Almudena Ocaña Arias

CÓMO AMANSO A MIS



Estrategias para mejorar la convivencia en clase utilizando la música



DESCLÉE



APRENDER A SER EDUCACIÓN EN VALORES

Almudena Ocaña Arias

CÓMO AMANSO A MIS FIERAS

Estrategias para mejorar la convivencia en clase utilizando la música

Índice

Prólogo	11
¿Qué voy a encontrar en este libro?	15
I. Los preparativos	21
1. Comenzamos las clases	23
2. Encuestas	25
Convertimos la encuesta en una dinámica de grupo	29
Tras la dinámica, un cuento	31
3. Creación de grupos de discusión	35
4. La banda sonora de nuestra vida	39
5. ¿Cómo organizo las sesiones?	43
Objetivos	44
Metodología	46
Recursos	49
Estructura de las sesiones	57
Temporalización	58
Evaluación y seguimiento	59

II. Las intervenciones	63
1. Introducción	65
2. El tema de los límites	67
Actitudes del profesorado	69
Consensuando las normas básicas	70
Una vez hayamos concretado las normas	72
Sin sermones	73
3. La bienvenida a clase	75
4. El desarrollo de las sesiones	81
Rompiendo el hielo	81
Somos un grupo	96
Descarga de agresividad	112
5. La despedida	129
Masajes	131
Técnica del 4-7-8	133
Masaje armónico con cuencos tibetanos	134
Pintar espaldas	135
Imagino pintando	137
Pongo música a un poema	142
Me estiro	144
6. Anexos	149
Grupo de discusión. Alumnado de 1º de ESO	150
Montamos nuestra coreografía	157
Musicoterapia en educación especial	174
7. Conclusiones	187
8. Agradecimientos	191
9. Bibliografía	193

Prólogo

Conocí a Almudena en el «Congreso de Educación Artística con énfasis en la salud y el bienestar» que tuvo lugar en Diciembre de 2014 en Víznar (Granada), organizado por Proexdra, una asociación que lleva más de 25 años dedicada a la formación en educación artística a través de sus jornadas y escuelas de verano.

En este peculiar congreso interdisciplinario se quería ofrecer un abanico de posibilidades que ampliasen el radio de acción de lo artístico a nivel corporal, mental, emocional y espiritual. Y digo peculiar porque allí fue el cuerpo el auténtico protagonista de la formación. El cuerpo fue el espacio pedagógico por excelencia, el cuaderno de trabajo, la brújula, mapa y horizonte de las diversas propuestas y experiencias que se compartieron.

Peculiar por el hecho de que se me encargó la conferencia inaugural que titulé «*Educar, o el arte de hacer danzar la vida en el corazón*» y que impartí bien avanzado el encuentro.

Decidí participar en el taller que impartía Almudena en esas jornadas. Me cautivó el título: «*Cómo amanso a mis fieras*». Porque intuía, como pude comprobar al conocerla y ver su manera de trabajar, y como podrá comprobar el lector o lectora conforme se vaya adentrando en la

lectura del libro que tiene ahora en sus manos, que era un título cargado de ternura y que escondía un profundo respeto, consideración, cuidado y atención a los alumnos.

Entender la educación como un «amansar» y referirse a los chavales como «fieras» no tienen aquí la más mínima connotación peyorativa o negativa.

El amansar de Almudena es un «domesticar», en el sentido que el zorro mostró al Principito. Y referirse a los alumnos como «fieras» no es sino un modo llamativo, provocativo y sugerente de hacernos ver que los niños y jóvenes son hoy, ciertamente, todo un reto, una tarea de alto riesgo, una labor artística, pero sobre todo, un gesto de amor.

Lo que amansa las fieras de Almudena es lo que nos sedujo de ella a cuantos participamos en su taller. Allí pudimos experimentar varias de las propuestas que comparte en este texto.

A mí, personalmente, me «amansó» su humildad y frescura, su espontaneidad y naturalidad. Latidos con los que se mueve toda maestra de corazón.

He ido comprobando con el paso de los años que, cuanto más profunda es una propuesta pedagógica, más sencilla es. Una sencillez que, como en el caso de Almudena y de su libro, hace asequible y manejable lo complejo.

La erudición y amplio dominio de Almudena de las cuestiones musicales, pedagógicas y didácticas quedaban atrás, dentro, como entre visillos, sosteniendo y dando consistencia a un quehacer que llega al alumno como algo cercano, accesible, sugerente y motivador.

