



Acompañar a ser... Siendo uno mismo. Un paradigma pedagógico

Jeanny Matilde Cesín Farah

Universidad Iberoamericana

Ciudad de México (México)

Abstract

Este artículo es una propuesta de formación socioemocional para docentes “**Acompañar a ser... Siendo uno mismo**”, desarrollada a partir del análisis hecho sobre las limitaciones de los maestros para llevar a la práctica posturas pedagógicas de diversos autores de todos los tiempos que enfatizan la importancia de recuperar la capacidad del Ser en el aula. Se ha hablado de esto por décadas, pero no nos hemos detenido a acompañar y observar qué pasa en los maestros que limita que las teorías se lleven a la práctica. A partir de mi propia experiencia profesional, hago una propuesta con elementos que han sido parte de mi formación y que me hicieron merecedora del reconocimiento “*Voces que Trascienden*” por nominación de los alumnos en el 2019, con el ánimo de invitar a las Instituciones educativas a impulsar el Desarrollo Humano Integral de sus miembros como un nuevo paradigma educativo en la sociedad actual, despertando competencias que son más del orden socioemocional, necesarias en los tiempos que estamos viviendo donde el ser uno mismo da las posibilidades de responder creativamente y tomar riesgos para la adaptación a un entorno constantemente cambiante y de alta incertidumbre.

Descripción.

Un Área de Oportunidad.

Nunca habíamos vivido de una manera tan acelerada, resulta cada día más difícil comprender y digerir emocionalmente lo que está pasando y predecir cómo vamos a estar en 30 años o más, por lo que necesitamos resignificar las competencias a desarrollar en la educación, el mundo cambia más rápido que las soluciones que se dan desde la enseñanza, que **sigue presentando contenidos ideales de cómo debería ser la práctica, en lugar de herramientas para adaptarnos a cómo es la realidad.**

Hoy más que nunca se requiere formar a individuos listos para afrontar la incertidumbre y tomar riesgos. Sabemos que no hay modelos que expliquen de manera exacta la realidad, no hay recetas que den garantías de certidumbre total. Esto se suma al desarrollo tecnológico que promueve la automatización de cada vez más actividades humanas, poniendo grandes retos en el tema laboral, cada día somos más, pero con oportunidades más acotadas. El historiador Harari (2018) reflexiona sobre esto sugiriendo como principales habilidades a desarrollar en la educación: el pensamiento crítico, la comunicación, la colaboración, la creatividad, adaptación al cambio y reinención de uno mismo, así como herramientas de autoaprendizaje a partir de la experiencia. Para lograrlo comenta, **se requiere estabilidad mental e inteligencia emocional para atravesar la frustración que implica la impermanencia**, gran parte de las respuestas que damos en la vida cotidiana es para salirnos de este estado emocional incómodo, queremos la solución rápida, el beneficio inmediato, en la desesperación **no vemos el sistema completo, no vemos al otro, ni siquiera a nosotros mismos**, tenemos una visión muy acotada de la realidad, **resolvemos a corto plazo**, no asumimos la responsabilidad de lo que hacemos con una perspectiva más amplia del impacto de nuestras acciones en el entorno.

Nassim N. Taleb (2008), un crítico contemporáneo, hace una fuerte crítica a nuestro intento de hacer modelos rígidos de la realidad, cuando en sí lo único cierto es que no hay certezas para el futuro, que el pasado no explica en su totalidad lo presente y mucho menos es capaz de prever el devenir del tiempo. A medida que el mundo se hace más complejo y global, aumenta la cantidad de sucesos inesperados ante los cuales por la falta de predicción no estamos preparados. **Adaptarse y además fortalecerse ante situaciones complejas como el desorden, la irregularidad, la volatilidad, la poca estabilidad, el caos y el azar, es**

una habilidad muy valiosa en la actualidad, la cual es conocida como antifragilidad (Taleb, N. 2013). La incertidumbre no es una situación negativa; las dificultades son oportunidades para demostrar nuestras capacidades y crecer. A lo largo de la historia los cambios más radicales que nos han hecho progresar han sido respuesta a situaciones excepcionales. No es una idea teórica, **se aprende a ser antifrágil en la experimentación y en la gestión positiva de los errores.**

Desde hace siglos grandes pensadores han hecho propuestas asertivas en el ámbito de la educación, Tolstoi escribió en sus *Escritos Pedagógicos* en 1857 “No es la vida la que hay que arreglar simétricamente alrededor de uno como uno quiere, sino que **es a sí mismo a quien hay que romper y flexibilizar, para poder acomodarse a la vida, cualquiera que ésta sea.**” (Tolstoi, 2017, p. 12). Insiste en la importancia de reconectar al estudiante con el impulso natural de evolucionar, más que imponer formas rígidas de comportamiento.

