Antonio María Hernández

Educación Con-Vivencia

AULAMAGNA
PROYECTO CLAVE

Educación Con-Vivencia

Primera edición: 2021

ISBN: 9788418392849
ISBN eBook: 9788418392375
Depósito Legal: SE 510-2021

© del texto:
Antonio María Hernández

© de esta edición:
Editorial Aula Magna, 2021. McGraw-Hill Interamericana de España S.L.
editorialaulamagna.com
info@editorialaulamagna.com

Impreso en España – Printed in Spain

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos en la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. Diríjase a info@editorialaulamagna.com si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

A todas las personas que sueñan
con una Educación Con-Vivencia y que dedican
su vida a hacer ese sueño realidad.

Índice

Introducción. Somos educadores 11
Sesión 1. Pensar, actuar, disfrutar y «no hacer nada». 15
Sesión 2. El valor de la convivencia Con-vivencia. 25
Sesión 3. Conflictividad nuestra de cada día. 31
Sesión 4. Una respuesta a nivel de Centro Educativo: el Plan de Convivencia 37
Sesión 5. Modelos de participación 57
Sesión 6. Psicología Positiva en educación. 71
Sesión 7. Libertad y responsabilidad 87
Sesión 8. Comunicación y relaciones interpersonales. 97
Sesión 9. Gestión socioemocional 119
Sesión 10. Aprendizaje significativo y mentalidad de crecimiento 133
Sesión 11. Ser maestro y maestra de verdad 147
Recetario ***Deluxe*** 153
Códigos QR 229
Epílogo. 231
Bibliografía 233
Sobre el autor 235

Introducción

Somos educadores

«Educar la mente sin el corazón no es educar en absoluto».

Aristóteles

La educación es un proceso complejo, con muchas variables internas y externas, que puede durar toda la vida, mientras el sujeto lo desee. Y de las personas que nos dedicamos a ella, una buena parte no hemos sido instruidos para ello; más bien la experiencia de la vida y el interés personal han ido abriendo algunas puertas hacia el eficaz desarrollo de este proceso con más o menos acierto, y cerrando otras o bien por nuestra propia incompetencia o porque hemos podido comprobar que no han sido realmente tan buenas como parecían.

Nos han especializado en unos contenidos amplios y, en muchos casos, a unos niveles de profundidad impensables (y en la mayoría de los casos, inútiles), pero se nos descuidó la parte humana, la psicología y la pedagogía del amor.

Porque la educación no es exclusiva de los profesionales de la educación: todos somos educandos y todos somos educadores. En el momento en que nos encontramos unas personas con otras, unas realidades con otras, somos capaces de captar otras formas de entender la vida y también ofrecemos la nuestra y, como seres inteligentes, podemos aprender o generar deseo de aprendizaje en otros, somos alumnos de los alumnos, de las familias, de los demás miembros del

profesorado, de los conserjes y hasta de los administrativos, maestras y profesores con los alumnos y con los/as demás compañeros y compañeras, aprendices de todo un poco y enseñantes de la vida. Los que rehúsan esta doble vertiente del educador-educando, se enclaustran en su manera de hacer las cosas y no son capaces de ver más allá de lo que tienen seguro: prefieren un pájaro en mano que cien volando, y es así como inhiben toda responsabilidad de lo estrictamente legal. Tienen una mentalidad fija, por decirlo así. Y por supuesto que es lícito, faltaría más, pero no es la manera en la que entiendo la educación.

