

**Pilates Emocionales:  
Una historia para contar a los maestros**

“La vida es larga si es plena,  
y se hace plena cuando el alma ha recuperado  
la posesión de su bien propio y ha transferido  
así el dominio de sí mismo”  
Séneca

**Pilates Emocionales:  
Una historia para contar a los maestros  
Julia Cristina Avilez Díaz  
Institución Educativa Nuestra señora del Carmen Chinú, Córdoba, Colombia**

## **Pilates Emocionales: Una historia para contar a los maestros**

Allí no más en el ombligo del mundo en un hermoso pueblo llamado Sheinu, existía una maestra que como todas las maestras del mundo enseñaba a sus niños de todo, todito de todo; de los animales, del agua, del relieve, de la historia de sus antepasados, a contar a escribir y a pintar; aun así se dio cuenta que cada día era más difícil la convivencia entre ellos, el “otro” se volvió “ninguno”, los problemitas se volvían guerras, y por más que aprendían números, letras, historias, conceptos, no eran más cariñosos, respetuosos, ni solidarios, amar daba pena, ofender y agredir era legal.

A pesar de las mañanas hermosas que regalaba el creador y de encontrarse sanos y vitales en un universo planeado para que fueran eternamente felices, al pedirles a los jóvenes que expresaran sus ideas, emociones y sentimientos a través de cualesquiera de las categorías artísticas; las mayoría de las historias que contaban de la convivencia en familia, de la escuela y de su comunidad eran grises, tristes, marchitas; ellos dramatizaban los problemas, dibujaban los castigos, le cantaban al abandono o le declamaban a las desgracias.

- A ver Juanita declama tu poesía! La invitaba alegremente la maestra y ella entre tímida y miedosa, con voz temblorosa decía. “vuelve papa! Vuelve pronto! Que aquí te esperan polluelos hambrientos de amor! Para que no creas que es por arroz!
- Y usted Pedro ¿de qué trata su proyecto de arte? y el muy orgulloso mostraba su dibujo. Uno de sus amigos preguntaba ¿y ese revolver? ¿Es un asalto? Y el con fuerza decía ¡no!!! Es mi papá amenazando con el revolver a mi mamá y yo en el medio defendiéndola.

Pasaron muchos días, muchas noches y años la maestra intentaba “mostrar” otras formas de enseñar y decidió un día que de nada valía que aprendieran de todo, todito, a pintar paisajes y bodegones sino sabían pintar su vida de colores, conociéndose “así mismo” haciendo una expedición a su mundo interior y de esa manera bajar a la sima de sus pasiones, conocer los socavones de los odios y los temores, descubrir la ira y la tristeza, solo así con un corazón limpio y un alma transparente era posible que empezaran a dibujar, escribir y contar historias con finales felices, a multiplicar afecto y respeto, a restar odios y temores a sumar amigos y contar cabezas y así empezaran a escalar la cima de sus sueños, a visualizar paraísos aquí en la tierra a pintar arco iris cada vez que se asomara un horizonte en su camino.

Y fue así que la maestra decidió enseñar de otra manera y comprendió que “Cuando la familia es el sitio del dolor, la escuela debe erigirse como el sitio del amor,” porque el hombre como el huevo, en nidos de dolor será serpiente y en nidos de amor será paloma”. Valencia. G, (1.897). Se hizo entonces la pregunta rectora de este proyecto ¿cómo contribuye la escuela a la formación de jóvenes que en el presente y futuro se comporten como seres humanos afectivos, creativos, resilientes, hábiles socialmente, soñadores y buscadores de excelencia, que trabajen incansablemente por el bien ser, bien estar y bien común?

Solo así la escuela cumple en su totalidad el mandato legal y ético de educar integralmente y se desprende de esa práctica demasiado academicista que no prepara a los jóvenes para sus roles como ciudadanos y para su integración al mundo del trabajo. Ese “saber ser y hacer” en contexto Delors, J. (1996), es decir, competencias sociales, emocionales, afectivas que puedan ser aplicadas en un amplio abanico de situaciones que permitan a los estudiantes comportarse como ciudadanos de primera, buenos comunicadores, creativos en la solución de problemas, trabajadores en equipo, resilientes, con inteligencia intra e interpersonal, es decir inteligentes emocionales.

