



DESCLÉE DE BROUWER

Entrevista a Luis López González, autor del libro
El maestro atento

«El maestro atento es el que es capaz de conseguir un buen clima en el aula».

¿Cuál es el objetivo de este libro?

El libro pretende ayudar a maestros y profesores a sentirse más a gusto, a disfrutar más de la tarea docente y a sacar más provecho de ella, mediante la escucha de sí mismos y de todo lo que acontece en el aula.

¿Qué caracteriza al maestro atento?

Un maestro atento es aquel que se da cuenta de cómo se siente interiormente (sus pensamientos, emociones y sensaciones) y de todo lo que está sucediendo en el aula. Y utiliza toda esa información para gestionarla y llevar al grupo-clase a lo mejor posible, sobre todo a sentirse un grupo cohesionado y alegre. En definitiva, el maestro atento es el que es capaz de conseguir un buen clima en el aula.



¿Cómo deberían ser la entrada y la salida de clase del maestro atento?

Un maestro atento, en primer lugar, tiene que entrar en el aula muy centrado en sí mismo y haber practicado previamente algún ejercicio de respiración o de concentración. Lo primero que debería hacer es saludar a los alumnos, niño por niño si puede ser, con una mirada o contacto, para crear un vínculo consciente y estrecho con cada uno de ellos, tener control de su postura y de la propia, y ejercitar algún tipo de ritual o rutina de inicio, además de aplicar-les también a ellos algún ejercicio de *mindfulness*. El docente debería recoger la atención de todos los alumnos como si fuera un director de orquesta; pero esta atención debe ser recogida desde la simpatía y el afecto.

En cuanto a la salida, el profesor no debe dejar que el timbre les saque de clase, sino que para cerrar es preciso un ritual (también en la universidad); esto es muy importante. Es lo mismo que cuando los adultos vamos a cenar con amigos y al final no nos levantamos de repente y nos vamos sino que decimos adiós o nos quedamos hablando de pie unos minutos... En el colegio cuando suena el timbre los alumnos salen pitando, en cambio, si el docente cuando faltan cinco minutos para terminar va recogiendo la clase, como un acto más, va terminando el ejercicio, se dejan los libros en la mochila o toda la clase se pone de pie o canta una canción, entonces la manera de salir ya es otra.

¿En qué consiste el *mindfulness*?

El *mindfulness* es una cualidad mental que se define como la atención al momento presente con aceptación completa. Estar *mindful* es estar atento a lo que estoy pensando, sintiendo y haciendo, a lo que hay fuera de mí, y aceptarlo con compasión, con afecto. No significa que me resigne si hay ruido en la clase, por ejemplo, no es que yo lo acepte, sino que dejo de luchar contra los alumnos. El *mindfulness* conlleva saber observar y no enjuiciar, tener la mente del principiante y no luchar con lo que estoy viendo; es decir, estar en un estado pasivo de no reactividad y saber actuar con conciencia. Pero no podemos hablar de *mindfulness* si no hay afecto y compasión.

¿Qué es el *focusing*?

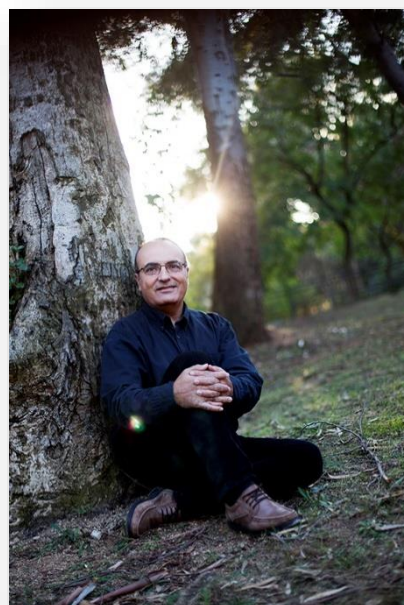
Focusing es saber gestionar las emociones desde la escucha del propio cuerpo. Cualquier vivencia tiene una sensación sentida en el cuerpo, y si sé localizar esa sensación sentida y aplico los seis pasos concretos (que se explican en el libro), sabré encontrar la mejor de las emociones para gestionar ese conflicto o esa sensación.

¿Cómo perciben los alumnos a un docente que practica estas técnicas?

De entrada el alumno percibe que el profesor no se rebotará, que será un docente empático, un docente que tiene en cuenta cualquier propuesta de los alumnos, que no los enjuicia por su modo de actuar. Desde el *mindfulness*, por un lado, verán a una persona muy atenta que les percibirá toda demanda que ellos tengan, que conducirá su clase con tranquilidad y con armonía, que más que conseguir el no ruido conseguirá que ese ruido sea amable. Además, los alumnos sabrán ver a un profesor que se escucha sus límites y que los comparte con ellos. Desde el *focusing*, por otro lado, los niños y niñas sabrán observar cómo el profesor gestiona sus propias emociones de forma adulta y sincera; cómo se muestra tal cual es. Por lo tanto, el docente es una persona que muestra sus emociones y sensaciones, pero desde la asertividad y nunca desde la reacción ni desde la rabia o la autoridad impuesta.

¿En qué consiste la gestión consciente del aula y cómo beneficia al alumnado?