Os cuento el caso de una alumna que llamaré Paloma (para salvaguardar su identidad). Paloma era la menor de las hermanas de una familia de nivel socioeconómico bajo y vivía su vida conviviendo con su madre, sus hermanas mayores, los novios diferentes que tenían sus hermanas y sus sobrinos, todos juntos en la misma casa. Su hermana Celeste, a la que también di clase unos años antes, era una chica muy influenciable y tenía una amiga, que llamaré Luisa, que era una chavala muy compleja que discutía con su madre constantemente, llegando incluso a ponerse denuncias mutuas, así que cuando se producía la mezcla de Celeste y su amiga Luisa el resultado era totalmente explosivo: eran expulsadas de clase a menudo, se mostraban muy violentas con algunos compañeros y compañeras y empezaron a escaparse de clase o no asistir al centro, sin que ninguna de las madres de Celeste o de Luisa (porque padres nunca conocí o supe que tuvieran) mostraran interés alguno o colaboraran de verdad con el centro: se limitaban a contestar el teléfono con una falsa preocupación y, a veces que se les instaba a ir a por ellas, ni se presentaban o lo hacían tarde. En el grupo-clase en el que estaban Celeste y Luisa, utilizaba con ellas una adaptación no significativa, lo cual las mantenía tranquilas y contentas por sus pequeños logros que iban haciendo en clase. Pero Celeste, después de repetir varias veces, cumplió los 16 años y abandonó el sistema escolar. Su vida se convirtió en una huida tras otra con parejas relacionadas con temas de drogas, e incluso pasó un tiempo en prisión. Antes de que Celeste abandonara

todo, llegó Paloma al mismo instituto. Ella se manifestaba como una chica de carácter tímido y dócil, muy inteligente y amable: parecía de otra familia. Y, de hecho, sus notas empezaron a ser cada vez mejores. Terminó sin dificultades (académicas, claro) la ESO y llegó la hora de ir a un instituto diferente a estudiar bachillerato (pues no se impartía en el que estábamos), pero su casa era un infierno y se encontraba muy mal. Su madre pasaba olímpicamente de todo y su hermana Celeste no hacía más que molestarla psicológica y físicamente cada vez que aparecía por su casa con un nuevo novio. Tenía que encerrarse literalmente en su habitación para estudiar y, aunque todo el profesorado la animábamos y le dábamos todo tipo de refuerzos, al terminar el segundo trimestre de 4.º de la ESO estaba muy nerviosa y preocupada. La resiliencia que mostraba esta chica era fuera de lo común, pero necesitaba un empujoncito porque cada vez era todo más complejo. Hablando con la asistenta social, vimos una posibilidad y nos pusimos manos a la obra. Hablé con su madre y arreglamos «los papeles» para que al siguiente curso estudiara bachillerato, interna en un centro educativo. La cosa salió bien: ese año que estuvo quitada de en medio la visité en algunas ocasiones, y pude comprobar que podía estudiar tranquila y que recuperaba la paz que ansiaba. En este año de ausencia, su madre fue consciente repentinamente de lo que sucedía y prometía cambiar su actitud y servir de refugio para ella. Sus notas fueron excelentes y al otro año, pese a mis dudas, regresó a casa y terminó el bachillerato en otro centro cercano a su hogar. En estos momentos que escribo, está terminando la carrera de Enfermería y en breve se dispondrá a incorporarse al mundo laboral. Pero ahí no acaba todo. Su hermana Celeste, al cabo del tiempo, se puso en contacto conmigo y su vida había mejorado mucho: se había casado y vivía con cierta tranquilidad. Tengo fe en que las personas cambian y son capaces de reconstruir sus vidas si encuentran los apoyos necesarios. Nosotros, los maestros y maestras, somos los peldaños humanos, educativos y de aprendizaje (por ese orden) en el que deben poder apoyarse para llegar a las alturas de sus posibilidades personales y conseguir sus sueños.

Pero no podemos conformarnos con eso. Hay que moverse, caminar, evolucionar. Y en esa búsqueda de nuevas y atractivas maneras de educar, he podido formarme de diversas maneras (cursos, máster, congresos, etc.), he leído libros muy diversos e interesantes y, sobre todo, he contado con la ayuda de muchos y muchas personas de las que he aprendido lo que significa disfrutar, aprender y después enseñar. Este bagaje me ha impulsado después a dar a conocer a otros por vías alternativas a la educación, otras formas de entender las cosas, de tratar con personas, de despertar en ellas el deseo de enseñar y de aprender, de aprovechar al máximo posible los encuentros con el alumnado y el profesorado, los administrativos y administrativas, los y las conserjes, y también las personas utópicas que miran siempre a un más allá a veces borroso.

Pero más aún han sido las personas que encontré perdidas, varadas o acomodadas en una manera de educar que ni les complace ni la desean. Algunas no se realizan del todo porque equivocaron la senda de su vida, otras piensan que lo que hacen es lo mejor o desconocen otra forma de hacerlo, pero no salen de su zona de confort.