No podemos desconocer que la escuela en tanto institución promotora del desarrollo humano, desde sus inicios ha propendido por implementar currículos que optimicen ese propósito. La experiencia ha demostrado que ha prevalecido aquel que privilegia los contenidos, no obstante que las investigaciones realizadas acerca de su efectividad no han arrojado una correspondencia directa entre: a mayores conocimientos científico-técnicos, más éxitos en la vida familiar, laboral y social. Comprobado esto en la historia académica de algunos estudiantes excelentes en la escuela y universidad, al indagar sobre su vida laboral y familiar encontramos historias grises, poco productivas y armónicas

De lo anteriormente se infiere que, hace falta algo más en la formación de nuestros niños y jóvenes, como lo plantea Zubiría M,(2013) cita al filósofo español José Antonio Marina (1996): por más conocimientos de matemáticas, ciencias, idiomas o sociales que se posean sería inepto cada estudiante en discernir lo interesante, lo que le afecta, al carecer del órgano que orienta su vida, quedando en condición miserable de autómatas laborales”p.5. Se considera entonces, que ofrecer más horas de dedicación a desarrollar competencias afectivas sí vale la pena. Es un reto intentarlo!

## **Y respondimos al reto con Pilates Emocionales**

En ningún momento histórico los jóvenes de este país han estado expuestos a factores de riesgos que atenten contra su salud mental como en la actualidad. Cada vez los hogares Colombianos se ven afectados por factores como, el descuido, rechazo o abandono en la infancia, todos los tipos de violencia, física o psicológica, como testigo o víctima, cualquier pérdida abandono, muerte, desaparición, la mala situación económica, enfermedades entre otras. Por otro lado a la carencias se le anexan los excesos, inadecuadas pautas de crianza como “abrumar afectivamente” a los hijos, exceso de mimos y consentimientos hacen que su desarrollo integral se vea menoscabado impidiendo que logren aprender a manejar las frustraciones, desarrollo de la iniciativa y una expresión afectiva sana.

El proyecto Pilates emocionales propende por llevar a los jóvenes a un viaje por su mundo interior, obtener un conocimiento intrapersonal (autoestima), y transferirlo a sus relaciones interpersonales. De esa manera encontrar ese equilibrio emocional (autonomía) en las conductas emitidas que repercuten en su Salud mental y en las habilidades que los hacen ser (autorrealización) ciudadanos competentes, capaces de funcionar con éxito en los diferentes escenarios (familia, trabajo, comunidad) es decir, constructores de paraísos posibles en la tierra.

Este proyecto tuvo como objetivo “propiciar el desarrollo de la inteligencia emocional a través de talleres artísticos-lúdicos donde los jóvenes viajen constantemente a su mundo interior, desarrollaran habilidades en el manejo de sentimientos y emociones para colocarlos al servicio de la realización de sus proyectos de vida.

La apropiación de conceptos: de la pedagogía conceptual de Zubiría (competencia intelectual, expresiva y afectiva); las inteligencias múltiples de Gardner; la inteligencia emocional y social de Goleman y Gil-Adi; y los estudios de Fe y Alegría, motivaron el diseño de 30 talleres artísticos-lúdicos que se aplicaron en los grupos del grado 11 con un promedio de 100 estudiantes por año. Se empezaron a desarrollar de 1999 a 2003 intercalando talleres y los temas de educación artística y de allí en adelante solo los talleres, incluidos otros que no están consignados en el libro Pilates Emocionales y que la dinámica social y necesidades de los estudiantes motivaron su diseño. Para el 2015, se aplicaron los talleres en los grupos del grado 10 de la institución y en los grados 11 y 10 de las otras instituciones educativas del municipio de Chinú de la zona urbana.

### **Viajes al fondo del corazón**

Temas como: el perdón, los sueños, formas de comunicación, habilidades sociales, la sexualidad, la felicidad, los obstáculos, los estados de ánimo, carácter y temperamento, el amor, los temores, solución de conflictos, resiliencia, las emociones, entre otros apuntan al desarrollo de tres tópicos fundamentales de las competencias emocional o afectiva:

1ª AUTOESTIMA, lo que significa conocimiento y aprecio de sí mismo (amor propio) y de los demás (reconocimiento y estima)

2ª AUTONOMÍA, libertad para decidir, implica ello la posibilidad de decir sí o no frente a los sucesos cotidianos. Igualmente para que se proponga metas, se motiven y esfuercen en lograrlas.

3ª AUTORREALIZACIÓN, es decir búsqueda constante de horizontes y de la excelencia y, su contribución al bien-estar individual, de la familia, del trabajo y la de la sociedad.