Las estrategias propuestas en el libro, en cuanto favorecedoras de un mayor y mejor autoconocimiento de los alumnos y de la convivencia, pueden ser utilizadas por cualquier maestro y no solo por el especialista de música. Propuestas que pueden llenar de contenido y alegría horas dedicadas a la tutoría y que incluso pueden conformar el programa de las celebraciones festivas realizadas en el aula e incluso en el centro.

La música es un lenguaje universal y tremendamente poderoso. Si hay algo que hace vibrar a los niños y jóvenes de hoy es la música. Todo maestro ha de ser musical, ha de favorecer que los alumnos puedan escuchar la música que son por dentro y puede tener en ella un recurso excepcional para crear determinadas atmósferas sonoras que templen los ánimos, que favorezcan el centramiento y los aprendizajes o que, simplemente, embellezcan los espacios y tiempos pedagógicos.

Una escuela sin música es una escuela sin corazón, sin alma.

Música y juego danzan continuamente en las diversas propuestas que Almudena va compartiendo en su libro. Propuestas que ella ha vivido, con sus dificultades y logros, a sabiendas de que, y reproduzco sus propias palabras, «no debemos desesperar en nuestro empeño, sino observar los factores que han conducido a resultados inesperados y no considerarlos como un fracaso sino como un indicador más para tener en cuenta en nuestra labor de investigadores, docentes y educadores». Concluyendo de manera tajante algo más adelante: «Aquí reside la magia de nuestra profesión».

Las propuestas de Almudena no solo devuelven la alegría y el humor a la escuela. Son propuestas que tienden a *«hacer grupo»*, y por eso mismo, mejorarán el ambiente en clase y las relaciones interpersonales de los alumnos. *A más grupo, menos conflicto*.

Amansar mis fieras es una manera de decir que nos lanzamos decididamente a que los chavales puedan adentrarse más allá de sus conductas disruptivas aparentes, a que puedan releer y relatar de otro modo sus experiencias pasadas escolares con las que han formado una imagen distorsionada, parcial e injusta de sí mismos y de los otros.

Amansar mis fieras es una manera de plantear la pedagogía con arte y desde el arte, destacando sus aromas creativos, sus fragancias lúdicas y, sobre todo, sus perfumes humanos.

Amansar mis fieras es un modo peculiar de reencontrarnos con nuestra vocación, de avivar el fuego de nuestra pasión y entrega como maestros, en un tiempo donde nos quema una burocracia sin sentido y nos ahogan condiciones externas cada vez más limitadoras.

Amansar mis fieras es mirar a los alumnos desde el corazón y a su corazón, respetarlos desde una profunda comprensión hacia lo que viven y han vivido y mostrándoles que hay otras maneras de ser, hablar, escuchar, compartir, escuchar, danzar... en definitiva, de vivir, VIVIR.

Siendo este libro tremendamente práctico, puro compartir desde la experiencia, lo más importante de él está más allá de los recursos y dinámicas que nos ofrece.

Muchas veces he dicho que «lo importante no es la espada (el recurso) sino la mano que la sostiene y el corazón que la guía» y que «un veneno en las manos adecuadas se convierte en medicina y una medicina en las manos inadecuadas se convierte en un veneno».

Todo maestro, por amor a sus alumnos y por amor a sí mismo, ha de procurar la metodología más propicia y adecuada, aquello que seduzca al alumno, que despierte su asombro e interés.

No te quedes, querido lector o lectora, solo en los recursos y actividades que Almudena nos muestra. Ábrete a escuchar la música que suena detrás de cada una de sus palabras y propuestas. Déjate empapar por su entusiasmo y entrega. Respira la fragancia que se desprende de su mirada a nuestra profesión y a los alumnos.

Que la lectura de este libro te ayude a *amansar*, a *domesticar*, a *crear lazos* con tus alumnos, esas «fieras» entrañables que necesitan de tu mirada para verse a sí mismos de otra manera y de tu presencia para poder ver en ella el reflejo de lo mejor que llevan dentro.

Y no lo olvides: el recurso por excelencia siempre eres tú.

José María Toro Autor de *Educar con co-razón* Lora del Río, mayo de 2015

¿Qué voy a encontrar en este libro?

Mi actitud, nada original desde los estoicos, es contraria a la queja: si lo que nos ofende o preocupa es remediable debemos poner manos a la obra y si no lo es resulta ocioso deplorarlo, porque este mundo carece de libro de reclamaciones. [...] Y es que la enseñanza presupone el optimismo tal como la natación exige un medio líquido para ejercitarse.

