

ARTETERAPIA Y SU IMPLEMENTACIÓN EN EL AULA

¿Te imaginas expresar tus emociones a través del arte? En diversas ocasiones observamos a nuestros estudiantes tener dificultades para comunicarse; esa falta de palabras para expresar emociones, inquietudes y problemas pueden derivar a conductas poco sanas en nuestras aulas. La arteterapia puede ser una aliada para gestionar el desarrollo de habilidades sociales y de comunicación involucrando técnicas relacionadas con el arte. La capacidad creadora que tiene cada adolescente permite que se valore el proceso creativo permitiéndose sentir bienestar y autoconocimiento.

Karla Janeth Peña Villafuerte

Docente

ETV 1032 Fray Matías de Córdoba y Ordoñez

Chilón, Chiapas

Ubiquemos la Buena Práctica

Categoría: Cuidado del ambiente escolar como parte del colorido de la Nueva Escuela Mexicana

Nivel y modalidad educativa: Telesecundaria

Grados escolares: 1°, 2° y 3°

Turno: Matutino

FINES PERSEGUIDOS

En la actualidad, vemos como ambientes agradables y entornos seguros ayudan a nuestros estudiantes a desarrollarse mejor en su día a día. Si queremos disminuir las conductas conflictivas debemos gestionar las emociones en actividades centradas en el proceso creativo usando el arte como un medio de comunicación.

Durante la Buena Práctica he llegado a comprender que en nuestras escuelas se debe priorizar la construcción de relaciones inclusivas y equitativas a partir de la regulación emocional.

Objetivo general:

- Trabajar las emociones de los estudiantes a través del arte, para estimular sus habilidades y procesos creativos a través de la tutoría y educación socioemocional.

Objetivos específicos:

- Reconocer las emociones, sentimientos y estados de ánimo como base para la toma de decisiones en el aula y fuera de ella.
- Construir relaciones sanas y equitativas en nuestra telesecundaria que a su vez influyan en la vida diaria de los estudiantes (Territorios: aula, escuela y comunidad)

- Lograr que las y los estudiantes comuniquen sus ideas y pensamientos mediante creaciones personales

PUNTOS CLAVE DE LA PRÁCTICA

La idea surge de la necesidad en la escuela telesecundaria donde laboro al observar dificultades para manejar sus emociones y desarrollar habilidades sociales. Con lo anterior me pregunté ¿Qué herramienta podría ser útil para explorar nuevas vías de expresión? Fue así como la arteterapia se convirtió en una gran opción para desarrollar la capacidad creadora que todos traemos dentro.

Pero ¿qué es la arteterapia? Es una herramienta que utiliza diversas formas de expresión artística para mejorar el bienestar físico, emocional y social. (“Arteterapia: qué es y qué beneficios tiene - Fundación CASER”) El doctor en psicología Francisco Coll Espinosa simplifica la definición de arteterapia y teoriza “Arteterapia como una disciplina que utiliza la producción artística desde un enfoque asistencial, terapéutico y educativo, con el objetivo de resolver problemas emocionales y psicológicos y favorecer la expresión, prevención, desarrollo personal y rehabilitación de las personas.”

Considero que nuestra tarea como educadores es conocer y reconocer a nuestro alumnado, hablando de características, motivaciones y capacidades para poder acercarnos teniendo en cuenta su entorno y realidad.

“En la NEM se propone que la intervención pedagógica de las y los docentes cuide que los adolescentes se sientan seguros; descubran sus potencialidades; propongan y realicen acciones que consideren sus intereses y necesidades, además de que disfruten de sus logros.” (“Educación Socioemocional en el Marco de la NEM”) (“Educación Socioemocional en el marco de la Nueva Escuela Mexicana”) Educación Socioemocional en el marco de la Nueva Escuela Mexicana.

Al ser un contexto indígena se hace aún más imperativo crear canales donde los adolescentes puedan expresarse, reconocer sus emociones y aprender a regularlas a través de entornos inclusivos tal como nos demanda la Nueva Escuela Mexicana. Por esta razón Los ambientes armónicos tienen efectos positivos en las dimensiones psicológica y socioemocional.

Es una buena práctica desde mi punto de vista porque los estudiantes transitan por la adolescencia y requieren ser vistos, valorados y escuchados. En diversas ocasiones se minimizan sus emociones y se llegan a priorizar otros campos formativos sin darse cuenta de que la educación socioemocional es un pilar del trayecto formativo de su vida.