Por otro lado, la dimensión social del hombre y la imperiosa necesidad de comunicarse es la clave para trabajar con las diferentes categorías artísticas. Es bien sabido que los sistemas de aprendizaje que son auditivos, visuales y kinestésico como lo afirma Koolb, D. (1970), a través de sus signos no sólo son físicamente aprehendidos sino emocionalmente percibidos. Cuando la rigurosidad académica de la lengua oral y escrita frena la capacidad de comunicarse, es el arte como acto de creación y expresión, no convencional los que lo hacen apreciados por los jóvenes dada su naturaleza lúdica y creativa. Por ello cada taller está diseñado para utilizar un tema específico de la inteligencia emocional y/o valores una categoría artística (música, danza, artes plásticas, literatura), usada para enviar y recibir información.

### **Y así lo hicimos**

La metodología de los talleres está inspirada en los principios universales de la educación: Principio de realidad, principio de colectividad y principio de transformación. Siendo dos horas semanales las asignadas al área, estas se distribuyen así:

1ª etapa; YO Y MI CIRCUNSTANCIA: momento para tomar conciencia de su realidad, del autoconocimiento a través de actividades de reflexión, relajación, relajación hipnótica, visualización creativa, meditación. Un viaje al interior que les permitan transformar actos repetitivos estériles en hechos inéditos fértiles.

2ª etapa; YO Y MI COLECTIVO: momento para dinámicas grupales, transmisión de conceptos, comunicación de ideas y sentimientos, toma de conciencia de pertenecer a un colectivo que se construyen y reinventan mutuamente y crecen en comunidad.

3ª etapa; NOSOTROS NOS COMPROMETEMOS: momento para la creación y la transformación. Espacio para la elaboración del plan de mejoramiento personal, compromiso con la búsqueda de la excelencia teniendo en cuenta el bien ser, bien estar y bien común.

### **Invitación a salir al encuentro de la felicidad**

... “Soy como una hoja al viento que decide caer lentamente y ser basura”, “yo me comparo con un pájaro enjaulado”, “al igual que el cangrejo camino hacia atrás sin norte que encontrar “El gesto de torear significa que así sortearé todos los obstáculos que se me presenten en la vida”. Las anteriores expresiones hacen parte de metáforas aplicadas a poesías, expresiones corporales y plásticas, dramatizaciones y canciones que evidencian movimientos reflexivos de la conciencia que es el punto de partida para iniciar transformaciones puntuales que, a su vez, se convierten en habilidades sociales, tópicos estos que permiten evaluar los procesos de aprendizaje de las actividades desarrolladas en esta propuesta de investigación de aula como el autoconocimiento, la creación, la participación y el compromiso de cambio. Esto se hizo posible a través de la participación de los estudiantes en los talleres y la elaboración de las tarjetas de compromiso, uno por taller, donde se recogieron los conceptos aprendidos y las tareas adquiridas para el crecimiento personal.

Pilates Emocionales en tanto propuesta pedagógica tuvo su fundamento en la Ley 115 General del Ministerio de la Educación Nacional (1994) la cual permitió flexibilizar los currículos escolares para estimular la educación para la vida. Esta propuesta sirvió de apoyo para la implementación de los proyectos “Habilidades para la vida”, “Escuelas saludables”, “Vida democrática” y “Cátedra de la paz, los cuales tuvieron como objetivo, comprometer en un trabajo transversal a todas las asignaturas del currículo en la formación de jóvenes no solo con coeficientes intelectuales altos sino con inteligencia emocional que corresponda al momento histórico. Para ello, los estudiantes necesitan ejercitarse y aprender a conservarse serenos frente a los avatares de la vida, resilientes después de la adversidad, generosos para dar y recibir afecto, creativos para solucionar los problemas, hábiles comunicadores sociales y sobre todo soñadores

empedernidos motivados intrínsecamente en la construcción de mundos posibles para la convivencia en armonía.

La puesta en marcha de Pilates Emocionales permitió que los jóvenes participantes no continúen en la “mismidad”. Después de obtener un conocimiento intrapersonal y desarrollar sanas relaciones interpersonales nada puede ser lo mismo. Desde la antigüedad ya se hablaba de “Conócete a ti mismo” como principio fundamental para la comprensión de sí mismo y del universo natural y social. Cada ser humano es un universo en expansión, esperando una meta, una luz, un horizonte que lo invite a salir al encuentro de la felicidad.