Fernando Savater, El valor de educar, p. 9.

Ante el incremento de los problemas de convivencia en el aula, ambientes hostiles, conductas inapropiadas y un enrarecimiento del entorno que dificulta cada vez más el proceso de enseñanza-aprendiza-je, se hace necesaria la búsqueda de nuevas alternativas que apacigüen el ánimo de los adolescentes, técnicas que favorezcan el autocontrol y la canalización de tensiones en lugar de la represión, el enfrentamiento y las posteriores explosiones fuera de lugar.

Debido al número tan elevado de alumnos por aula, la mezcla de culturas, la integración del alumnado con necesidades educativas especiales, las diferentes formas de pensar y de expresarse, los distintos niveles económicos, sociales y culturales, etc., diariamente suelen producirse fricciones en las aulas de la ESO, sobre todo en los cursos menores: 1º y 2º. Los profesores y profesoras, por lo general, no estamos preparados para abordar este tipo de conflictos y nos encontramos desorientados ante situaciones que se nos van habitualmente de las manos.

Este proyecto parte de la iniciativa de una profesora de Música que cree que si incorporamos técnicas y estrategias propias de la Musicoterapia al ámbito educativo, podremos crear un ambiente de estudio más agradable, menos tenso, que propicie una buena convivencia y establezca las condiciones adecuadas para que se produzca un aprendizaje efectivo durante la mañana y no una pérdida de tiempo resolviendo cuestiones relacionadas con el comportamiento del alumnado. De esta manera, se entiende, como ya lo han comentado numerosos autores que han estudiado el tema de la convivencia en el aula, que no se trata de pensar en qué hacemos para enfrentarnos a los casos de violencia, sino de preocuparnos por lo que hacemos para convertir nuestros centros en espacios adecuados para el aprendizaje de la convivencia.

Este trabajo responde a esa necesidad de estrategias, de técnicas y herramientas que pueden contribuir a paliar los efectos negativos que el profesorado se está viendo obligado a sufrir en su profesión. Se trata pues, del producto de una investigación y de una descripción de experiencias que ya han sido utilizadas en clase con varios grupos que se presentaban bastante reacios a aprender nada.

Mediante la explicación de estas estrategias, se pretende, en la medida de lo posible, dotar a los docentes de nuevas herramientas para emplear en el aula cuando se produzca una disfunción de la convivencia, interviniendo en el contexto educativo con un modelo preventivo que cree el ambiente necesario para el estudio y el aprendizaje.

En numerosas ocasiones, la puesta en práctica de estas experiencias de forma previa al comienzo ordinario de la jornada ha sido prácticamente imprescindible, ya que el grupo al que había que impartirle

clase se negaba en rotundo a iniciar cualquier actividad relacionada con el ámbito escolar (casos de institutos en los que se agrupa al alumnado desmotivado, repetidor y con problemas de conducta en el mismo grupo-clase) y era imposible establecer ningún tipo de acercamiento o conexión entre el profesorado y el alumnado.

A través de estas estrategias, que consideraban juegos, se logró mejorar considerablemente la actitud en clase de estos alumnos y su predisposición a colaborar con el profesor a la hora de iniciar alguna actividad escolar, combinando así una sesión de «juego» con otra de trabajo o incluso mezclando ambas con el fin de premiar el esfuerzo realizado, es decir, para expresarlo claramente: trabajábamos durante media hora y en la siguiente media hora «jugábamos», pero el trabajo tenía que estar bien hecho, si no, no había juego.

De esta manera, se consiguió que el alumnado controlase en gran parte sus comportamientos violentos, puesto que no sentía la presión de un profesor autoritario que amenazaba, gritaba y se enfadaba constantemente porque «con estos niños no se puede hacer nada» (se trataba de alumnos que ni siquiera llevaban material escolar al centro y que acudían simplemente porque sabían que si no lo hacían, el centro daría parte a Servicios Sociales y tendrían problemas).

Cuando poníamos en práctica estas estrategias, los adolescentes sentían que se intentaba que se encontrasen bien en clase, que se alternaba el trabajo con el «entretenimiento» porque, en realidad, no importaba tanto la productividad, sino el aprendizaje correcto y cuestiones como el civismo, el respeto y la gestión de las propias emociones. Todos comprendimos que sin estos pilares básicos, el libro de texto y la programación didáctica no servían para nada. Así que comenzamos a trabajar desde otra perspectiva: fuimos «la gota que pule la piedra», con paciencia, técnica, estrategia, organización, constancia y sentido del humor.