En el supremo don que tenemos los seres humanos de poder elegir con libertad, a estas personas y a las que sientan gran inquietud por refrescar o conocer formas de, como dice José María Toro, «educar con corazón», les invito a leer estas páginas que recopilan mucho de lo que he podido aprender y deseo compartir con ojos críticos y mente abierta, corazón a punto y deseo por hacer de las generaciones futuras algo más que unos estándares de aprendizaje: personas íntegras.

Sesión 1

Pensar, actuar, disfrutar y «no hacer nada»

«La concentración es la raíz de todas las capacidades del ser humano».
Bruce Lee

Las personas somos seres inteligentes, *pensantes* (a veces), con unas *emociones* por gestionar y una *interioridad* por descubrir.

Hay que *hacer* muchas cosas en la vida: aprender a caminar, estudiar, conocer a tus amistades, compartir la vida con alguien (o no), tal vez tener hijos e hijas, trabajar, reflexionar, meditar, hacer el amor, leer, escuchar música, pensar. . .

Muchas veces podemos creer que algunas o todas estas actividades requerirían más tiempo en *mi* vida para que fueran satisfactorias, para que nos aportaran algo más que un momento de disfrute o de «evasión», para poder profundizar en ellas y captar todo su sentido, para aprovecharlas al máximo y sacar de ellas lo mejor.

Y es que estamos atrapados en miles de finos hilos de araña que nos impiden, a veces, hacer parte o todo lo que queremos hacer: obligaciones, deseos, urgencias, limitaciones físicas, limitaciones espacio-temporales, mi suegra, la tuya, en fin, la vida misma que nos aboca a buscarlas, también nos limita a alcanzarlas.

Parece que todo esto nos estrecha el camino y no deja «entrar» en el nuestro otras cosas que nos llenan de verdad el corazón, como la esperanza o la amistad. ¿Qué podemos hacer? Porque agobiarse o abandonar no es opción: estas decisiones no nos llevan a crecer más y más y a ser lo mejor que podemos ser, sino a tener pre-ocupaciones, ocupaciones y pos-ocupaciones que nos alejan de nosotros mismos y nos hacen sufrir. Y el sufrimiento nos ata a la ignorancia. Además, abandonar es claudicar, ceder y rendirse ante lo que nos hace crecer, que no es sino enfrentarnos a las dificultades. ¿Cómo si no vamos a saborear la vida de verdad?

Hemos de ser prácticos (cuando se pueda) y este es uno de los casos claros en los que hay que intentarlo. Lo primero que te recomiendo es hacer un listado de todo **lo que me hace disfrutar en la vida**, lo que me llena, lo que me hace de alguna forma feliz. Y cuando la tengamos, debemos eliminar de ella aquellas cosas que interfieren gravemente en la felicidad de los demás. Por ejemplo, si hemos escrito «salirme con la mía», esto claramente es un atentado contra las demás personas; y si no lo vemos claro, deja de leer y ve a un profesional.

Una vez que tengamos este listado de cosas (por cierto, ¿qué son?, ¿necesidades?, ¿anhelos?, ¿deseos insatisfechos? Mmmmm..., lo dejamos para más adelante), podemos pensar cuáles de ellas son más importantes, las que tendría que hacer a diario y ordenarlas según mi cabeza, mi corazón y mi mente. Son tres coordenadas: lo que me dice mi lógica, lo que me despierta las emociones y lo que «objetivamente» es mejor.

Todo esto está muy bien, es verdad. Pero ¿qué hacer con lo que *tengo que hacer* ineludiblemente? A ver si os estoy empujando al mundo de Yupie. ¿Cómo restar tiempo a las obligaciones que me «atan» para dejar hueco a las que me hacen feliz?

Pues te propongo unas recomendaciones que he aprendido y que son prácticas:

- *Limita* el tiempo de trabajo en casa.

  La actividad que hacemos profesionalmente a veces hay que complementarla con detalles o trabajo en casa, pero no como para ahogar nuestro tiempo de estar en familia, con amigos y, bueno, lo que hayamos puesto en nuestra lista. Poner un límite, sin que nos produzca tensión, y cumplirlo, a veces con ayuda, nos puede dar espacio para otras cosas.