La gestión consciente del aula es dar la clase normalmente pero de forma consciente, estando pendiente de lo que está aconteciendo en cada momento. Esto distingue mucho al profesor consciente del aquel otro que está pendiente solo de la lección que tiene que dar. Un docente que ya sabe el ejercicio que hará debe ir moldeándolo, e incluso cambiarlo o dejar de hacerlo, si está pendiente de lo que está aconteciendo en el aula. Ser consciente del aula es darse cuenta de lo que acontece, de las respuestas, las dificultades, si los alumnos me siguen o no. Esto beneficia a los alumnos por tres motivos: primero, porque genera un ambiente simpático, empático y agradable por aprender; segundo, porque el profesor le devuelve al alumno en el estado que está, sin rabia, y le responsabiliza del propio aprendizaje, y tercero, porque el niño o niña mejora su aprendizaje.



¿Cómo repercute el aspecto psico-corporal del docente en el alumnado: la atención, la respiración, la relajación, la voz y el habla, la postura, el movimiento...?

El alumno percibe al docente si está atento, no percibe su respiración pero sí si está alterado o no. Un docente que sabe respirar y que se escucha su propia respiración, que está relajado y sosegado será siempre un docente con la sonrisa puesta. Será un docente que tenga en cuenta su modo de hablar, que no insultará, que no exagerará, que no hablará desde el imperativo; será un docente que invite a hacer las cosas. Está comprobado científicamente que cuando el docente habla en condicional invita al alumno a implicar su cerebro. Además, un docente que es dueño de su postura, de sus gestos, que se permite caminar por la clase, que está tranquilo y que se dirige a los niños y niñas con amabilidad está infundiendo en ellos una tranquilidad y una calma que les son muy agradables, y será imitado internamente por ellos. Cuando vemos algo fuera de nosotros, eso nos está invitando a ser como esa persona o, al contrario, nuestras neuronas (las espejo) nos dicen "No, yo aquí no intervengo".

¿Se puede educar con amor y compasión a un alumno revoltoso?

Lo primero que tiene que hacer el docente (y es legítimo) es saber pedir ayuda porque no puede soportar a un alumno o, mejor dicho, no puede soportar el daño que este le hace. Ese es el primer paso; pero lo que no puede hacer es culpar de sus emociones al alumno. Cuando el docente ve que tiene sus límites y deja de sentirse culpable por no poder controlar a ese alumno, es cuando realmente empieza a ayudarle; es entonces cuando empieza a separarse interiormente del alumno para no confundirle con su

conducta. El docente tiene que estar con la persona bondadosa que todos tenemos dentro. Entonces lo que hace es manejar con su conciencia esa conducta disruptiva del menor. Cuando un niño percibe que alguien no lo juzga por cómo se porta, es el primer paso del amor. Un niño revoltoso tiene que ser aceptado como revoltoso, lo cual no implica que no se le pida que se comporte de otro modo, pero no se siente juzgado. Al fin y al cabo, ser docente es aprender a querer mucho a los demás. Un docente que no esté capacitado para querer a la gente que quizás no le quiere a él, como los niños impulsivos por ejemplo, deberá trabajarlo. Por lo tanto, el amor o la estima incondicional es una habilidad que todo docente debe desarrollar.

¿Estas técnicas pueden ayudar a recuperar la motivación perdida de algunos profesores?

Eso es lo que intenta este libro. Hace mucho tiempo que se habla del malestar del docente. Los ministros y otras personas creen que lo que tenemos que hacer los docentes es estudiar más, pero no; tenemos que cuidarnos más y practicar mucho *mindfulness*, mucha atención de cómo estamos y saber generar nuestro propio bienestar. Y este bienestar no viene de darle vueltas a la cabeza, viene de saber respirar, de saber escuchar mi propio cuerpo, de saber silenciarme, de saber hacer un espacio entre la clase y yo, y luego está la meta de cómo mejorar, cómo me encuentro con un grupo-clase. Los docentes cuando hacemos *mindfulness* o *focusing* estamos intentando ver cómo podemos dejar de sufrir nosotros primero para luego, en vez de tirar la toalla, ayudar a esos niños y niñas.



¿Qué pasará en un futuro próximo en el que las nuevas tecnologías están propiciando cada vez más la enseñanza online versus la presencial?

Mientras de lo que se trate la escuela sea de adquirir conocimientos, las máquinas lo hacen mucho mejor que las personas. Cuando el conocer sea un conocer humanista, un conocer para ser compartido, para reconstruir y para relacionarnos los humanos, este conocer necesitará la guía de un adulto que ya ha caminado la vida. Será necesario compartir un hábitat vivencial donde el lenguaje corporal, el vernos y estar juntos serán tanto o más importantes que lo que aprendamos. En definitiva, el gran debate es para qué sirve la escuela. Si es simplemente para darnos datos como un ordenador, el futuro de la escuela es *online*. La escuela no debe ser el lugar de instrucción, sino una extensión del aula donde los niños se desarrollen como personas, no como robots que adquieren conocimientos. La escuela ha cambiado y ahora funciona por competencias, que significa aplicar esos contenidos a la vida real. Si vivir consiste en buscar la felicidad de la forma que podamos, la escuela no puede estar al margen de esa felicidad, con lo cual la presencia de algún adulto y de iguales entre alumnos será fundamental. Eso no quita que la tecnología nos ayude muchísimo, pero no podemos depender solo de ella porque al final nos arrasará. El maestro de antes era un maestro de vida y cuanta más libertad tuviera a la hora de hablar de la asignatura más embaucaba a los alumnos. En el momento en que al maestro de hoy se le exija que sea una persona desarrollada como persona, volverá a ser maestro. El maestro de hoy tiene que estar al día de todas las tecnologías y ser el primero que las use, pero sin olvidar que si no está desarrollado como persona es un auténtico fracaso, por muchos métodos que haga.

Bibiana Ripol, Barcelona, 25 de abril de 2017

Esta entrevista puede ser copiada en fragmentos o en su totalidad y reproducida en cualquier medio.