Recuperando lo escrito por Delors (1996) en *Los 4 Pilares de la Educación*, en el Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI, se sugiere fomentar en los estudiantes, el *Aprender a Aprender*, que tiene una implicación más profunda que el sólo adquirir conocimiento, así como el *Aprender a Hacer*, entendiéndolo como la capacidad de asociar la teoría a la práctica. En las sociedades ultra tecnificadas la deficiente interacción entre los individuos puede provocar graves disfunciones, **se requieren competencias basadas más en el comportamiento que en el bagaje intelectual, como serían la intuición, el discernimiento, la capacidad prospectiva y la de crear un espíritu de equipo, las cuales pueden estar de manera innata en el individuo**, por lo que como dice Vigotsky, (citado en Reichert, 2019, p.343) “Una enseñanza buena es aquella que impulsa el desarrollo de una persona y actúa sobre el potencial que está a punto de florecer”. **Es más importante estimular el potencial de aprendizaje que verificar el conocimiento adquirido.** Concluyendo así en el énfasis del desarrollo de los otros dos pilares: *Aprender a Ser* y *Aprender a Convivir*, hay que conceder un lugar a la imaginación y a la creatividad, cualidades presentes en todas las personas y que se manifiestan en la medida que se permite la libertad humana, y que se pueden ver amenazadas por cierta normalización de la conducta individual (Delors, 1996).

Claudio Naranjo (2013) comenta que apoyando a los jóvenes a convertirse en seres humanos completos podemos esperar un mundo mejor. Vivimos actualmente una crisis de relaciones, con nosotros mismos, con el otro y con el mundo. Despertar espiritualmente no es simplemente **descubrir el "yo", sino también el reconocimiento del "tú" y el alumbramiento del sentido del "nosotros"**. Para ello necesitamos recobrar la capacidad de identificar los propios sentimientos, así como la de expresarlos de forma auténtica y adecuada. No podemos seguir manteniendo la separación entre lo terapéutico y lo educativo, **ni identificar educación como transmisión de contenidos que elimine la importancia de la conexión, el amor y la compasión hacia lo humano que hay en nosotros y en los demás**. No se trata de enseñar materias para que los estudiantes pasen los exámenes, sino un **acompañamiento para Ser Uno Mismo**, no una repetición de lo que los maestros creemos que los estudiantes deben ser.

Sin embargo, aunque de esto se ha venido hablando durante décadas, **¿Qué nos ha impedido aplicar estas ideas en la enseñanza?**

Inspiración para una posible solución.

Una de las limitantes es que pretendemos enseñar esto a los estudiantes sin darnos cuenta de nuestros patrones aprendidos y que inconscientemente repetimos en el aula. Como lo explica Wilhelm Reich (2010), creador del enfoque psicocorporal, a lo largo de nuestro crecimiento nos creamos una visión mental del mundo, ante la cual reaccionamos emocionalmente y formando un sistema de carácter que queda anclado en la mente y en el cuerpo, **nos adaptamos al entorno con patrones de comportamiento que limitan la expresión real de nuestro ser, jugamos el rol que creemos se espera de nosotros, pero no nos mostramos como somos en verdad**. Como padres o como maestros, vamos a repetir este modelo en la interacción con el otro, generando de esta manera un ambiente que también limita el potencial del niño o del estudiante.

Desde que somos pequeños nuestro auto concepto comienza a definirse por la mirada del otro, el infante no sabe que él es el del espejo, a partir de lo que otros opinan de él o como lo hacen sentir, se forma una idea de sí mismo, y sus primeros patrones de

comportamiento serán reforzados por esa imagen, ya que de esa forma siente que existe y que pertenece. En el aula, los maestros tenemos una gran responsabilidad en el fortalecimiento o en la ampliación positiva de esa idea existencial, nuestra mirada impacta a los estudiantes en su concepto de sí; me doy cuenta que como alumna, las veces que fui mirada como “un problema”, “una rebelde” o como “insuficiente”, se detonaban en mí respuestas negativas de comportamiento, en contraste de cuando fui vista, acompañada e impulsada como “sobre perceptiva”, “auténtica”, “congruente”, “curiosa” y “creativa” tuve la motivación para explorar al máximo mi potencial. He tenido grandes maestros en mi vida, dentro y fuera del aula, son personas que han interiorizado las grandes lecciones de la vida y eso es lo que transmiten con congruencia y autenticidad.

