

Guía de nuestra aula. Reseña: El maestro atento Gestión consciente del aula. Autor:
Luis López González, 2015

Guide of our classroom. Book review: The attentive teacher Conscious classroom management.
Author: Luis López González, 2015

Brenda Hurtado Vega^a, Javier Moreno Tapia^b

Abstract:

The book: “The attentive teacher. Conscious classroom management” offers an analytical and practice view of teaching work from a humanistic perspective that promotes the attention of the activity itself as the main element of change. It is a book with a framework but with an emphasis on practice, it is seeking to raise awareness in the reader teacher to humanizing their work to promote the development of human beings before learning content.

Keywords:

Teacher at the center, Teaching process, Classroom conscious management

Resumen:

El libro: “El maestro atento. Gestión consciente del aula” ofrece una mirada analítica y propositiva de la labor docente desde una perspectiva humanista que promueve como principal elemento de cambio a la atención de la propia actividad. Es un libro con fundamento, pero con un énfasis en lo práctico, busca concientizar al docente lector de humanizar su labor para promover el desarrollo de seres humanos antes que aprendices de contenido.

Palabras Clave:

Docente al centro, Proceso didáctico, Gestión consciente del aula

Reseña recibida: 2 de agosto de 2019

Dictaminada: 29 de agosto de 2019

Segunda Versión: 15 de septiembre de 2019

Aceptada: 31 de octubre de 2019

^a Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Área Académica de Ciencias de la Educación, Estudiante de la Especialidad en Docencia. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9164-7330>, Email: brenda_sol1212@hotmail.com

^b Autor de Correspondencia, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Área Académica de Ciencias de la Educación, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4029-5440> Email: javier_moreno@uaeh.edu.mx

Introducción

Luis López es Doctor en Psicología y Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, así como Diplomado en Ciencias Religiosas y Director del Programa TREVA, de relajación y meditación escolar del Master en Relajación Meditación y *Mindfulness* del Instituto de Ciencias de la Educación (ICE) de la Universidad de Barcelona. Es autor de diversos artículos y libros sobre psico-corporalidad, interioridad, atención plena (*mindfulness*) y espiritualidad.

Este libro surge como una propuesta para que el docente que imparte clases frente a grupo se convierta, conscientemente, en el centro del proceso didáctico, de tal forma que pueda reconocer sus sentimientos y controlarlos. Es decir, el propósito de este texto es apoyar al docente para que logre centrar realmente su atención en su propia labor.

Esta obra está conformada de seis apartados, que a continuación se describen.

A lo largo del apartado la Gestión consciente del aula, se señala que la gran mayoría de aquellos que se dedican a la docencia y que han descubierto sus bondades podrán coincidir en que es una actividad noble, que permite el desarrollo profesional y personal desde muchos puntos de vista; educar no es solo tener los conocimientos de un tema o poder transmitirlos; es mucho más que eso, es enfrentarnos cada día a un escenario diferente, es formar personas, es ver aprender y crecer a las personas, es ser el ejemplo para otros de lo que se debe hacer o de lo que no se debe hacer. Estos y otros temas que muchas veces no son abordados en los libros de docencia, se tocan en este texto.

Por todo ello, se puede afirmar que esta obra permite visualizar al docente no solo como el individuo que se coloca frente a otros para revisar tareas, regañarlos o premiarlos por su desempeño académico, sino como aquella persona que analiza su comportamiento, que logra estimular a otros para ser críticos de manera objetiva de su propio comportamiento y que les hace ver que sean capaces de aceptar sus limitaciones, pero no para lamentarse, sino para trabajar en ellas. Es decir, una persona que también posee sentimientos, emociones y tiene problemas y que a pesar de ello es capaz de guiar y apoyar a quienes aprenden. De esta forma, el docente es parte de toda el aula en sí y este primer apartado busca que él lo comprenda así, para que pueda visualizar a su propia persona, pero también se perciba dentro de un grupo de personas que están reunidas con el fin de enseñar y aprender.

La gran mayoría de los profesores solo se detienen a poner atención en el contenido del tema que se transmite, pero, ¿Que sucede con lo que sienten, perciben y con lo que transmiten? Recordemos que para

un conocimiento significativo las sensaciones y las experiencias son indispensables. La emoción con que se transmite un discurso, con que se dan las instrucciones y, en general, con la que uno se desempeña se nota y esto impacta en quienes aprenden.

