

Flores de Bach en la escuela “Aprendiendo a vivir” “Ciclo inicial, medio, primaria” y un nuevo reto: “escolares de p3 y p4”

Neus Esmel Esmel

info@neusesmel.com

Colaboradoras: Manuela Cervantes, Nathali Hernández

Flores de Bach y educación emocional en la escuela nació en la ciudad de Tarragona hace ya algunos años. El objetivo inicial fue crear una asignatura en la que los escolares aprendieran, de manera sencilla y divertida, a identificar y expresar sus emociones referenciadas en las flores de Bach.

En sus inicios el proyecto se presentó como una opción educativa destinada a gestionar y resolver conflictos en el ámbito escolar como: la violencia, la agresividad, la inadaptación, la frustración o el fracaso escolar.

Desde entonces han pasado algunos años, en los que la asignatura ha ido tomando cuerpo a medida que creaba su espacio; cada nuevo curso ha significado un proceso de superación que la ha llevado a consolidarse, un proceso que en estos años ha creado su propia identidad.

En los primeros años la asignatura creció entre escolares del ciclo inicial, paso a paso llegó también a los escolares del ciclo medio y en el pasado curso a escolares del ciclo superior. Consideramos de vital importancia que el alumno de hoy conozca sus sentimientos y emociones y las pueda gestionar de la mejor manera posible, de modo que pueda conocerse, crear su identidad, conocer su voluntad y sus intereses más personales.

La metodología basada en el constructivismo y en una observación-acción participativa ha permitido, en esta experiencia educativa, adaptar la metodología a las características individuales de los alumnos, atendiendo de este modo a la biodiversidad, modificando tareas y actividades en función de las necesidades de los participantes en cada momento.

Educación emocional en la escuela dejó de ser un proyecto para convertirse en un programa innovador y ambicioso, un reto que demanda cada día más una estrecha colaboración y un compromiso individual y social entre maestros, educadores, institución y familia.

Entre todos hemos construido un pequeño espacio en la escuela para vivir las emociones, para aprender valores; un espacio en el que los participantes aprenden entre el amor y el respeto, entre el diálogo y la tolerancia, entre

aprendizajes y el descubrir de sus emociones a las que identifican y relacionan con una flor de Bach que vive en la naturaleza. Todo un proyecto de biodiversidad, ecológico y sostenible.

El proyecto ha pasado por diferentes momentos, y aunque en el primer borrador la etapa final consistía en la publicación de un dossier-guía con las experiencias de todos los participantes, en este momento, ya publicada la “parte final”, ésta se ha convertido en el motor que impulsa una nueva etapa. Y si en sus inicios se presentó como una opción para resolver conflictos, actualmente es además un camino de auto-referencia sociocultural, integrado en el marco escolar de una sociedad cambiante que necesita conocer y saber de sus emociones.

A partir de esta experiencia otras escuelas han iniciado un proceso similar, como el caso de la escuela pública “*Sant Sebastià*” de la localidad de Els Pallaresos en Tarragona.

Los resultados de las valoraciones recogidas en estos años son las siguientes:

LOS ALUMNOS DICEN...

- Me tranquiliza!!!
- He aprendido a hacer sentirse bien a los otros. He sentido amor.
- Por la noche, antes de dormir, pensaba en cosas malas que me ocurrían. Ahora ya no.
- Estoy más segura de mí misma. Ya no me dejo llevar por las formas.
- He aprendido sobre amistad, las flores, los sentimientos. Estoy más alegre. Es divertido.
- He aprendido a escuchar a los demás. He aprendido a expresar las cosas que quiero decir.
- He aprendido a confiar más en los otros. Si tengo miedo de alguna cosa, saber que hay flores que me ayudan, me hace feliz.
- He aprendido a pintar y a escuchar a los demás.
- Ahora respeto a los demás.
- ¡Ahora me gustan más mis dibujos!

LOS MAESTROS DICEN...

- Ha mejorado el respeto entre compañeros.
- Han aprendido a escuchar y muestran más sensibilidad por los sentimientos ajenos.
- Alta participación y motivación. Los alumnos escogen este momento como el de las actividades más divertidas que se hacen en la escuela junto a la educación física y la plástica.

- Los alumnos pierden el miedo a hablar delante de los demás, y sobre todo a equivocarse en las respuestas.
- Disminuye la violencia en las horas del patio.
- Aumenta la capacidad de resolver conflictos a través de la palabra.
- En alumnos conflictivos se observa una disminución de la frecuencia de sus actos violentos así como también de la intensidad y la duración del brote violento.
- En general el trabajo con las flores mejora la capacidad de empatía a todos los niveles.
- Es un gran progreso que agradecemos en el mundo educativo.

NUEVAS ACTIVIDADES DEL CURSO 2010-2011

a) TALLER DE ELABORACIÓN FLORAL EN LA ESCUELA

La asignatura “Flores de Bach en la escuela” es un proceso vivencial y dinámico que regularmente incorpora nuevas actividades para profundizar en el tema, buscando la complementariedad entre la teoría y la práctica. Así este curso escolar ha visto ampliado su contenido con la puesta en marcha de un jardín floral y talleres de elaboración de esencias a realizar en el patio de la escuela, con los siguientes objetivos:

- “Cultivar” la sensibilidad y el respeto por la naturaleza.
- Acercar a los participantes, de una manera vivencial, al proceso de crecimiento de las plantas, a la floración y al taller de esencias.
- Descubrir las emociones en un juego interactivo con las plantas.
- Conocer la vida de Edward Bach.
- Conocer el procedimiento de elaboración de los remedios florales.
- Conocer sus usos y aplicaciones.