Hacer consciencia implica desarticular esta forma rígida en la que hemos construido significados, liberando nuestra capacidad creativa y potencial de ser, si somos nosotros mismos, dejamos al otro ser un individuo. Todo diamante fue carbón y se descubre la piedra preciosa puliendo, quitando capas, permitiendo que su esencia y su naturaleza se manifieste. **No se puede enseñar a otro a ser, se acompaña a ser siendo uno mismo.** Para generar un ambiente saludable para el desarrollo del potencial humano según Reich (2010), los padres y maestros deben hacer un balance entre la satisfacción y la frustración del estudiante, haciendo una diferencia significativa entre frustrar y reprimir, en términos educativos la frustración sería el equivalente a poner lineamientos y objetivos claros en cualquier proyecto, permitir al alumno ser no significa libertad absoluta sino retarlo, significa proporcionar un espacio seguro de expresión integral de todos los pensamientos, emociones y sensaciones que se detonan con los límites del entorno para encauzarlos a una respuesta creativa y potencial de adaptación a lo existente; satisfacción se refiere a reconocer la capacidad de atreverse y concretar los proyectos.

La pedagogía Waldorf, creada por Rudolf Steiner en 1919 y que sigue vigente hasta hoy, sostiene que el fundamento de la educación se basa en el conocimiento del desarrollo natural de los seres humanos. En este método, los maestros acompañan en cada experiencia a los niños al reconocimiento de sus sensaciones, para después identificar sus emociones y por último reflexionar al respecto, para una formación individual e integral de

la persona, se basa en el conocimiento profundo de las necesidades del niño y en la búsqueda de una educación centrada en la espiritualidad, el arte, la creatividad y la libertad con responsabilidad. Los niños asisten felices, aprenden a partir de estar conectados emocionalmente consigo mismos, con los compañeros, con los maestros y con el entorno. **Es una enseñanza basada en los vínculos más esenciales**, de adentro hacia fuera, del espíritu del ser humano al espíritu en el Universo. (Clawder & Rawsom, 1998).

Cuando el alumno se halla en contacto real con los problemas de la vida, desea aprender, crecer, descubrir y crear. Por lo tanto, **la función del educador es, como lo han establecido ya varios autores, desarrollar una relación personal con los estudiantes y crear en el aula un clima tal que permita el florecer de esas tendencias naturales**. Rogers (1992) expone las características que requiere un maestro para fomentar el conocimiento significativo en los alumnos:

- 1) **Autenticidad y congruencia.**
- 2) **Sentir respeto positivo e incondicional hacia el alumno.**
- 3) **Comprensión empática.**

Se dice fácil, implementar estas habilidades requiere un profundo trabajo interior. Recuperar eso que ya somos y que hemos reprimido en el proceso de ser aceptados en una sociedad, que nos limita en base a lo que se considera bueno o malo y que se siente amenazada por lo diferente. Sin embargo, recordemos, que a partir de las personas que se han atrevido a ser distintas ha habido grandes revoluciones en la civilización, además todos los caminos espirituales insisten en que no hay nada ni bueno ni malo, sólo es lo que es. **Por eso la consciencia es la herramienta principal para discernir entre las consecuencias de nuestras acciones y asumir la responsabilidad que implican y tomar una postura personal de cómo estar en el mundo** desde nuestro propio centro, más allá de la opinión externa.

Es urgente que reconsideremos entonces la manera en que se evalúa el desempeño docente y el estudiantil, ya que en la medida que se siga poniendo el resultado por encima del proceso, las personas no van a correr riesgos, sólo se refuerzan los patrones rígidos de respuesta de aparente seguridad que no cuestionan su pertenencia. En el caso de los maestros su trabajo, en el caso de los alumnos mantener el promedio de calidad que se

exige en las diferentes licenciaturas, de esta forma no se desenvuelve la creatividad, no hay evolución y sí estancamiento.

Cada vez observo más en las personas un miedo profundo a equivocarse; en mi experiencia personal, muchas de las expectativas que tenía de cómo debían ser los resultados de mi esfuerzo nunca se cumplieron, eso lo viví como fracaso en su momento, mirando mi historia en retrospectiva, comprendo que mi vida ha sido perfecta para ser hoy quien soy, para ser más empática, he estado arriba y abajo, eso no necesariamente implica ganar o perder, es sólo lo que es, aprendizaje significativo que me ha llevado a una versión más completa de mí.