  Personalmente, pienso que este tiempo de trabajo en casa ha de ser equilibrado con lo demás y no ser abusivo.

  Poner límites en casa a veces nos llevará a ciertas consecuencias que no siempre nos van a gustar, pero lo otro es no vivir en plenitud, y vida no hay más que una. Sin tensar, pero sin dejarse pisar.
- Ahorra tiempo con algunas *tareas programadas*.

  Cosas como mantener el orden en casa (mantener no es ordenar, sino conservar el orden que hay, es un paso posterior a ordenar), prever la noche antes lo que vas a necesitar antes de salir, utilizar la tecnología limitadamente o dejar que tu pareja elija el color de las cortinas (¡es broma, tranquilidad!) puede darte un tiempo extra para otras cosas más interesantes.

  La disciplina, referida a pequeños o grandes hábitos, nos ayuda a automatizar ciertas cosas en las que no hay que pensar hacer o no, sino que se decidieron en un momento de la vida y nos ayudan a liberar tiempo para otra actividad.
- *Pide ayuda*.

  A veces nos enrollamos en una madeja solitos o solitas y no podemos salir de ella. Si después de hacer todo lo posible (que sabemos o conocemos) no somos capaces de solucionar el entuerto, es la hora de preguntar a otra persona.

  Pedir ayuda es muy sano y una habilidad social básica, porque te permite aprender de alguien más experto que a su vez se sentirá útil y halagado al ayudarte (no olvides ser agradecido o agradecida), siempre, claro está, que no se abuse de esa persona.

Una opción es buscar en Internet, pero si en la primera página del motor de búsqueda no encuentras respuesta, créeme si te digo que lo dejes. Porque a veces Internet lo único que hace es liar más aún esa madeja y abandonarte en una isla desierta donde seguramente habrás perdido varias horas.

Seguro que alguien que conocemos nos puede echar una mano en un momento determinado para algo *concreto*. Y si es una hora intempestiva o no se cae en el momento en esa especialista, es la hora de cambiar de actividad para, cuando se pueda, volver a ella con la solución porque, como ya hemos dicho, lo intentamos con todas nuestras herramientas y la puerta no se abrió. Hay que cambiar de tarea.

- *Diversifica* la actividad.

  A veces queremos «cargar» con TODA la tarea. Pensamos que lo haremos mejor, o que la otra persona no va a dar con la tecla, que no va a saber. . .

  Hay que dar la ocasión a otras personas de aprender a hacer las cosas, hasta esas que a nosotros se nos dan tan bien. Es un tiempo que se pierde en «enseñar», pero cuando la otra persona aprende, has ahorrado un valioso tiempo.

  Muchas veces he cometido el error de hacer las cosas yo mismo porque delegar me ha parecido una pérdida de tiempo, pero he descubierto como en muchas ocasiones repartir tareas es una inversión y una forma de educar. Palabrita del niño Jesús.

- Aprende a *decir «i*no, gracias!».

  En ocasiones hay que saber cuáles son los límites, no ya personales, sino que se quieren poner para tener una vida más plena: saber decir que no.

  A veces el coste es alto (a mí me echaron de un trabajo, ¡literal, oiga!), pero lo que llega después es muchas veces mejor.

  Hay varias formas elegantes de decir «no» sin ofender. La verdad es que yo nunca fui muy elegante, pero puedo asegurarte que se pueden aprender algunas de ellas y practicarlas en casa con la técnica de la visualización (una que tanto uso y

que siempre me ha servido bien), para ponerte en situación y no improvisar.

Algo que aconsejan muchas veces los especialistas es no precipitarse, tomarse tiempo para contestar y verbalizarlo de alguna forma: «Lo tengo que pensar, gracias», puesto que decidir es vivir y hay que tener en cuenta en esas decisiones a qué me voy a comprometer y cómo.

Lo que no sirve es poner excusas, porque esto genera malestar tanto en el que te lo pide como en ti mismo, y ya hemos hablado un poco de que no estamos aquí para sufrir, al menos no para autolesionarnos.

- Sé *eficaz* en tu tarea.

