

Pedagogía en imágenes

*Trazos y palabras
para hacer escuela*

Bernardo Blejmar

Daniel Brailovsky

Gabriel Brener

Mónica Coronado

Laura Duschatzky

Ruth Harf

Liliana Maltz

Elena Santa Cruz

Carlos Skliar

Graciela Szyber

Gisela Untoiglich

Ediciones **NOVEDADES
EDUCATIVAS**



6. Liliana Maltz

No voy en *auto*, voy en colectivo...

Postales de un encuentro entre la Educación Sexual Integral (ESI) y la Educación Emocional (EE)

EE: Perdón por llegar un poco tarde, viajo siempre en *colectivo* y esta vez tardó en llegar...

ESI: ¡No te preocupes! Por eso, yo siempre viajo en *auto*, así aprovecho el tiempo para conectarme conmigo misma y hacer ejercicios de *mindfulness* para relajarme, pensar en positivo y autocontrolarme. ¡Es terrible viajar en la ciudad!

EE: Mmmm... De todos modos, yo sigo prefiriendo los *colectivos*, con sus recorridos, sus paradas, sus marchas y contramarchas, incluso con todas sus vueltas... Por otra parte, el viaje me sirvió para descansar un poco; estuve haciendo una recorrida por muchas escuelas, encontré varias que todavía piensan que son lxs expertxs quienes deben tenerme a su cargo, en lugar de lxs docentes, así que vengo muy enojada...

EE: Tranquila, relajáte. Tengo una aplicación, *Happify*, que me bajé al celular. Es buenísima, te ayuda a estar siempre bien, a superar los pensamientos negativos y el estrés e incluso mide tu grado de felicidad. Es gratuita, pero si la usás y te va bien, te ofrecen *Happify Plus* en una variedad de planes, por muy poca plata. Después te paso el enlace, por si te interesa...

Es más, tengo muy a mano esta *app*, porque estoy convencida de que es fundamental en las escuelas, para enseñarles a los chicos a estar siempre felices ¡y también es genial para los docentes! Mirá lo que dice: "Nuestras técnicas son desarrolladas por científicos y expertos líderes que han estado estudiando intervenciones basadas en evidencia en los campos de la psicología positiva, la atención plena y la terapia cognitiva conductual durante décadas". Está muy bien fundamentado, ¿viste?

Y también trae datos acerca de resultados concretos. Recuerdo haber leído que "el 86 % de las personas que usa *Happify* regularmente informa sentirse mejor con sus vidas en solo dos meses". ¡Solo dos meses! ¡Es mucho mejor que cualquier terapia!

Tengo siempre presente el testimonio de una persona que decía que usó la aplicación porque estaba pasando por una depresión y necesitaba algo para distraerse cada vez que tenía pensamientos negativos. Contaba que los juegos y las tareas de la aplicación la ayudaron muchísimo a mejorar su estado de ánimo.