Por otra parte, a veces el miedo que tenemos de expresarnos emocionalmente es que no sabemos qué hacer con lo que sentimos, es importante saber que no hay nada que hacer más que permitir que la emoción nos transite, de esta manera pasan, si las retenemos resistiéndonos a sentir, limitan nuestra capacidad de respuesta, ya que se requiere mucha energía para retenerlas en el cuerpo y nuestra atención estará más en el evitar sentir que en la de crear.

Hacer un cambio de paradigma de esta magnitud supone que la Universidad misma permita tanto a maestros como a estudiantes experimentar sintiendo seguridad y de esta forma aprender a aprender, aprender a ser, aprender a hacer y aprender a convivir realmente.

Tipo de experiencia.

Antecedentes de la Solución.

Comenzaré relatando los hitos en mi propia experiencia profesional que fueron fundamentales para mi aprendizaje significativo y la formación de mi estilo pedagógico y que me llevan a compartir esta propuesta.

Soy diseñadora industrial de la Universidad Iberoamericana en la Ciudad de México, fui una estudiante regular, terminé la carrera en medio de la crisis económica que hubo en el país en 1994, no había trabajo, **mucho de lo que aprendí en la Universidad ya no funcionaba para cuando terminé la carrera**, fue muy frustrante, me tocó la transición entre

lo analógico y lo digital. Una amiga y yo nos auto empleamos utilizando las bases que habíamos aprendido en la carrera aplicándolo a la joyería en plata, no hacíamos diseño industrial como tal, resolvíamos problemas de producción usando la misma lógica. La tesis la hicimos sobre nuestro negocio relatando honestamente nuestra historia llena de aciertos, errores, sueños y frustraciones, haciendo una reflexión profunda de lo que significaba en realidad ser un profesionalista en el tercer mundo. Ganamos un premio por parte de la Universidad Nacional Autónoma de México como la mejor tesis a nivel nacional ese año. Me di cuenta que **el valor de la tesis radicaba en la autenticidad, tomar riesgos y gestionar positivamente la adversidad**. El coordinador de las materias de Metodología, para las licenciaturas de Diseño en la Universidad Iberoamericana, me contrató como profesor adjunto un semestre para observar y criticar constructivamente la clase de Metodología Proyectual. Durante 17 años impartí materias de investigación en diseño, a las que los alumnos llegan con muchos prejuicios, investigar les parece tedioso y aburrido y eso era todo un reto. De parte **de la Universidad tuve el apoyo y la confianza para tomar riesgos**, experimentando nuevas formas cada semestre, observando como aprenden los alumnos, qué funciona y qué no, pero sobretodo reflexionando sobre mí misma, qué me pasaba a mí con lo que había aprendido en esta materia, que por cierto no me había gustado tampoco, y qué me pasaba al darla, surgían miles de preguntas, al principio como no me sentía tan segura y capacitada, era muy rígida, me amenazaba que se dieran cuenta que no lo sabía todo, hasta que un día alguien me hizo una pregunta a la que solo respondí, “No lo sé, buena pregunta, investiguemos.” Fue un parteaguas, comprendí el poder de la vulnerabilidad, que **los alumnos no nos necesitan perfectos sino humanos**, en la genuina **búsqueda de mi verdad conecté profundamente con los estudiantes**, haciendo un equipo para deconstruir y reinventar el contenido y la dinámica de la materia. **La relación Profesor-Alumno se transformó en una dinámica de individuos empoderados construyendo experiencias de aprendizaje en colaboración**; no había jerarquía de poder que defender, vivo la docencia más desde mi amor por el aprendizaje y desde ahí sé que inspiro a los demás a volver a esa curiosidad inocente que se nos perdió en el camino, la clase también se vuelve una experiencia de enseñanza para mí.

Mi búsqueda constante de autoconocimiento me llevó a cursar la Maestría en Desarrollo Humano y me especialicé en Terapia Core Energética y Enfoque No Dual. Esto fortaleció mi práctica docente, aplicar los principios del Enfoque Centrado en la Persona y del Enfoque Psicocorporal a la formación de diseñadores, resultó una estrategia innovadora para ampliar la perspectiva de los alumnos de una forma integral Mente-Cuerpo-Espíritu (Pensamiento-Emoción-Intención), poniendo en evidencia los filtros con los que miramos la realidad, los prejuicios y resistencias emocionales de los estudiantes, que interfieren en el desempeño de los proyectos donde **tomar consciencia hace la diferencia** para que en lugar de obstaculizar la investigación sean un recurso. Implica explorar lo que sucede en realidad en lugar de lo que idealmente debiera suceder.

