

Luis López González

EL MAESTRO ATENTO

Gestión consciente del aula

2ª edición

DESCLÉE



APRENDER A SER
EDUCACIÓN EN VALORES

Luis López González

EL MAESTRO ATENTO
Gestión consciente del aula
2^a edición

Desclée De Brouwer

Índice

Prólogo.....	15
Nota del autor.....	21
1. Gestión consciente del aula.....	23
1. La clase como un todo.....	24
La clase: un escenario vivencial.....	24
2. Un flujo de experiencias.....	25
La “sensosfera”: la nueva intranet.....	25
Gestión emocional del aula.....	26
3. De la clase ideal a la clase real.....	29
4. Factores psico-corporales de la gestión del aula.....	30
5. Elementos vitales a tener en cuenta.....	31
Estado anímico del alumnado.....	32
Clima del aula.....	32
Elementos externos.....	33
Energía del grupo.....	33
Dinámica y dinamismos.....	34
Clímax.....	35
El propio docente.....	36
6. El papel del cuerpo en el docente.....	36
7. La conciencia psico-corporal del docente.....	38

2. Los nueve aprendizajes psico-corporales básicos del docente .	41
1. La atención	41
Competencias de la habilidad atencional.	41
La llama de la atención	41
Características de la atención	45
Tipos de atención.	47
Consejos para la práctica	50
Aplicaciones a la docencia.	52
2. La respiración	53
Competencias respiratorias	54
“Dime cómo respiras y te diré como vives”	54
La frecuencia respiratoria y sus fases	55
Anatomía respiratoria	57
La práctica de la respiración.	58
Aplicaciones a la docencia.	60
3. La relajación	61
Competencias de la habilidad relajante	61
Eutonía.	61
La relación con la gravedad	63
Fluir	63
Aplicaciones a la docencia.	65
4. La visualización	66
Competencias autógenas de representación mental (visualización)	67
El poder de visualizar	68
¿Cómo se visualiza?.	69
Tipos de visualización	70
Aplicaciones a la docencia.	71
5. La voz y el habla	71
Competencias autógenas de la voz y el habla	72
Todo pasa por la lengua	73
Aplicaciones a la docencia	76
6. La conciencia sensorial	77
Competencias psico-corporales de conciencia sensorial . .	77

Índice

Somos seres sentientes	80
Predeterminación sensitiva.	81
La progresión sensorial: atención y percepción.	83
Vista y tacto en el aula: la mirada y el contacto.	84
Aplicaciones a la docencia.	85
7. La postura	86
Competencias posturales	86
Factores que intervienen en una “postura correcta”	88
Tres posturas fundamentales	95
Posturas de relajación y meditación.	97
Aplicaciones a la docencia.	100
8. El movimiento	102
Competencias psico-corporales motrices	102
Movimiento espontáneo	103
Movimiento consciente	104
Movimiento expresivo	105
Aplicaciones a la docencia.	105
9. La energía corporal	106
Competencias psico-corporales de energía	107
Aplicación a la docencia.	108
10. Habilidades especiales de relajación, meditación y mindfulness	109
3. La atención plena (<i>mindfulness</i>) en la docencia.	111
1. La conciencia: el milagro de darse cuenta	112
Los cuatro afluentes de la conciencia.	114
Darse cuenta	114
¿La mente se observa a sí misma? <i>Mindsight</i>	115
2. La atención plena (<i>mindfulness</i>)	115
Antecedentes y conceptos	116
Factores de la atención plena (<i>mindfulness</i>).	117
3. <i>Mindfulness</i> y cerebro	119
La secuencia cerebral del <i>mindfulness</i> : cuatro fases de estar atentos	120

4. Beneficios y aplicaciones del <i>mindfulness</i>	123
Beneficios del <i>mindfulness</i>	123
Meditación y <i>mindfulness</i>	124
Aplicaciones del <i>mindfulness</i>	124
5. La tarea docente desde la atención plena (<i>mindfulness</i>). . .	125
Las facetas <i>mindfulness</i> como guía del docente	125
La docencia según la neurobiología interpersonal	128
Cinco habilidades <i>mindful</i> específicas del docente	132
6. Práctica del <i>mindfulness</i> docente.	132
Objetos de nuestra atención	133
La autoobservación	133
¿Qué podemos autoobservarnos?	135
La observación.	144
7. Valoración del <i>mindfulness</i> docente	150
4. El enfoque corporal (<i>focusing</i>) en la docencia.	153
1. <i>Focusing</i> : el sentir y el sentido de educar	153
2. Antecedentes del enfoque experiencial (<i>Focusing</i>)	156
El enfoque experiencial aplicado a la docencia	156
Evaluación y experiencias del enfoque experiencial en la docencia.	158
3. Tres claves previas a los seis pasos	159
4. ¿Qué es <i>focusing</i> ?	160
5. Los 6 pasos del <i>Focusing</i>	162
Paso 6: Cerrar	166
Aportación específica del <i>Focusing</i>	167
Implicaciones para el docente.	167
Aplicaciones específicas de <i>Focusing</i> a la docencia	168
5. Claves del maestro atento	169
1. La entrada al aula es sagrada.	170
2. Realizar “rituales” de inicio	171
3. Tener calma y saberla transmitir.	173
4. <i>Feng-shui</i> de la clase: orden y belleza en el aula	175
5. Control de la postura	176