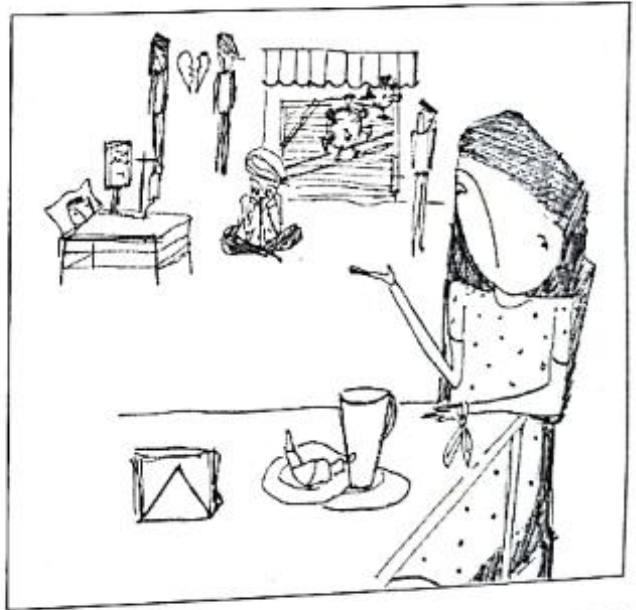
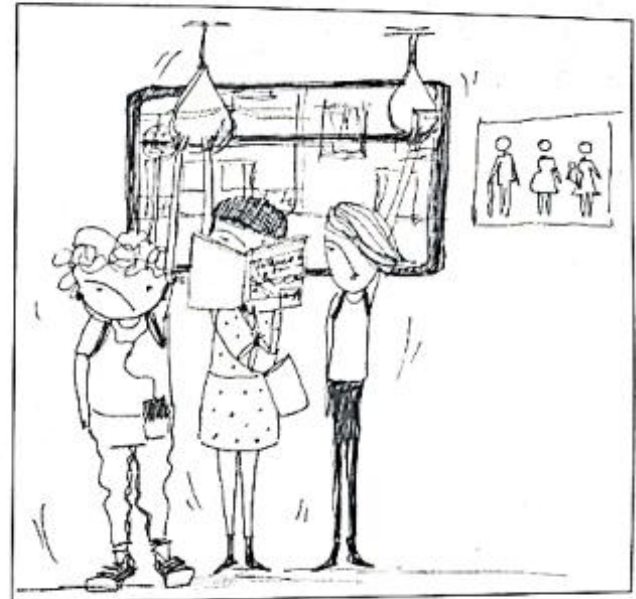
ESI: Me pregunto qué significa “estar pasando por una depresión” y por qué siempre es bueno distraernos... Parecería que, en estos tiempos, estar triste ya es considerado un cuadro de depresión que es necesario curar o medicar rápidamente, pero no es lo mismo estar triste que deprimidx. Es más, teniendo presente el contexto de pandemia que atravesamos no hace tanto (y que ha dejado sus huellas), recordemos que muchxs chicxs, muchas familias, vivieron la muerte de seres queridos, pasaron angustias, miedos, y lleva su tiempo elaborar lo que vivieron. Incluso en las escuelas, ¿qué mejor opción que dar lugar a esa tristeza y compartirla, en lugar de forzar a que nos apuremos a estar bien o “pum para arriba”? Si al hecho de sentirnos mal le sumamos el malestar por estar mal (¡me salió un trabalenguas!), ¡ya resulta demasiado!

EE: Pero la tristeza y la angustia te vuelven ineficiente; si alguien experimenta esas emociones negativas, seguramente es porque tiene alguna deficiencia, le falta voluntad para estar bien y debemos ayudarlo.

ESI: ¿Por qué pensar en deficiencias personales, con la responsabilidad que siempre recae en unx y solo en unx? Si alguien se siente mal porque cerró su espacio de trabajo y lo despidieron, ¿es un problema de “falta de voluntad”? ¿No te parece importante tener en cuenta las causas, los motivos que generan ese malestar, y ver qué quiere hacer esa persona con esos afectos, si es que quiere hacer algo?

En ese sentido, creo necesario pensar qué significa ayudar... ¿Será forzar a alguien a que se sienta bien y “equilibradx” emocionalmente? Te aclaro, no es que me interese que la gente ande llorando por la vida ni que me haga feliz que se sienta mal, ¡muy por el contrario! Me encanta ver bien a las personas, a lxs chicxs, a lxs adolescentes... Es más, no sabés cómo disfruté de ver y sentir la felicidad que lxs argentinxs experimentaron con el resultado del Campeonato Mundial de Fútbol 2022. Pero me parece que pensamos diferente acerca de qué se hace con el miedo, con la tristeza, con el enojo....

EE: Estoy convencida de que, si alguien se siente mal, y yo puedo enseñarle a reconocer sus emociones, a ponerlas en palabras, seguramente se va a sentir mejor. Es más, tengo muchísimos libros para ayudarlo.