Algunas técnicas utilizadas han sido pintura, dibujo, meditación, journal, tejido, parafina, espejo del autoestima, frasco de las emociones; utilizando en diversas ocasiones materiales reciclados al alcance del contexto. Es importante señalar el ambiente lúdico y simbólico que le otorgamos a cada una de las actividades lo cual ha sido clave para que nuestros estudiantes disfruten el proceso permitiendo que la metodología se centre en el proceso creativo y en la expresión de las emociones a través del arte.

Podría mencionar que cada actividad ha sido exitosa, pues el éxito en nuestro espacio no es quien tiene el mejor “producto”, sino que cada alumno y alumna lleve de forma autónoma su proceso creativo partiendo de una premisa: lo que crean es valioso porque es auténtico. La práctica es exitosa en el momento en que los estudiantes se involucran, interactúan y alcanzan una sensación de bienestar.

PRINCIPALES CAMBIOS OBSERVADOS

Esta Buena Práctica se implementó con estudiantes de los 3 grados donde laboro, en un formato de Taller. La buena práctica consistió en implementar actividades de arte que abordaran una manera efectiva para que los adolescentes liberen sus emociones, precisando que no se requieren experiencias artísticas previas ni ninguna habilidad en particular, lo relevante es el proceso de autoconocimiento y autoexpresión.

Los principales cambios observados como resultado de esta práctica incluyeron un aumento en la creatividad e imaginación, notando mejoría en la concentración y atención. Lo anterior se vio reflejado cuando exploramos la técnica de dibujo, pintura y el tejido de mándalas.

Con la actividad Meditación guiada observé que los estudiantes experimentaron sentirse presentes en el momento y el espacio, reduciendo su nivel de estrés y ansiedad justo cuando atravesaban su semana de exámenes trimestrales.

En lo que respecta al ejercicio Frente al espejo, se trabajó la imagen que proyectan en los demás. Los estudiantes respondieron interrogantes como ¿Qué piensas cuando te ves al espejo? ¿Cambiarías algo de tu apariencia? ¿Crees que a tus amigos les agrada tu forma de ser? Logrando mayor empatía y autoestima.

Durante las actividades cada vez era más evidente la colaboración y trabajo en equipo; un ejemplo claro fue cuando se trató el ejercicio del frasco llamado Para qué sirve cada emoción, en donde debían elaborar un frasco de forma conjunta e identificar emociones (enojo, miedo, tristeza, asco, alegría y sorpresa).

Es conveniente acotar que dentro del taller de arteterapia usamos materiales y recursos para desarrollar la capacidad creadora de los adolescentes: pinceles, hilo, cartón, música, pinturas, entre otros. Dichos materiales fueron seleccionados por ser fáciles de manipular y propiciaron comodidad para realizar sus producciones artísticas.

ENTRE COLEGAS: RECOMENDACIONES PARA HACER USO DE LA ESTRATEGIA O DE SUS COMPONENTES

Desde una perspectiva general, esta buena práctica ha sido útil en muchos sentidos, de paso da empatía, respeto, y tolerancia. Recomendando en todo momento propiciar un ambiente de confianza y

no perder de vista que son actividades para el desarrollo de la creatividad, actividades para plasmar emociones; en conjunto, las actividades van dirigidas al autoconocimiento y autoexpresión.

Es necesario remarcar a la comunidad educativa que no es preciso ser un gran “artista” ni tener alguna habilidad particular, lo relevante de esta Buena Práctica es el proceso creativo.

En definitiva se privilegia el sentir y conectar durante el desarrollo de las diferentes técnicas sobre todo si las actividades se realizan fuera del salón o al aire libre; pensar y trabajar fuera del aula requiere de cierta dosis de disciplina y esfuerzo con un enfoque constante y regular. La sensación de espacio y libertad es crucial para el trabajo sugerido.

La última recomendación es que se diviertan con sus estudiantes, seamos guías de procesos, no imponiendo nuestras propias sino aceptando ciertas sugerencias de todos los que participan. De igual forma, gestionemos de manera efectiva el tiempo para tener al grupo enfocado. Considero que nuestra misión es crear un ambiente seguro donde todas y todos se sientan cómodos para participar y compartir sus creaciones. ¿Qué esperas para llevar a cabo esta buena práctica? Estimulemos a disfrutar, crear y aprender.

REDES SOCIALES

Facebook: Karla Peña Villafuerte

<https://www.facebook.com/share/18nV27BC6B/>