Índice

6. Educar <i>con-tacto</i> : la empatía	177
7. Como “radares”: los canales sensoriales para el aprendizaje	179
8. <i>Stopping</i> : el arte de parar	180
9. Maestros atentos, alumnos <i>mindful</i> : atención y concentración	181
10. Educar conciencia	182
La <i>investigación-acción</i>	182
La evaluación de programas (CIPP)	184
11. “Surfear” lo que venga: Transformar lo negativo y fluir	185
12. Acabar bien la clase: la cadencia y el ritual final.	187
Saber cerrar	188
Saber transitar	188
Prevención	188
<i>Feed-back</i>	189
6. La compasión y el amor en la tarea docente	191
1. La compasión del docente	191
Algo más que una cuestión moral.	192
El docente autocompasivo.	193
La compasión por los demás.	194
2. Amor incondicional	194
Transformar relaciones y emociones adversas	195
3. Educar con corazón	196
Anexos	199
Anexo 1: Test de Gestión Consciente del Aula	200
Anexo 2: Test de Clima de Aula	204
Anexo 3: Cuestionario de polaridades corporales de Carlos Alemany.	206
Anexo 4. Competencias psico-corporales básicas de relajación y meditación	207
Anexo 5. Desarrollo de las competencias psico-corporales básicas	213
Anexo 6: Ficha de observación de la postura en relajación de Victor Da Fonseca	216
Referencias bibliográficas	217

Prólogo

En un pequeño pueblo vivió durante años un Maestro al que acudían sus habitantes para consultarle aquellas cuestiones que más afectaban a sus vidas. Era considerado por todos como un auténtico sabio y reconocían su presencia como un auténtico regalo.

Sintiendo que su tiempo allí se había cumplido decidió marcharse a la montaña para vivir en ella sus últimos años de vida.

El alcalde fue a despedirle y a agradecerle el inmenso bien que había supuesto para todos su presencia entre ellos. Y le pidió que antes de marcharse dejara por escrito, en un muro blanco que habían construido expresamente para ello, un mensaje, sentencia o pensamiento, a modo de recordatorio o herencia.

La expectación en todo el pueblo era máxima. Todos anhelaban poder leer pronto lo que, conociendo la sabiduría del anciano, sabían les tocaría en lo más hondo y les serviría como faro y guía durante el resto de sus vidas.

Esa misma noche escribió con letras gruesas negras sobre un fondo blanco e inmaculado:

¡ATENCIÓN!

Nada más verlo, el alcalde se dirigió de nuevo a la casa del maestro sabio. Le encontró recogiendo muy atentamente, como si de una meditación se tratase, los pocos objetos que decoraban austeramente su hogar. Y le dijo:

Maestro. Gracias por el mensaje. Muchos vecinos me han preguntado si, antes de marchar, podías ampliar y enriquecer un poco el texto que nos has regalado.

El Maestro accedió amablemente y prometió hacerlo esa misma noche. Un bando municipal de urgencia comunicó a todo el vecindario que a la mañana siguiente se podría leer un nuevo mensaje del Sabio del Corazón, nombre con el que popularmente se le conocía en el pueblo.

La expectación era grande y no hubo vecino que no hiciera de la lectura del muro su primera tarea del día. Pero mayor fue la sorpresa cuando vieron que el Maestro no hizo sino volver a escribir de nuevo, y debajo de la anterior, la misma palabra

¡ATENCIÓN!

¡ATENCIÓN!

¡ATENCIÓN!

La primera sensación de sorpresa y las sonrisas que despertó en todo aquel que leyó el texto dieron paso pronto a cierta perplejidad y desconcierto que no escapó a la sagacidad del alcalde quien, de inmediato, volvió de nuevo a casa del Sabio.