Para conseguir estos objetivos, en primer lugar se ha solicitado a la escuela la cesión de un pequeño terreno, situado en el patio, y utilizado hasta hoy como huerto ecológico. La escuela ha cedido una parte del huerto para este fin, de este modo se ha creado el jardín floral. Para definir el espacio se han tenido en cuenta aspectos de orientación y situación basados en criterios geobiológicos.

Se han seleccionado plantas silvestres del sistema floral de Bach fáciles de encontrar en nuestro entorno y se han trasplantado al espacio del jardín floral escolar. Aunque en la realidad el sistema floral de Bach se nutre de plantas y árboles silvestres, en este caso y dada la edad de los participantes, consideramos de vital importancia poder desarrollar este proyecto en la escuela.

ACTIVIDADES DEL TALLER

SIGNATURA FLORAL

El taller se inicia en el aula con el tema de la signatura utilizando material de apoyo bibliográfico y métodos audiovisuales (ppt, DVD, etc.) La segunda parte del taller se imparte en el jardín floral de la escuela en contacto con el medio.

PROCESO DE CRECIMIENTO

El proceso de crecimiento se pretende que sea lo más natural posible, dejando que sean las condiciones climatológicas las que actúen.

El participante acude regularmente al jardín floral para observar el crecimiento de la planta y tomar sus apuntes, posteriormente se hace una puesta en común con la profesora y con el grupo reflexionando sobre las características botánicas y las cualidades de la flor.

ELABORACIÓN

Cuando la planta está en floración, las clases se dedican a observar este proceso y son los propios participantes quienes se ponen de acuerdo para elegir el momento óptimo para elaborar la esencia.

En el proceso de elaboración cada participante obtendrá su tintura madre, que en este caso no llevará brandy.

Al finalizar, cada participante escribe y presenta al grupo su experiencia, la cual se valora en conjunto.

USOS Y APLICACIONES

Se explican las diferentes formas en que podemos utilizar los remedios florales. Atendiendo a las investigaciones de Masaru Emoto, también se aprende a utilizarlas en combinación con el agua y la cualidad de cada flor, así como su utilización a través de los mapas corporales de D. Krämer.

b) TALLER DE CUENTACUENTOS

Se preparan los cuentos creados en un taller cuenta-cuentos, que los alumnos preparan en grupo, añadiendo al cuento las reflexiones propias derivadas de las clases.

Como actividad complementaria, los participantes llevarán a representar el taller a los escolares de P3 y P4 que realizan esta asignatura, a quienes contarán el cuento floral. También leerán los cuentos en actividades que la escuela desarrolla durante el curso escolar, como la semana cultural, etc.

NUEVOS RETOS: “FLORES DE BACH EN ESCOLARES DE P3 y P4 “

Una vez consolidada la etapa en los tres ciclos, nos planteamos como un nuevo reto llevar esta asignatura a los escolares más pequeños. En esta etapa escolar inicial los planteamientos son muy básicos, basados sobre todo en el juego, los cuentos y la plástica.

El trabajo con escolares de P3 y P4 se plantea en dos escuelas de diferentes localidades de Tarragona, la primera en la “Escola Centcelles” de Constantí en Tarragona, en la que se ha venido desarrollando el programa Flores de Bach y ecuación emocional desde sus inicios; la segunda es la escuela Sant Sebastià de la localidad de Pallaressos, también en la provincia de Tarragona.

Los objetivos de esta etapa son:

- Aprender a identificar las emociones básicas.
- Aprender a expresar las emociones básicas.
- Aprender comunicar los miedos e inquietudes.
- Conocer las flores de Bach.
- Ser un soporte para la integración en los primeros años de escuela.

RECURSOS MATERIALES

- Postales de las flores de Bach de diferentes autores.
- Pintura de dedos, acuarelas, plastilina, otros materiales.
- Fotocopias en blanco y negro de las flores de Bach.
- Cuentos de las flores de Bach.
- Taller de cuenta-cuentos.
- Otros.

DESARROLLO DE LAS CLASES

En el primer encuentro se explica el cuento “La tierra y las familias de emociones”, creado para este fin. Una vez explicado, el alumno escoge una familia y la pinta, explicando qué sucede en el dibujo.

En el segundo encuentro el alumno escoge la postal de una flor de Bach y la pinta con pintura de dedos.

OTRAS SESIONES

Taller de cuenta-cuentos.

Pintar la fotocopia de la flor con acuarelas.

Crear la flor escogida con plastilina.

Crear una canción para la flor y cantarla.

Hacer una representación del cuento.

Juego de las cintas de colores (metodología de Isabel Ferrer).

Otros.

CONCLUSIONES

Las flores de Bach en la escuela, han mostrado en estos años ser un recurso importante dentro del proceso de socialización en el entorno escolar; la metodología utilizada ofrece respuestas a las demandas y necesidades planteadas. Sus resultados nos traen un mensaje de esperanza que aporta su granito de arena para conseguir en palabras de Bach “dejar el mundo un poco mejor de cómo lo hemos encontrado”.

31 de Diciembre de 2010