ESI: Es cierto, y en eso estamos de acuerdo... Entender lo que nos pasa y ponerlo en palabras ayuda –y mucho–, pero no es una “receta” universal. Necesitamos analizar qué sucede en cada situación. Te doy un ejemplo: en un jardín, una docente me contó que la mamá de un nene cuyo papá había fallecido por COVID le avisó que no quería que se hablara de eso ni tampoco compartirlo con el grupo. No quería o no podía, en ese momento, ponerlo en palabras. Y eso no es bueno ni malo: justamente, acompañar es respetar estos procesos.

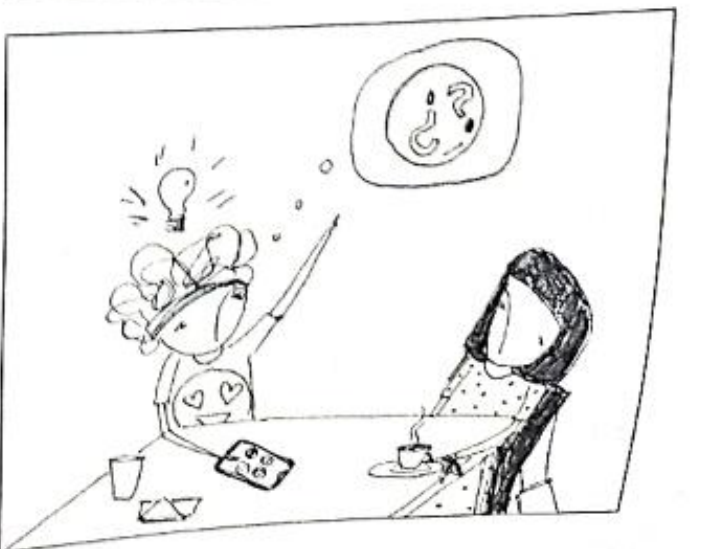
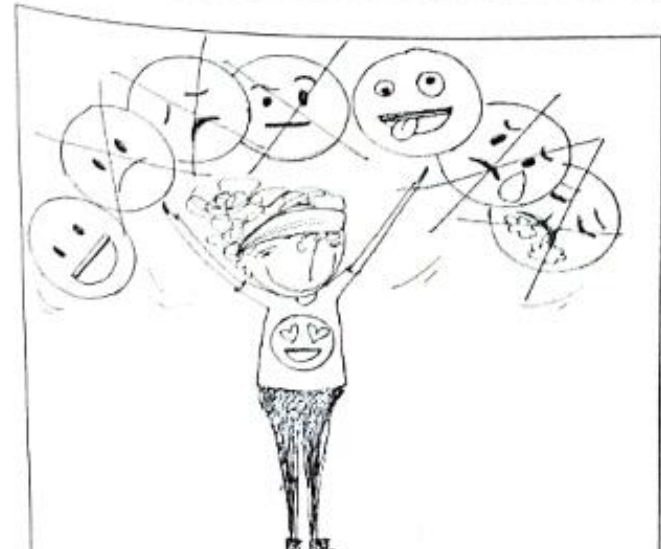
EE: De todos modos, sigo pensando que es muy complicado tener que decidir cómo intervenir en cada situación. Si alguien está mal, estoy segura de que lo que más importa es que deje de sentirse así y, para eso, tengo a mano mi maletín de buenas propuestas. Por ejemplo, pensar en cosas lindas, respirar hondo, reconocer que ese sentimiento es la tristeza y saber que se puede cambiar. No importa tanto el porqué, lo central es salir de esa emoción y pensar en positivo. Siempre en positivo.