Maestro, gracias nuevamente por atender mi petición. Todos sabemos de su ironía y sentido del humor y que mañana, al rayar el alba, nos dejará para siempre. Por eso, recogiendo el sentir de todos, me atrevo a pedirle un último favor. Todos sabemos la importancia que usted da a la atención y el hecho de que lo haya anotado dos veces nos ha hecho caer en la cuenta de que es algo fundamental para todos y para todo. ¿Le importaría dejarnos lo que podría ser su mensaje final y definitivo y así completar lo que ha escrito hasta ahora?

Sin duda. Me dejaré inspirar por el silencio de la noche y por el canto del grillo. Miraré las estrellas y justo con la primera luz del día, y de camino ya a la montaña, escribiré lo que me pides.

Con una inmensa alegría, el alcalde comunicó a los vecinos la noticia y se citó a todo el pueblo, incluidos los niños y jóvenes, a visitar todos juntos, a las 9 de la mañana, el muro donde el Sabio del Corazón habría dejado por escrito su mensaje final y definitivo, su testamento vital.

Todos los ojos se encendieron, las sonrisas poblaron todos los rostros y los corazones por fin comprendieron al leer la nueva frase añadida y el mensaje completo que para ellos había dejado el Maestro.

En el muro blanco y con gruesas letras negras, escritas con una caligrafía impecable y hermosa podía leerse:

¡ATENCIÓN!

¡ATENCIÓN!

¡MÁS ATENCIÓN!

Alguien llegó a decir que “la atención es como el guardián de palacio que se da cuenta de cada cara que atraviesa el umbral de la puerta de entrada”.

La atención es, al mismo tiempo, un medio y un fin, es la semilla y el fruto. Es semilla en cuanto es un medio, cuando la practico, para desarrollar el estar atento, el darme cuenta o el estar centrado.

Pero la atención misma hace presente la conciencia y nos ayuda a tomar conciencia del presente: me libera del descuido y de la dispersión y me hace vivir de otra manera cada gesto y cada momento. En este sentido, la atención es también fruto. Las aportaciones que Luis López nos regala en este sugerente libro constituyen un excelente fertilizante, un exquisito abono que favorecerá que el aroma que se desprende de un maestro atento pueda derramarse sobre los alumnos como una auténtica bendición y regalo.

Se hacía necesario ya un libro como este porque cada vez los niños se muestran más dispersos, más tensos y menos atentos. Y también nosotros, los adultos.

Por eso la atención es un impresionante reto educativo y una auténtica urgencia pedagógica en este momento presente. Para su cultivo se precisa tiempo y requiere, sobre todo, perseverancia y paciencia. Y el libro que ahora tienes en tus manos puede ayudarte en tan magna tarea.

La atención suele ser abordada desde una consideración más psicológica y mental que corporal. Una de las grandes aportaciones de este libro es plantearnos la atención como algo a “incorporar”, es decir, hace

del cuerpo del maestro y de los alumnos el cuaderno de trabajo, el campo de cultivo y el laboratorio de experimentación. La atención al cuerpo en un libro sobre la atención no es, en este caso, marginal ni periférica. El cuerpo del maestro no aparece como un elemento más sino como algo fundamental, central y nuclear en la intervención pedagógica.

Me atrevería a decir que tienes en tus manos todo un tratado de lo que me gusta denominar “Mindfulness-Bodyfulness-Heartfulness”. Luis López, de manera bien acertada, no se limita a los aspectos cognitivos sino que integra “Mente-Cuerpo y Corazón” en su propuesta de construir, de dar cuerpo y hacer realidad la presencia atenta del maestro.

Creo que no sería exagerado decir, y por eso me atrevo a afirmarlo, que todo ser humano, todo maestro es *“lo que es su atención”*.

La atención es un elemento clave en todo proceso de desarrollo personal y por eso es piedra angular en el desarrollo profesional de maestros y maestras.

La atención, sin embargo, es algo paradójico en el ámbito pedagógico porque siendo uno de sus factores más determinantes es algo a lo que habitualmente *“no prestamos atención”*.

El libro de Luis López viene a cubrir esta carencia y a reconsiderar, en cierto modo, esta paradoja. Viene a plantearnos a maestros y maestras, no tanto *qué hacer con los alumnos* sino *qué hacer con nosotros mismos* para estar en las mejores condiciones de entrar luego en relación con ellos.