En este primer apartado también se menciona la importancia al cuerpo del docente, concebido como como el conjunto de emociones y actividades corporales que transmite a sus educandos, esa conducta no verbal, el tono de voz o la entonación que se pasa por alto, pero, que en la gran mayoría de las veces forma parte esencial del conocimiento transmitido y que como lo dice el autor, representa el 90% de nuestra comunicación.

En otro orden de ideas, es común que la vida nos lleve a vivir en automático, desgastándonos muchas veces en ver el pasado y el futuro, olvidándonos del presente. La docencia en particular, para algunos, es vista como la posibilidad de contar con un trabajo, donde el profesor se dedica a impartir cinco o seis clases a diferentes a grupos de personas, pero además tiene que cumplir con otras exigencias, como trabajo administrativo, tutorías, asesorías, investigar, preparar clase, evaluar, atender al alumno en un contexto, conocer cuáles son las causas de reprobación o abandono escolar y contribuir a disminuirlas, dejando la esencia de la docencia a un lado por dedicar, en muchos de los casos, más tiempo a redactar continuamente reportes que al final habría que preguntarse si realmente sirven de algo.

Con todo este escenario, el estrés se hace presente y con él todo lo que implica en detrimento de su salud, con una vida acelerada, convirtiéndose en poco tolerante, frustrado, que ansía un momento de relajación. Todo ello se resume, en lo que se conoce como burnout o síndrome del quemado, tema que es abordado en el segundo apartado. Se propone entonces, una intervención con la técnica del *mindfulness*, abordada en las competencias o habilidades psico-corporales del docente. Dentro de éstas se consideran la atención, respiración, visualización, usar la voz, relajarse, percibir, tener cierta postura corporal, energizar y moverse.

Siendo la atención, la primera habilidad que aborda. Es importante determinar que a través de ella es posible visualizar el interior de nosotros mismos y el entorno, ésta es la esencia del *mindfulness*, ya que si realmente logramos centrar la atención en algo, podemos después manejar otros aspectos con mayor facilidad. La atención va acompañada de la observación en el ahora, con una actitud de apertura, de aceptación, sin juicio, sin apego y sin rechazo; desarrollar esta técnica permite estar conscientes en el aquí y ahora, de lo que estamos haciendo y sintiendo, así como, de conocer lo que nuestro cuerpo nos comunica, permitiendo identificar aquello que nos hace reaccionar y como respondemos a esas reacciones. Hacerlo de forma consciente y con la

libertad que genera el hacer una pausa para analizar la situación y responderse a través de la reflexión, aceptando las consecuencias que genere esa respuesta. Todo esto permite que el docente pueda tener un autocontrol de sus emociones, capacidad para estar atento, disminuir su desgaste psicológico y el estrés, ayudando a tener como resultado una mejor construcción de su clase y comunicación adecuada con sus alumnos

El tercer apartado centra la atención en focalizar (denominado *Focusing*) que es una técnica que permite centrar la atención en la autoobservación trabajando con las áreas perceptivo-motrices y con el sistema límbico-emocional, desarrollando la sintonía interna y la coherencia con nuestros propios estados mentales y emocionales, poniendo en marcha los circuitos de resonancia. En otras palabras, centrar nuestra atención con ayuda de nuestras emociones, tratando de identificar qué nos dice el cuerpo para detectar aquella señal que nos está causando un malestar y trabajar en ella. Es así como el profesor puede ser capaz de entender sus emociones para externarlas libremente y de manera objetiva y cortés. Podrá identificar cómo se siente y qué le molesta, además, de canalizar su sentir de tal forma que no termine culpando a todos a su alrededor por los sucesos que le ocurran.

De acuerdo con lo tratado por el autor, esta técnica tiene los siguientes pasos:

El primero de ellos es hacer un alto en el camino, volver a ubicarse en el aquí y ahora, recuperando la atención y deteniéndose cuando algo resulte confuso,

El siguiente paso, es llevar a los alumnos a un pensamiento consciente, finalizando con fomentar la asertividad y profundizando en la relación docente-alumno.

Otro tema, en el cuarto apartado, no menos relevante, tratado en este libro es aquel que describe las claves del maestro atento, mismas deben tenerse en cuenta para gestionar una clase de manera más consciente; entre ellas destacan: la entrada al aula, realizar "rituales de inicio", tener calma y saberla transmitir, el *feng-shui* de la clase, control postural, empatía, los diferentes canales sensoriales en el aprendizaje, la pausa revolucionaria, atención y concentración en el aula, retroalimentación continua, transformar lo negativo y fluir, acabar bien la clase y realizar un ritual final.

