida en positivo, todo un camino por recorrer para alcanzar un pedacito de felicidad.

Actividad 2: Análisis de los sentidos. Saborear.

Mantenernos sanos es fundamental para alcanzar un buen nivel de bienestar. Nuestro cuidado diario, una buena alimentación, el ejercicio y el descanso son la receta mágica para sentirse bien por fuera y por dentro. Esta es la reflexión que les hicimos a las alumnas antes de empezar con esta actividad práctica. Nuestro cuerpo recibe los estímulos externos mediante los sentidos, podemos decir que los sentidos son los que nos acercan los placeres, todo aquello que nos hace sentir bien. Una textura delicada que nos recuerda a aquella prenda de ropa que tanto nos gustaba, un sonido o una melodía que gracias a nuestros oídos nos transporta a una época determinada de nuestras vidas cuando todo era perfecto, visualizar una foto o un vídeo de nuestros hijos cuando eran pequeños y sentir una añoranza tierna y feliz que nos pone los pelos de punta, un olor de perfume que hacía tiempo que no percibíamos o un sabor que sea capaz de calmarnos en los peores momentos. Todas estas sensaciones, siempre contextualizadas en situaciones felices, positivas, nos ayudaran en esta actividad a acercar el bienestar a nuestras alumnas.

Para realizar esta actividad utilizamos chocolate negro y con leche y pedimos a nuestras alumnas que no lo comieran, que lo paladearan, sintiendo el sabor, analizando la textura, comprobando como se derrite, escuchando el sonido que este produce en nuestras bocas, sintiendo el momento, disfrutando.

Posteriormente, les pedimos que escribiesen lo que habían sentido y como había ido la experiencia. La mayoría coincidieron en que nunca se habían parado a pensar en lo que estaban comiendo, que era la primera vez que se concentraban en degustar un alimento y que había sido muy gratificante ya que el chocolate les encantaba a todas y todas lo habían comido alguna vez para relajarse o calmar momentos de ansiedad. Con esta actividad trabajamos la capacidad de análisis, la redacción, la descripción de sabores y emociones, la memoria y una estrategia nueva para sentirse bien: el placer de comer cualquier cosa teniendo conciencia de sabores, texturas y aromas.

Actividad 3: Actividad de gratificación. Hacemos sentir bien a otros y nos sentimos bien nosotros.

En esta actividad intentamos trabajar la psicología positiva desde la vertiente de sentirnos bien haciendo sentir bien al resto o al prójimo. Tal vez esta sea la actividad que más les lleno a nivel individual y grupal. Les repartimos una tarjetas de cartulina de colores con unos sobres del mismo color y les repartimos al azar el nombre de una de las compañeras de clase. La experiencia consistiría en escribir algo bueno, agradable bonito, sobre esa compañera a modo de tarjeta.

El escrito tenía que ser anónimo, podía contener dibujos o cenefas y sólo podía expresar sentimientos positivos. El resultado fue asombroso, se dijeron cosas preciosas, desnudaron su alma para describir y mostrar agradecimiento por las compañeras, las que compartían esas tardes de soledad y les llenaban la vida de pequeñas alegrías diarias. Experimentamos el llanto por felicidad, la emoción positiva, la gratitud, por un momento un estado de bienestar óptimo, la esperanza de no sentirse solas en el mundo, la expresión y comunicación de sentimientos, la bondad, el amor y todo un cúmulo de estímulos en positivo que hicieron que esta actividad resultara crucial en nuestro proyecto.

Actividad 4: La música, estimulante de nuestras emociones. Canciones que nos despiertan un recuerdo positivo.

En la antigüedad, Platón ya decía “la música es para el alma lo que la gimnasia es para el cuerpo”. Hoy en día ya hay muchos estudios en los que se asegura que la musicoterapia regula nuestros estados de animo. Si bien sabemos que una obra escrita en una tonalidad mayor siempre denota alegría y optimismo y una obra escrita en tonalidad menor tiene aire melancólico y triste. Pitágoras (s. VI a.C) hizo famoso el monocordio, instrumento que utilizó para identificar y definir los intervalos musicales que más tarde darían paso a las tonalidades que ya hemos nombrado, durante la historia han estado presentes en los himnos triunfales que siempre utilizan tonalidades mayores para dar sensación de victoria y poder o en las marchas fúnebres donde se usan las tonalidades menores para dar carácter sobrio al luto. Por tanto, la música es motor de emociones y con este fin decidimos trabajar desde canciones que nos recordaran momentos alegres de nuestras vidas, haciendo uso de las nuevas tecnologías e Internet.

Las alumnas pensaron una canción, nos dijeron el título o un trozo de letra y hicimos la búsqueda en la Web, con esto conseguimos enseñarles a buscar desde un

tema de su interés utilizando diversas técnicas de búsqueda avanzada. Para finalizar la actividad las alumnas escribieron la letra en el procesador de textos y se la pudieron llevar de recuerdo a casa.

Esta actividad no resultó la más fructífera de todas. No podemos negar que trabajo a fondo las emociones, pero por otro lado, fue casi imposible borrar la mancha del recuerdo de los seres queridos que les faltaban y que inevitablemente habían tenido su papel en la canción que estaban escuchando. Las canciones son la banda sonora de nuestras vidas, ellas recuperaron ese día algunas que ya casi habían olvidado y lo más sorprendente era que, todas ellas tenían un lugar en aquel lugar mágico que acabábamos de descubrir llamado Internet y que tanto nos serviría en futuras experiencias.

En la música todos los sentimientos vuelven a su estado puro y el mundo no es sólo música hecha realidad.

Arthur Schopenhauer

5. CONCLUSIÓN.

Muchas fueron las emociones que afloraron a lo largo de toda la experiencia. El cambio que habíamos planteado, fue todo un reto para nosotros. Cambiar la actitud negativa por una totalmente positiva suponía un gran cambio metodológico que pretendía obtener cambios a largo plazo. Por tanto, con todas las actividades y vivencias dotamos a nuestras alumnas de estrategias, trucos, pautas y recetas mágicas para dar un giro a su pensamiento y ver la vida con más esperanza y en positivo.

Logramos que entendieran la importancia de no dejar de aprender, de estar siempre activas, de mantener una mente joven y en forma, en definitiva, dieron sentido a la frase que poco a poco se convertiría en una consigna de grupo:

“Hay que dar vida a los años que la vida nos da de más”

Manuel Martí Puig.

6. BIBLIOGRAFÍA

Covington, M.V (2000): Goal Theory, Motivation and School Achievement: An Integrative Review. *Annual Review of Psychology*, 51, 171-200.

Gonnet, J. (1987). *El periodismo en la Escuela. Creación y utilización*. Madrid: Narcea.

- Martí, M (1995): *El grupo de alumnos jóvenes de Epa*. Aidipe. Valencia.
- Martí, M (2005): *La educación de Adultos en Europa*. Universidad de Valencia.
- Martí, M y Nebot, E (2010): El texto periodístico: recurso en el primer ciclo de fpa. En
- Martí, M. (Ed.), *Situación actual y perspectivas de futuro del aprendizaje permanente*. Dip. Valencia.
- Migley y Urdan (1995): Academic self-handicapping and achievement goals: A further examination. *Contemporary Educational Psychology*, 26 (1), 61-75.
- Thompson, T (1994): Self-work protection: implications for the classroom. *Educational Review*, 46, 259-274.
- Urdan et al.(1998): The role of classroom goal structure in students' use of self-handicapping strategies. *American educational Research Journal*, 35, 101-122.