Por todo esto, este libro servirá no solo al profesorado de Música, sino a docentes de otras materias que quieran experimentar utilizando prácticas relacionadas con la Musicoterapia e irlas introduciendo en sus clases como rutinas para mejorar la convivencia, la motivación, el control de las emociones, la atención o la concentración y crear un ambiente en el aula que propicie el trabajo diario, la integración del alumnado, el trabajo en equipo, la adquisición de las competencias básicas y la superación de los objetivos marcados.

No se trata de poner en práctica experiencias musicoterapéuticas dentro del aula de música, del gimnasio o de nuestra propia clase ordinaria, ya que no somos musicoterapeutas ni podemos organizar un trabajo exhaustivo con las características que presenta nuestro alumnado y el elevado número de componentes que tenemos en cada grupo. Sin embargo, sí podemos usar técnicas que frecuentemente se utilizan en una sesión de Musicoterapia, adaptarlas al colectivo con el que nos encontramos, combinarlas con dinámicas de grupo y realizar una aproximación a la Musicoterapia en el ámbito educativo.

De manera que, aunque a lo largo de las explicaciones que se ofrecen en el texto se haga referencia a la experiencia musicoterapéutica o al musicoterapeuta, no debemos olvidar que nosotros en realidad no somos musicoterapeutas profesionales, sino profesores que utilizan estrategias propias de la Musicoterapia y las adaptan al ámbito educativo combinándolas con otras técnicas que pueden ser propias de la animación sociocultural o de corrientes como la sugestopedia o el psicodrama, para mejorar la convivencia en clase y aspectos como el autocontrol, la gestión de las emociones, la relajación o la concentración.

La información que aquí se ofrece, tanto en la parte correspondiente a los preparativos (la labor previa que hay que realizar con el alumnado y con nosotros mismos antes de comenzar las dinámicas descritas), como en la correspondiente a la puesta en práctica (descripción de las dinámicas) y en los anexos (que son muy útiles tanto por lo detallado que se describen los acontecimientos, como por lo que van a servir como referencia para prever lo que puede ocurrir en clase cuando os embarquéis en la realización de este tipo de actividades)

¿Qué voy a encontrar en este libro?

pueden desarrollarse tanto en las clases de Música como en las horas de Tutoría, Educación Física, horas de guardia, de estudio asistido, etc., ya que no son imprescindibles los conocimientos musicales.

Tan solo hace falta un poco de motivación de la que queremos transmitir a nuestro alumnado y ganas de crear buen ambiente entre los miembros de un grupo que luego nos lo va a agradecer con su actitud receptiva en clase.

¿Preparados? Pues... manos a la obra.

LOS PREPARATIVOS

1.

Comenzamos las clases

Antes de comenzar cualquier tipo de intervención con nuestro alumnado, es imprescindible saber a qué vamos a enfrentarnos, con quién vamos a trabajar, quiénes son nuestros alumnos y alumnas. Solo desde el conocimiento del grupo podremos saber qué estrategias emplear con ellos, qué necesidades o problemas tenemos y cómo podemos influir en la resolución de los mismos. Las experiencias relatadas no son unas recetas mágicas. Se trata de unos ejemplos de intervenciones que cada profesor puede modificar a su gusto de acuerdo con los alumnos con los que trabaje.

Igual que se modifica el punto de sal o los ingredientes de una receta dependiendo del gusto o la tolerancia a determinados alimentos, nosotros tendremos que prever si nuestros «comensales» acogerán nuestro plato con mayor o menor agrado, ya no solo en función de sus preferencias y costumbres, sino también de la presentación o el contenido del producto y realizar las modificaciones pertinentes para lograr una buena acogida por parte del grupo.

De modo que, durante los primeros días de clase, indagaremos acerca de las preferencias y puntos de interés de nuestro público para posteriormente ofrecerle una actividad que sea bien recibida y que nos proporcione los resultados esperados. Se trata de realizar una

pequeña investigación previa a la puesta en práctica de las experiencias, para poder de esta manera contextualizar nuestras propuestas y acercarlas a la realidad con la que nos encontramos en el centro y en el aula.

Para realizar esta labor de investigación, contamos con varias estrategias: encuestas, grupos de discusión, descubrimiento del ISO (Identidad Sonora) grupal, juegos que reflejen el sociograma de la clase, debates...

Vayamos por partes.