  Si buscas un lugar apropiado, unos instrumentos precisos, una ropa cómoda y algo de agua o dulce (o salado, lo que prefieras), tal vez termines antes lo que te has propuesto. Y si, además, sabes cuáles son tus distractores (¿móvil?, ¿televisión?, ¿frigorífico?, ¿tu vecino?), los podrás alejar ese tiempo preciso y harás una tarea en la que emplearás el tiempo justo y habrás arañado unos minutos valiosos para otra cosa.

  Ciertamente no es lo mismo desatascar el baño que escribir una novela, ni tampoco todas las cosas son distractores todas las veces, pues un móvil es útil para muchas cosas, incluso para llamar, pero otras veces es un estorbo. Diferenciar cuándo es qué cosa es fundamental. Pero pensar un poco antes estas cosas te van a ayudar ciertamente a que la actividad que te has propuesto realizar la hagas en menos tiempo del que emplearías sin tener en cuenta estos detalles. Y en los detalles está la diferencia.

- *Planifica* antes de empezar.

  Esto tiene que ver con lo anterior, y mucho. Porque programar cada tarea nos proporcionará un tiempo extra. Pero no me refiero a eso.

  Escribe lo que *tienes* que hacer hoy, introduce en esta lista alguna o algunas de las cosas que necesitas para ser feliz (de

ese listado primero que hicimos juntos) que te pueda servir de estímulo, y procura que ese listado sea realista y equilibrado. No puedes hacer doce cosas a la vez ni, a lo mejor, doce cosas diferentes en un día. Preferible es hacer cinco bien hechas que veinte a la virulé. Además, no es un concurso ni se trata de *tickar* todas las cosas de cualquier manera. Repetir algo, por haber sido ineficaz, nos hace perder más tiempo y puede convertir la tarea en algo negativo y no queremos demonizar lo que hemos planificado, sino buscar tiempo para otras tareas más interesantes.

Para compensar la lista, procura intercalar lo que tienes que hacer en ese día con esas otras cosas que has pensado que te hacen disfrutar; así la sensación final será más plena.

- *Date tiempo.*

  Parece extraño darse tiempo para tener tiempo, pero esta «perogrullada» no es tan simple. Algunas personas desesperan y abandonan. Y lo comprendo. Pero no olvidemos que los maratones no se corren a la primera. Hay que entrenar. Ahora no quieras hacerlo todo YA y A LA PRIMERA. Las plantas no son instantáneas (algunas especies de bambú tardan nada más y nada menos que tres años en empezar a crecer «hacia afuera», pero ese tiempo han crecido «hacia adentro») y, en general, nada de lo que nos hace feliz tampoco lo es.

  Aprende a ir poniendo las cosas en su sitio poco a poco, a veces a base de ensayo-error, y no te desanimes. Nadie nace sabiendo todo (te lo aseguro, por experiencia) y el aprendizaje, en sí, ya es una meta conseguida.

- Date una *recompensa.*

  Cuando logres llevar a cabo un día tu lista completa, no dudes en darte un pequeño homenaje: dite a ti mismo lo bien que lo has hecho, sonríete, disfruta de lo hecho y sigue adelante. ¡Disfruta de ti!

  También puedes comerte alguna cosita que te apetezca mucho, ver un capítulo extra de tu serie favorita o tomarte un respiro. ¡Imaginación al poder!

Pero no todo en la vida es *hacer* y *pensar cómo* hacerlo: sobre todo hay que disfrutar. Disfrutar de lo que se hace, ¡por supuesto!, pero también disfrutar cuando *no se hace nada en particular*. Y no me refiero a dormir o estar tirado en el sofá; con «no hacer nada» me refiero a actos que pensamos, o que a veces pienso yo, no son «hacer» en el sentido literal y pragmático del término, sino cuando nos paramos, cuando descansamos, cuando leemos para disfrutar, cuando le damos vueltas a la cabeza (meditar) y al corazón (también es meditar) sobre nuestra vida o la de los demás (para admirar, reconocer, impulsar. . . , no para maquinar subterfugios maléficos que nos hacen sino distanciar) y, en definitiva, lo que se refiere a nuestra interioridad y su cuidado.