ESI: Vayamos por partes... Puede ser que reconocer que “eso” que nos pasa se vincula con la tristeza o el enojo a veces tiene sentido, de acuerdo... Pero, de todas maneras, me parece necesario efectuar un análisis más complejo. Justamente, las diferentes causas que generan un estado de ánimo modifican la necesidad de intervenir (o no) en las escuelas y nos ayudan a elaborar las estrategias más pertinentes. Voy a tratar de darte ejemplos, así se entiende mejor. No es lo mismo que unx niñx o unx adolescente esté triste porque tuvo una pérdida afectiva que porque no lx dejan jugar en un grupo o porque no se puede comprar algo que quería. Incluso, a veces puede no saber por qué se siente así y eso no está ni bien ni mal... Entonces, si alguien está triste por que tuvo una pérdida afectiva, lxs docentes pueden brindarle tiempo para tramitar ese dolor y ofrecerle, si así lo desea, escucha y abrazos. Si la causa es que no lx dejan jugar en un grupo, puede intervenir elaborando estrategias vinculares, intentando entender qué pasa, pero sin imponer el mandato de “no estés triste y respirá hondo”. Si en un grupo la tristeza de algunxs está relacionada con no poder adquirir ciertos productos, el docente puede analizar junto a lxs chicxs el peso del mercado en nuestros afectos, revisar por qué nos sentimos felices si compramos objetos (incluso los que no necesitamos) y nos ponemos mal cuando no accedemos a ellos. Hacerlo sin culpabilizar, entendiendo lo que les pasa y nos pasa, ya que nadie está exento de sentirse así.

EE: Pero, insisto, la tristeza y el enojo no son buenos: es mejor salir rápido de ellos...

ESI: ¡Otra vez con esta idea!

EE: Es que, si uno está alegre, resulta más productivo, puede hacer más cosas...



ESI: ¿Y es necesario ser siempre productivx? Eso también tiene que ver con la época en la que vivimos y es preciso que nos lo preguntemos.

EE: ¿Notaste que sos muy preguntona? ¡Todo el tiempo querés saber el “porqué”! Me gusta pensar que las cosas son así y punto, sin dar tantas vueltas, es más complicado pensar cada vez... Mirá, ESI, esa productividad a mí me ayuda a publicar miles de libros hermosísimos y con increíbles ilustraciones. Tengo el de cabecera, no sé si lo conocés, el *Monstruo de los colores*, de Anna Llenas.¹

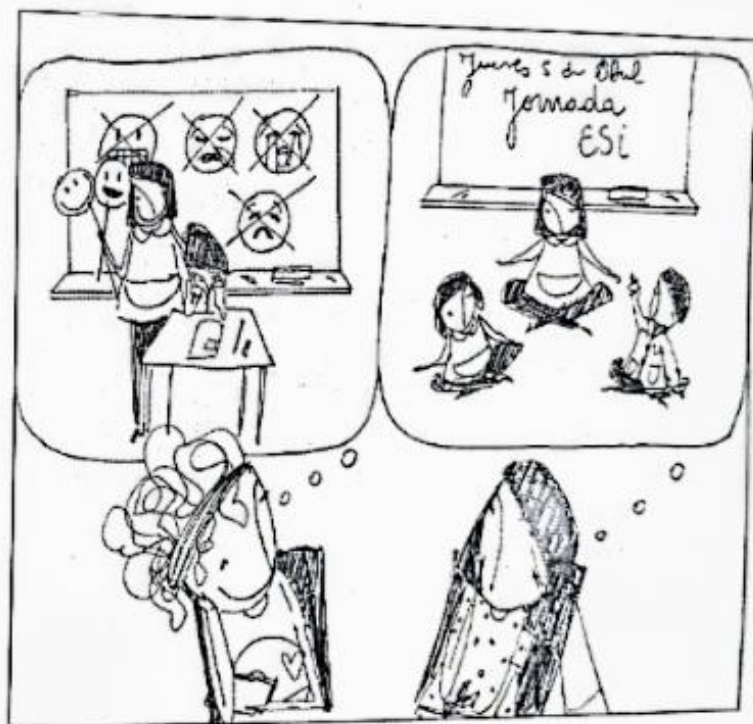
ESI: ¡Claro que lo conozco! Y me pregunto por qué hay que tener a las emociones en frascos y ordenaditas si, en la vida, la mayor parte de las veces, las tenemos mezcladas, desordenadas, confusas. ¿Nunca te pasó que algo que te genera alegría también te dé miedo? Por ejemplo, a muchxs chicxs, a medida que van creciendo, les da alegría sentirse grandes, más independientes y autónomos, pero, a la vez, eso les provoca miedo. Lo mismo sucede con algunas personas adultas: se alegran porque sus hijxs pueden hacer solxs muchas cosas, pero lxs moviliza sentir que ya no lxs necesitan tanto. El libro dice que las emociones todas revueltas no funcionan. ¿Que no “funcionan”? ¡Ese verbo no puede ir al lado del sustantivo “emociones”! Prefiero “acompañar, compartir, alojar, dar lugar, expresar, respetar”. Por otra parte, si de libros de monstruos se trata, prefiero *Petit el monstruo*, de Isol.²