Significativamente vale la pena destacar que además del desarrollo de la inteligencia emocional y afectiva se desarrollaron habilidades tales como:

- Fomento del proceso escritural
- Utilización del arte para comunicar ideas, sentimientos y emociones de forma creativa.
- Tomar conciencia de realidades negativas experimentadas, hacer catarsis de las mismas y transformarlas en aprendizajes significativos para la vida.
- Atreverse a soñar y hacerlos realidades.
- A partir de la implementación de este proyecto las pruebas de estados pasaron de un nivel bajo a un nivel alto.

Se es consciente que el aporte no es desde el aprendizaje de las asignaturas del saber, sino del desarrollo de la inteligencia emocional debido a que esta activa los valores internos y propósitos en la vida de los sujetos, transformando las cosas que pensamos en cosas que vivimos.

### **Voces de los protagonistas**

“Si iluminas una planta, sus flores y oxígeno recibirás, esa iluminación incandescente fuiste tú para mí, como provecho recibe mi gratitud”

Julio Ordosgoitia, promoción Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen 2005.

“Creí salir del colegio con la idea de que me debía “algo” en mi formación, lo conseguí cuando dejaste de ser una tímida margarita y te convertiste en una exuberante rosa roja”

Ernesto González, promoción Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen 2006.

Estas son algunas metáforas, resultados de las evaluaciones de los talleres a fin de año.

De ellas se infiere que los jóvenes desean otros conocimientos que influyan significativamente sus conductas y los habiliten para tener una vida armónica tanto en su esfera

privada como en la pública. Ellos “No tienen miedo si la rama cruje porque tienen confianza en sus alas”.

### **Ecos de la experiencia**

Pilates emocionales fue utilizada por la Policía Nacional como proyecto integrador de prevención de la violencia en los jóvenes y adolescentes del municipio de Chinú (Córdoba). Este proyecto se desarrolló con el apoyo de la Alcaldía en las instituciones educativas de la zona urbana, donde los estudiantes de los grados 10 y 11° accedieron a la experiencia con una receptividad total. Además, se capacitaron a padres de familia y docentes como multiplicadores de la experiencia.

Otra experiencia para contar... Pilates Emocionales también fue utilizada como base para construir el desarrollo de competencias psicosociales en estudiantes de la Escuela de Suboficiales del Ejército, donde marcó la diferencia y mostró una forma diferente y creativa de enseñar a los jóvenes a ser mejores seres humanos, a conocerse, aceptarse y sobre todo a tener control sobre ellos mismos y de las emociones que se derivan del cumplimiento de su trabajo (ira, miedo, tristeza, frustraciones etc.). Esta experiencia permitió cambiar el pensum académico y reorganizar los temas que se veían en la carrera militar de los suboficiales, permitió desarrollar competencias y habilidades sociales:

En este momento una docente de básica primaria está implementando algunos talleres en 5° con éxito. Claramente expresa que han bajado los niveles de violencia en clase y aumentado la motivación por el aprendizaje en las clases.

Igualmente la psicopedagoga de la institución está implementando algunos talleres de Pilates Emocionales con los grados 7,8 y 9° y ya está diseñando sus propios talleres inspirados en las necesidades de los estudiantes.



## Referencias

Avilez, J., & Sánchez, C. (2013) "Pilates Emocionales" (1ra ed.) Montería Ediciones Paloma.

Delors, J. (1996). De la publicación: La Educación Encierra un Tesoro (Libro).

De Zubiria, M. Introducción a la pedagogía conceptual: Una teoría de pedagogía conceptual.

Recuperado el 8 de Mayo 2016 <https://es.scribd.com/doc/20721965/Pedagogia-Afectiva-Ponencia-Miguel-de-Zubiria-Samper>.

Goleman, D. (1983). La Inteligencia Emocional "Editorial Vergara, Buenos Aires. 2003

Gardner, Howard (1983) castellano "Teoría de las Inteligencias Múltiples" ISBN: 84-493-1806-8 Paidós.

[Modelo de Kolb. \(s. f.\). Recuperado 29 de julio de 2016, a partir de](#)

[http://www.cca.org.mx/profesores/cursos/cep21/modulo\\_2/modelo\\_kolb.htm](http://www.cca.org.mx/profesores/cursos/cep21/modulo_2/modelo_kolb.htm)

Valencia, G.(1873-1943).Anarkos. Recuperado en: [http://guillermo-](http://guillermo-valencia.blogspot.com.co/2007/03/anarkos.html)

[valencia.blogspot.com.co/2007/03/anarkos.html](http://guillermo-valencia.blogspot.com.co/2007/03/anarkos.html)