Porque para ser *consciente* de lo que se hace en cada momento, de forma plena, se necesita preparar nuestros abismos interiores en el silencio, la reflexión, meditación y conciencia activa, para que de esa manera lo que se hace y lo que no se hace pueda ser un gozo cotidiano. Y prepararse así, nos dispone para abrir la mente, las capacidades, los sentidos y los sentimientos hacia una nueva forma de vivir que también se reflejará en nuevas formas de hacer y, por tanto, de educar.

No podemos permitir que la dispersión nos atrape, pero vivimos en una sociedad en la que es muy fácil distraerse con cualquier cosa y si es en pequeñas dosis continuas, como el WhatsApp, aún peor. Se nos bombardea con anuncios, imágenes, palabras, noticias, pero sin tiempo para digerirlas, sin tiempo para ser críticos, para profundizar, para ver qué significa en nuestras vidas. Necesitamos *no hacer* más que nunca, necesitamos del silencio que nos devuelva el significado de las cosas, que nos ayude a entender a dónde voy y para qué y que nos prepare para disfrutar plenamente de la vida.

Pero estar en silencio lo primero que nos produce es inquietud, intranquilidad, un ir y venir de imágenes, ideas, situaciones. . . Recuerdo un alumno muy inquieto y con una mente que bullía continuamente, y que no paraba de hablar con quien sea de lo que sea, al que le aconsejé que estuviera en silencio 5 minutos cada día, con

los ojos cerrados y una música tranquila. Después del primer día me dijo: «Maestro, me pongo muy nervioso. Esto de meditar no es para mí». Y sí lo es, para todas las personas. Solo que empezar es complicado, para todos, así como toda nueva actividad, pero en ese silencio, en el interior de nosotros mismos, es donde vamos a encontrar el sentido de las cosas, de las nuestras y la de los demás.

Y escapamos de ese silencio porque en este estado surgen en nosotros nuestras ambiciones, dificultades, limitaciones, incoherencias... y nada de eso nos agrada, por eso huimos y por eso nos cuesta estar con nosotros mismos callados, sin hablar por fuera ni por dentro, porque esperamos encontrar ahí a alguien maravilloso y genial, deseamos encontrar la paz y la quietud, buscamos un espacio-tiempo alejado de la tensión y del ruido y lo que encontramos es todo lo que ese ruido calla y nos hace olvidar: lo que ensombrece nuestra existencia.

Las grandes figuras de la meditación hablan de «dejar pasar» nuestros pensamientos, de «atravesar» nuestras dificultades, de avanzar en nuestro silencio para convertir esos problemas en aliados. Es lo mismo que decimos de los conflictos: son inherentes a las personas, pero hay que verlas como oportunidades para crecer, en lugar de obstáculos que saltar o evitar.

No se trata de vencerlos, de enfrentarnos a muerte, sino aprender a gestionarlos para que se transformen en otra forma de hacer las cosas, en algo que nos humanice un poco más, en algo que sirva para unirnos, no para distanciarnos.

Y después de aprender a dejar pasar esos fantasmas que aparecen en nuestros periodos de silencio nos vamos a encontrar con pequeños haces de luces que nos irán revelando nuestra verdadera realidad personal y nos ayudarán a comunicar con el mundo, con esas otras realidades positivas y generadoras de vida que poseen otras personas y que están en todas las cosas, una realidad vista con otros ojos que nos van a permitir avanzar en caminos nuevos e insospechados, que nos van a construir como personas y por ende, como educadores y aprendices, que nos permitirán dar un salto en

calidad y que nos ayudarán a mejorar el mundo por el que pasamos durante un pequeño espacio de tiempo.

Las vías, por tanto, que os propongo, de realización de una nueva forma de ser y de educar, son el *silencio*, antes de nada y como depurador de nuestras realidades y sentimientos, el *pensamiento*, como tejedor de planes elaborados a partir de esa experiencia interior, y la *acción* ejecutora de eso que ha pasado por los dos filtros anteriores y que de nuevo ha de volver al *pensamiento* para evaluar lo que se ha hecho, cómo se ha hecho y los *resultados* de esa acción, y a así *regresar a lo íntimo* de nuestro ser y darle un nuevo sentido para retroalimentarnos e ir perfeccionando, a cada paso, nuestro estar en el mundo.

Chica tarea. No hay que desanimarse. Hay que comenzar. ¿Por qué no ahora?