El inicio debe ser claro poniendo, las reglas del juego, los límites, controlando su postura y sus emociones sobre todo lo que transmita con esa conducta no verbal, hay que recordar que en algunas ocasiones nuestra habla dice cosas diferentes a lo que expresamos con la postura, el tono de voz, los gestos, etcétera.

Un profesor debe tener calma y saberla transmitir. Es un hecho que algunos de quienes se dedican a la docencia se enfrentan con alumnos de diferentes edades, madurez, diversos contextos socio-culturales y que de no

llevar a cabo las técnicas sugeridas podría existir un conflicto de intereses, que pudieran desembocar en un profesor que no pueda controlar sus emociones. Y al no controlarlas, pueda bloquear los procesos de enseñanza y aprendizaje.

Otro factor importante, dentro del quinto apartado, ya mencionado antes, es la empatía que, a juicio de quienes reseñamos el libro, va íntimamente ligada con la actividad tutorial, porque es donde el maestro debe permitirse conocer a cada uno de sus alumnos, para que de esta manera también pueda transmitir los conocimientos de acuerdo a la forma de ser y sentir de cada uno de sus estudiantes. Esto parece complicado, pero si se utilizan los sentidos, ambos podrán percibir información del entorno, aceptar conductas y generar espacios de construcción de significados.

Un último apartado, es el referente a la dimensión afectiva, en donde se menciona en primer término, la compasión del docente, la cual es entendida como aquellos sentimientos que se tienen provocados hacia la situación de otros, y el deseo de aliviarlos o solidarse con quien los tiene.

Se establece que todo ser humano tiene dolor en algún momento y el docente debe ser capaz de reconocer y aliviar su propio dolor y de alguna forma también el de sus alumnos; sobre todo porque la docencia tiene una base de relación interpersonal, y es gracias a la empatía sin un juicio de valor y al reconocimiento de que su labor como docente va más allá de solo enseñar una teoría o un concepto.

Es común que el docente en alguna ocasión de dolor no reconozca que él también es ser humano y puede tener frustraciones por no ser capaz de lograr sus metas y terminar culpando al sistema, a la institución o al propio alumno, por no reconocer que el problema puede y debe solucionarlo él. Esto lo va a lograr a partir de reconocer que la docencia que ejerce no es perfecta, que es válido que no domine ciertos temas, que los alumnos no son máquinas y también tienen problemas y sobre todo, asimilar la idea de que la responsabilidad de los procesos de enseñanza y aprendizaje es compartida.

El autor revela, en este libro, la importancia de ver al profesor como un ser con sentimientos, que al igual que toda persona tiene problemas, estrés, frustraciones y necesidad de hacer un alto en el camino para reflexionar, reconociendo sus errores y corregir lo que esté mal.

Finalmente, tomando como referencia la perspectiva del constructivismo sociocultural (Coll y Martí, 2002; Coll, 2014), un factor indispensable para generar un ambiente donde se promuevan aprendizajes significativos es el sentido de la educación, que desde la opinión de quienes reseñamos este libro consideramos que el contenido del mismo aporta mucho para quienes lo lean y pongan en práctica lo sugerido. Se trata pues de contribuir a un ambiente de aprendizaje donde la atención colaborativa

inicia por un profesor que conscientemente realiza acciones para generar la construcción colaborativa de significados. El docente se reconoce también como un aprendiz, que contribuye en la formación de seres humanos. Es así como desde la propia salud física y emocional del docente se construyen ambientes de aprendizaje significativos que eduquen al alumno.

Referencias Bibliográficas

- Coll, Cesar y Martí, Elena (2002). Constructivismo y educación: la concepción constructivista de la enseñanza y el aprendizaje”. En Coll, J. Palacios y A. Marchessi, Álvaro. *Desarrollo Psicológico y Educación.Tomo II.* (623-652) Madrid: Alianza Editorial.
- Coll, Cesar (2014) El sentido del aprendizaje hoy: un reto para la innovación educativa. *Aula de Innovación Educativa.* Vol. 232, pp. 12-17. Barcelona España.
- López González, Luis (2017). *El Maestro Atento Gestión consciente del aula.* Bilbao: Desclée De Brouwer.