EE: ¿Es un monstruo chiquito? ¡Seguro que tiene miedo y hay que ayudarlo!

ESI: ¡Nooooo! Petit es un nene que hace cosas buenas y cosas malas, cosas que lo ponen bien y mal a él y a quienes lo rodean, como a todxs. No somos esencialmente buenxs o malxs, lindxs o fexs, estamos alegres o tristes. ¿Por qué siempre hay que dividir la vida en dos y elegir una opción? A veces, muchas, ni sabemos ni entendemos nuestros sentires...

EE (interrumpe): ¡Me diste una idea! ¡Tengo que inventar un emoji para ese estado!

ESI: ¡Un emoji! ¿Por qué? Los emojis para comunicarnos mediante el celular pueden servirnos, yo también los uso, pero en las escuelas y en los jardines es mejor reconocer lo que nos pasa “leyendo” los rostros, las sonrisas, las miradas. Incluso, cuando el barbijo era obligatorio, fue interesante jugar a reconocer y adivinar las expresiones que no se podían ver. ¿No te parece? Además, creo que los emojis terminan por rigidizar y estereotipar las expresiones. Mira este: ☺



EE: La verdad, no, no me parece; los *emojis* nos ayudan a reconocer los estados de ánimo y a saber con cuál te sentís identificado ese día. Hay jardines que, al comenzar la jornada, les proponen a los nenes buscar el *emoji* que mejor los representa al saludarse; en otros –¡mejor aún!– inventaron los *emociómetros*. ¡Están buenísimos! Los chicos pueden medir su grado de enojo, de alegría, de felicidad y tener claro hasta dónde llega, comparar un día con otro....

ESI: Me parece que no vamos a acordar en esto tampoco. ¿Y si en lugar de dibujar *emojis* o de medir las emociones (¡cómo si fueran medibles!) les proponemos a lxs chicxs observar obras de arte, pintar, disfrutar de narraciones, bailar o cantar? Es decir, sentir y expresar de distintas maneras sus múltiples afectos...

EE: Hablando de múltiples afectos, me encantaría seguir charlando con vos, pero me tengo que ir a la presentación de otro nuevo libro sobre la autogestión y autocontrol de las emociones (¿entendés por qué voy siempre en “auto”?). Se llama *Diez tips infalibles para adquirir competencias emocionales*. El capítulo *Ordenando mis emociones* es genial. Y lo quiero promocionar en las escuelas...

ESI: ¡Dale! Yo también tengo que irme: voy a seguir mi recorrida por las escuelas. Quiero asegurarme de que lxs docentes cuenten con toda la ayuda que necesitan para seguir garantizando el derecho de las infancias y adolescencias a tenerme, integral y transversalmente. Y, en especial, para defender la posibilidad de que tanto docentes como chicxs puedan conservar las emociones desordenadas...

NOTAS

1. *El monstruo de los colores* (2012) es la historia de un monstruo que tiene sus emociones “desordenadas”; una amiga le propone entonces separarlas y encerrarlas en frascos, definiéndolas y adjudicándole un color a cada una.
2. Isol (2018). *Petit, el monstruo*. Calibroscoopio.

No voy en auto, voy en colectivo...