Es un libro que en la intencionalidad consciente y explícita de su autor se nos presenta a modo de **“manual”**. Es decir, un texto para *“tener a mano”*, un libro que nos invita y nos ayuda (las dos cosas al mismo tiempo) a *“meter mano”* o *“poner manos a la obra”*, es decir, a implicarnos y a actuar, reconsiderando todo aquello que, en clave pedagógica, *“nos traemos entre manos”*

Por lo tanto, no puedes acercarte a él buscando *“entretenerte”* con su lectura sino dispuesto a encontrar y encontrarte con información, sugerencias, recursos, actividades que te ayudarán, no lo dudes, a *“tenerte a ti mismo/a entre”* el sinfín de tareas que cotidianamente te ocupan... y, en no pocas ocasiones, te preocupan.

Buena parte de las innumerables invitaciones y propuestas que este libro contiene convierten el aula, no solo en un espacio donde trabajan los niños sino también, y de qué manera, en un ámbito privilegiado donde *el maestro se trabaja a sí mismo*.

Sin atención difícilmente puede darse el aprendizaje. Más allá aún, sin atención no ocurre prácticamente nada: sin atención no hay escucha, no hay creatividad, no hay auténtico encuentro... Sin atención no hay presencia.

Espero que la lectura del libro de Luis pueda poner palabras a muchas de vuestras intuiciones, a eso que sabéis pero tal vez nunca le hayáis dado forma, o a eso que no sabéis y, por eso mismo, os está impidiendo “saborear” el desempeño de vuestra tarea educativa.

Espero que la lectura de *El maestro atento* os aporte horizontes nuevos y mapas de itinerarios renovados; que sepáis reconocer en él las brújulas y faros que nos aporta y que, no me cabe la menor duda, van a iluminar y facilitar esa maravillosa aventura de conducir a vuestros alumnos y alumnas a lo mejor de sí mismos.

El rostro de un maestro atento es siempre un rostro hermoso. El cultivo de la atención puede devolvernos la cara más amable y amorosa de la pedagogía. La cara y el cuerpo de un maestro, como encarnación de la energía sagrada de la atención, irrumpen ante el niño con una significación y alcance peculiar así como con una belleza especial. Cuando maestro y alumno participan de un mismo clima de presencia, atención y escucha, el aula, la vivencia educativa se muestra con otra faz: es como si todos fuesen expresión y participasen de una misma hermosura.

Las palabras, incluso las transidas de poesía, resultan totalmente insuficientes e incapaces de describir el esplendor de un cuerpo, de un rostro y de unos ojos en los que emerge y se hace presente el Misterio de nuestro Ser.

Para poder vislumbrar algo así en el cotidiano vivir de las aulas, para producir algo así y para poder llegar a sentirlo tal vez lo que único que necesitamos, de vez en cuando, es volver a ese muro pintado de blanco en el que aquel Sabio del Corazón dejó escritas estas palabras.

El maestro atento

¡ATENCIÓN!

¡ATENCIÓN!

¡MÁS ATENCIÓN!

Eso es lo que, finalmente, me atrevo a pedirte para adentrarte convenientemente en la lectura de este libro. No leas deprisa. Saborea las palabras. Respira las intuiciones que se vayan despertando conforme lees. Presta atención no solo a lo que lees sino a ti, querido lector o lectora, en los momentos de tu lectura.

La atención es, etimológicamente, “*tender hacia*”. Que la lectura de este libro sea un tender hacia tu vocación, para renovarla; que sea un tender hacia tu entusiasmo, para reavivarlo; que sea un tender hacia tu entrega a esta sagrada labor docente, ennobleciéndola y dignificándola con tu trabajo sencillo, humilde y atento de cada día.

Y sobre todo, que la lectura de este libro sea un tender a tu Corazón como ese espacio insondable y misterioso en el que siempre te aguarda lo mejor de ti mismo, de ti misma.

¡Feliz y provechosa lectura!

Y recuerda una vez más, ahora y siempre, en cada momento:

¡ATENCIÓN!

¡ATENCIÓN!

¡MÁS ATENCIÓN!

José María Toro
Autor de *Educación con Co-razón*
Lora del Río, Junio 2016

Nota del autor

¿Somos conscientes de lo que pasa y nos pasa en el aula? ¿Llevamos las riendas de la clase, o la clase nos lleva a nosotros? ¿Tenemos suficiente calma? ¿Sabemos transmitirla? ¿Somos empáticos con los alumnos? ¿Generamos un clima de aula en el aula con armonía, orden y disciplina?

