

# Relación consciente en ámbitos escolares. Segunda Parte

López Figueroa, Mauricio

2014

---

<http://hdl.handle.net/20.500.11777/2085>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

# Relación consciente en ámbitos escolares

## 2ª parte.

---

*Mauricio López Figueroa*

En la colaboración anterior (14 de mayo) se explicaba que actualmente los docentes enfrentan distintos retos al interior del aula para contribuir con éxito al desarrollo integral de los estudiantes a partir de la promoción de un clima en el que auténticamente se transmita la tolerancia, la aceptación, la paz, así como el conocimiento científico, la colaboración, la comprensión del mundo y la toma de decisiones. Como se comentó en aquella ocasión, una gran cantidad de problemas sociales tienen su origen en la relación que los adultos establecen con los niños y jóvenes (tanto padres como profesores), por lo que los retos en la formación docente se orientan no solo en los aspectos didácticos (el cómo), sino ambientales, es decir, a las relaciones que el docente establece y promueve al interior del aula y de la escuela.

Si los educadores deben abordar exitosamente la gestión escolar, la enseñanza y el aprendizaje, y los retos afectivos en sus salones, es imperativo que desarrollen un alto grado de competencia social y emocional. Lo anterior implica que los profesores sean formados para responder con calma y ecuanimidad ante la diversidad de comportamientos de los estudiantes y colaboradores, y aprender a no reaccionar ante ellos.

Un enfoque de la formación docente que aborda a profundidad esta necesidad se conoce como “relación consciente en ámbitos escolares” (relational mindfulness in education), la cual invita a escuchar con atención profunda tanto a nosotros mismos como a los demás, y a atender al campo relacional que se establece entre todos. Este enfoque plantea prácticas de atención plena, o de presencia atenta (mindfulness), para reconocer las creencias y preconceptos así como los patrones emocionales que se disparan dentro de cada docente en la relación cotidiana con el estudiante, de manera que se evite lo más posible reaccionar ciegamente y proyectar las propias frustraciones o miedos que se generan por interpretaciones y expectativas condicionadas, las cuales se originan en la realidad interior del profesor y no en lo que el estudiante hace. El enfoque ha mostrado un gran potencial para apoyar a los educadores (y padres de familia) a mantenerse ecuanímenes en ambientes escolares y áulicos intensos.

¿Cómo se entiende la presencia atenta, base del enfoque relación consciente en ámbitos escolares? Se entiende como un estado en el cual uno está altamente consciente y enfocado en la realidad del momento presente (lo que es), aceptando y reconociendo lo que sucede sin quedar atrapado en pensamientos o emociones producidas por las situaciones (lo que se interpreta). Uno de los principios fundamentales de este enfoque reside en reconocer que nuestras emociones surgen en la gran mayoría de los casos de la forma en como interpretamos las situaciones del aula, interpretaciones que derivan en emociones normalmente negativas que no reflejan la verdad de

esas situaciones sino la verdad de nuestras creencias o nuestros condicionamientos producidos en el pasado. El enfoque promueve que el docente adulto se haga auténticamente responsable de su realidad interior desde el cual construye sus relaciones, a partir de una toma de consciencia, *en tiempo real*, de sus dinanismos interiores cuando convive cotidianamente con los estudiantes y colegas. La finalidad no es juzgar si lo que se hace está bien o mal, o auto juzgarse como *bueno o malo*, sino asumir compasivamente las disposiciones interiores propias para no proyectarlas y para evitar comunicar o reforzar en los estudiantes actitudes o comportamientos negativos inconscientes.

El valor radica también no solo en la identificación, asunción y liberación consciente de las propias creencias y patrones emocionales limitantes, sino también en el reconocimiento de las necesidades reales que el estudiante comunica de forma no explícita con sus disposiciones, actitudes y comportamientos. Al enfocarse conscientemente en la conexión con los demás damos espacio para que el otro exprese lo que es sin ser interpretado y nos damos la oportunidad de percibir lo que un alumno está tratando de comunicar por detrás de una determinada actitud. Es reconocido que detrás de actitudes como la indiferencia, la insolencia o la violencia, muchos estudiantes están pidiendo ayuda.

La relación consciente en ámbitos escolares tiene que ver por lo tanto con la consciencia profunda y abierta de la experiencia relacional en el momento en que sucede, donde la conexión con el otro es en sí misma el núcleo del bienestar psicológico y de la calidad esencial para el crecimiento personal, pues permite identificar y asumir responsablemente aquellas creencias y patrones emocionales condicionados que generan resistencia en las relaciones y que se imponen y proyectan como expectativas y juicios.

Algunas experiencias reportadas por profesores que han participado en este enfoque formativo permiten apreciar el desarrollo de una actitud de estabilidad, apertura, calma, receptividad y resiliencia en ambientes áulicos y escolares muy cargados y conflictivos. Practicar la relación consciente en ámbitos escolares tiene desde luego un carácter terapéutico en la medida en que, a partir de la presencia consciente en las experiencias cotidianas en la escuela, el docente identifica y reconoce gradualmente la dinámica y el origen de su dinamismo interior; las relaciones por lo tanto sirven progresivamente como un medio, como un espejo, que le permite acceder y apropiarse responsable y compasivamente su psicología para sanarla.

Lo anterior resulta fundamental no solo para promover un mejor desempeño en sus estudiantes y colaboradores, sino también para promover su calidad de vida, pues posibilita que el profesor conecte y elabore con el sentido de su propia práctica como medio de desarrollo y construcción personal, aceptando las dificultades y retos que, mirados en conjunto, constituyen el escenario personal y compartido para crecer y trascender, el territorio elegido para construir el significado más profundo de la existencia.