

Bienestar físico y emocional, la clave de una profesora para lograr transformaciones en el aula



Por: David Amaya

Periodista IDEP

comunicaciones@idep.edu.co



El día en que Sandra Inés Pajarito entró al primer taller de técnicas somáticas encontró la pieza que le faltaba a su proyecto de educación emocional. Según ella, **la clave está en los chakras**, esos centros de energía que es posible explorar a través de técnicas como el yoga, la meditación y el mindfulness. Inmediatamente, se fue a replicar este conocimiento con sus estudiantes: las niñas y niños más pequeños del Colegio Distrital Juan Evangelista Gómez, ubicado en la localidad de Kennedy.

La profesora Pajarito hizo parte del grupo de maestras y maestros que participó en una investigación del IDEP en la que se buscaba **determinar la influencia de estas técnicas en las prácticas pedagógicas y el bienestar emocional**. Al igual que sus otros compañeros, ella inició un viaje de exploración interior en el que mejoró el conocimiento que tenía sobre su propio cuerpo. Su caso fue más allá; esta maestra de primaria encontró una forma de sanar de una compleja enfermedad y adquirir nuevos elementos con los que ha venido enriqueciendo las prácticas pedagógicas que implementa en el colegio.

Allí, en el Juan Evangelista, las niñas y niños de 1 y 2 saben lo que es un «asana» y son capaces de ubicar sentimientos o emociones como la tristeza, la ira o el miedo en la parte específica de sus cuerpos en los que se manifiestan. Sandra Pajarito lleva varios años interesada por estas técnicas, y su interés la llevó a convencer al rector de **crear, en 2018, lo que llamaron un «gimnasio de emociones»**. Fue así como

aprovecharon el espacio donde se guardaban los pupitres dañados para convertirlo en un recinto de meditación y de trabajo pedagógico emocional.

«Fue como ir uniendo la teoría que había aprendido, llevar la parte espiritual a la parte corporal»

Pero la profesora Pajarito sentía que algo faltaba. Hasta el momento, su acercamiento al yoga o la meditación era totalmente teórico. Lo que les enseñaba a sus estudiantes era producto de sus búsquedas en YouTube y de participaciones con grupos virtuales que se hicieron famosos durante la pandemia. **«Yo le pedía al universo el maestro idóneo»**, asegura la profesora, quien recibió respuesta a su petición cuando empezó a asistir a los talleres del IDEP y a recibir la instrucción del maestro Arnulfo Gamboa. «Fue como ir uniendo la teoría que había aprendido, llevar la parte espiritual a la parte corporal», afirma la maestra.

Cada sesión le dejó un nuevo aprendizaje. El más importante para ella, fue el manejo de los chakras. «Aprendí a identificar cada chakra en la columna vertebral y a **entender su conexión**



con cada punto del cuerpo, con los dolores, las emociones y los sentimientos», explica Pajarito.

Estos últimos meses han sido significativos para su trabajo pedagógico. Con sus estudiantes ha desarrollado un proceso en el que **les ha enseñado a autoevaluarse y autorregularse**, hasta el punto en que considera que, a pesar de ser tan pequeños, gozan de un alto grado de autonomía. «Lo veo sobre todo con las niñas y niños de grado 2, han aprendido a respetarse unos a otros sin repetirles lo que deben hacer», afirma la profesora.

«Lo veo sobre todo con las niñas y niños de grado 2, han aprendido a respetarse unos a otros sin repetirles lo que deben hacer»

Poco a poco, se expanden estas prácticas en el colegio. Ya no solo se practican en el gimnasio de emociones, sino en los salones. Es normal empezar la jornada escolar haciendo una sesión de meditación o de respiración profunda en el pupitre. Y aunque la profesora cuenta que aún hay cierta resistencia de otros profesores para implementar las técnicas con estudiantes de cursos superiores, la mentalidad ha venido cambiando. En septiembre, durante una izada de bandera, dirigió a un grupo de 75 estudiantes que hicieron una serie de ejercicios de yoga que otros estudiantes empezaron a replicar. La profesora recuerda que **«fue maravilloso ver que en un momento eran más de 100 niñas y niños repitiendo lo que sus compañeros ya habían ensayado»**.

«Al iniciar me sentía como una persona de 70 años, pero con el paso de las sesiones, he mejorado la flexibilidad y el dolor se ha reducido en un 90 %»

Una forma de sanar física y mentalmente

Para la profesora Sandra Inés Pajarito, los talleres de técnicas somáticas también han sido un camino de sanación física y mental. Cada estiramiento y nueva postura ha resultado beneficiosa para sus problemas de fibromialgia y artrosis. Ella está convencida que tanto el trastorno como la enfermedad, están directamente relacionados con su estado emocional. En la medida en que se siente triste, los dolores se hacen más intensos, pero **la practica periódica de meditación y yoga han fortalecido sus articulaciones**, mejorado su flexibilidad y, en general, impactado positivamente su salud. «Al iniciar me sentía como una persona de 70 años, pero con el paso de las sesiones, **he mejorado la flexibilidad y el dolor se ha reducido en un 90 %**», afirma la profesora, quien además va más allá y expresa que hoy en día ha superado la fibromialgia gracias a las técnicas corporales.

Con su propio testimonio como prueba, la profesora Pajarito continuará con su proyecto de educación emocional en el colegio. Ahora, con el atenuante de haber explorado en la práctica toda la teoría que había recopilado en varios años. Para el 2023, tiene proyectado profundizar con sus estudiantes el estudio de los chakras, la ficha que le faltaba a su rompecabezas de bienestar físico y emocional. **AU**