A menudo los docentes nos vemos inmersos en situaciones cotidianas del aula que nos afectan y, a veces, nos desbordan haciéndonos perder la calma, lo cual nos aleja de la armonía y el flujo que pretendíamos conseguir en (y con) la clase. Ello puede llegar a impedir el desempeño de nuestra labor y conducirnos a cierto malestar que percibimos como sentimiento de fracaso, frustración, confusión, estrés e incluso, a veces, depresión. Si a estos sentimientos no se les da un espacio de atención para transformarlos, se pueden ir enquistando y a la larga terminan influyendo en toda la comunidad educativa.

Existe una extensa literatura pedagógica sobre la enseñanza y el aprendizaje (métodos, didácticas, recursos, materiales curriculares...) la mayoría de la cual se dedica a proponer cambios en uno u otro elemento, normalmente para innovar. Pero, según mi opinión, suelen dejar a un lado uno de los fundamentos del proceso de enseñanza-aprendizaje: la maestría del docente, eso que es insustituible por el libro o la tableta. La sabiduría y el crecimiento personal de un docente

se dan por hechos, cuando todos sabemos que no es así. Es y será la clave de la docencia, por mucho que cambien los planes de estudio y los recursos. Dicha maestría es el fruto de la experiencia como ser humano, antes que como docente.

La intención de este libro no es otra que la de dar un espacio a esa sabiduría, que han tenido maestros de todos los tiempos y culturas. La mejora del clima del aula, la labor docente y, en definitiva, la convivencia en los centros educativos dependen más de esa maestría que de nuevos planes y leyes, todos lo sabemos. Pero en esta ocasión, propongo un nuevo enfoque para desarrollar dicha sabiduría: la perspectiva de **ser consciente**. Para ello, partiremos de un enfoque holístico de la clase, la cual es concebida como un escenario vivencial lleno de experiencias humanas, por lo que se otorga especial interés a la autoobservación consciente de sensaciones, emociones y pensamientos, tanto del docente como del alumno. Desde esa fotografía inicial, analizaremos los factores psico-corporales y emocionales que cabe tener en cuenta para una gestión óptima del grupo-clase. Así mismo, se aportan estrategias vivenciales para ser aplicadas por el maestro consigo mismo o con el grupo. Por una parte, se desarrollan actividades para mejorar la autoconciencia y el autocontrol de los docentes, las cuales cabrá ensayar en solitario pero con la finalidad de aplicárselas a sí mismos en el aula. En segundo lugar, se proponen ejercicios para tomar conciencia del grupo y para su mejor gestión. Todo ello teniendo en cuenta las diferentes fases y situaciones que se dan en las aulas y mirado desde dos perspectivas actuales y complementarias: *mindfulness* y *focusing*.

1.

Gestión consciente del aula

Llamamos gestión consciente del aula a la capacidad de organizar, preparar, conducir y controlar el grupo-clase con atención plena (*mindfulness*) y sentido de la experiencia (*focusing*). Es el sano y flexible equilibrio entre la **autoobservación** de uno mismo mientras damos clase y la **observación** del entorno, es decir del grupo y del aula. Una clase, desde la perspectiva del docente, es el resultado de estas dos habilidades. A lo largo de este libro vamos a analizarlas y a dar pautas para su desarrollo.

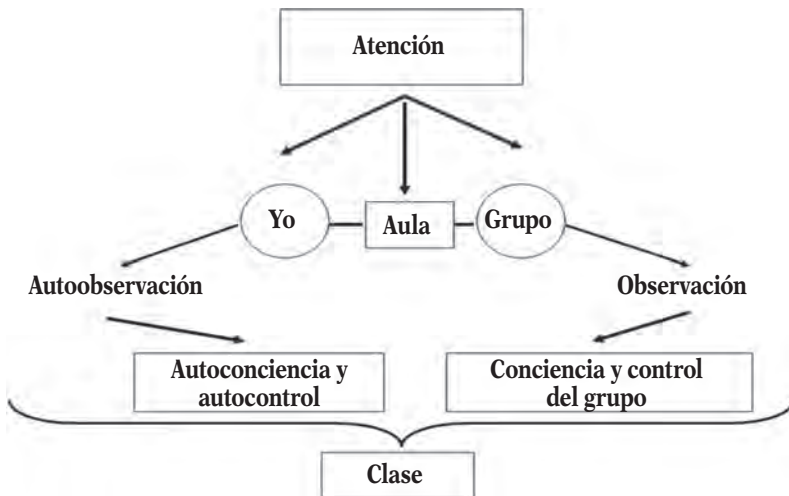


Figura 1. Objetos de observación y autoobservación de la tarea docente