La educación debe fomentar la conexión humana, ahí está nuestro principal valor, enseñamos desde el vínculo, desde lo que somos, no por lo que sabemos, se dice fácil desarrollar competencias en lugar de dar contenidos, pero no es tan sencillo, implica una jerarquía más horizontal que es dinámica, donde se construye el conocimiento. Es más fácil dar contenidos que generar experiencias de aprendizaje, Tolstoi (2017) cuestionaba que la enseñanza estaba más diseñada para facilitar la ejecución al maestro que orientada a la formación del estudiante. Es más cómodo dar respuestas que proponer preguntas y acompañar a explorar las respuestas y las emociones que esto despierta.

Contexto en el que se llevó a cabo.

La propuesta de una formación socioemocional de docentes es una solución a la problemática antes expuesta, donde comparto los elementos que han sido determinantes para mi propio desempeño y por lo que los alumnos lo consideraron una práctica trascendente. Expongo a continuación ejemplos de cómo yo he implementado ejercicios y los resultados obtenidos.

A lo largo de 21 años he impartido diferentes cursos, en esta ocasión el caso que presento pertenece a la materia de Experiencia del Usuario, que se imparte en las licenciaturas de Diseño en los primeros semestres.

Noté que el desempeño de los alumnos en los proyectos de investigación era muy mecánico, sin tanto sentido para ellos y sin una visión amplia del efecto social que tiene cada profesión, por lo que mi compromiso se volvió ampliar esta perspectiva en los estudiantes. Me importaba que se conectaran profundamente con los proyectos, que tuvieran significado, que comprendieran el poder que tiene el diseño en cuanto a establecer un modo de vida en la sociedad y que es nuestra responsabilidad articular un mensaje que sea propositivo a largo plazo, que dentro de cada acción que hacemos hay una consecuencia en la formación de la cultura en la que vivimos. Usé para ello muchas dinámicas de consciencia emocional, porque los proyectos demandaban una actitud empática hacia el usuario, **la empatía es una habilidad que se desarrolla desde adentro y a partir de conectar con nuestra propia emoción y con la consciencia de lo que nos pasa con el otro**, diferenciando lo que es mío y lo que no y ser más objetivos en una investigación, esto llevó a los estudiantes a dar resultados desde un lugar más profundo, ampliaron su consciencia, encontraron motivaciones para su vida personal y profesional, con mucho más compromiso y responsabilidad social.

Uno de los proyectos tenía el objetivo de mejorar la experiencia de las personas con incontinencia urinaria.

El primer acercamiento al tema fue recuperar lo que el grupo sabe y no sabe de la incontinencia, concientizar tabúes, los conceptos aprendidos, los juicios, emociones involucradas y las expectativas del proyecto, haciendo un ejercicio de interiorización para reconectar verdaderamente con lo que está pasando internamente en un ritmo de clase pausado y contemplativo.

Posteriormente se les planteó a los alumnos usar un pañal de adultos por 48 horas. Cabe decir que yo también tenía que usarlo. La primera reacción común de los estudiantes era de enojo, ya que les parecía humillante, sin embargo era justo en la exploración de todas las emociones que se detonaban en ese momento, que empezábamos a abordar los tabúes del tema, las posibles emociones que podría tener un usuario al que le diagnostican este padecimiento, empezaban a conectar con el proyecto desde un lugar distinto, pero era en la expresión libre de sus emociones, de sus prejuicios, de sus frustraciones que

establecíamos las bases para seguir con la investigación, aquí se ve claramente el concepto **de frustrar sin reprimir y usar las emociones para impulsar la creatividad**. Es importante recalcar que no tomo personal sus resistencias, ni como si me retaran a mí, no hago una lucha de poder para imponer el ejercicio; confío en que lo que está sucediendo es información que se puede usar para evolucionar el curso, el proyecto, a los alumnos y a mí.

Al usarlo, durante la siguiente sesión, se daba lugar a las sensaciones, emociones y pensamientos más íntimos al usar un pañal, lo cual permitía hacer entrevistas con mayor empatía y profundidad, si ellos no hubieran conectado de esta forma, abordado el tema superficialmente porque era un gran tabú para la mayoría. También en ese momento se abre espacio para formular las preguntas de lo que se debía investigar teóricamente del tema y desarrollar la propuesta metodológica para el resto del desarrollo del proyecto. Hablar abiertamente de la incontinencia fue lo que les ayudó a perder el miedo de dialogar con las personas al respecto, además de sensibilizarlos de tal forma que los resultados fueron muy profundos y comprometidos realmente con el usuario.

Aunque yo tenía un esquema para cada clase y había una propuesta metodológica para la investigación, esto era muy flexible y se construía en conjunto con los alumnos, permitiendo que ellos establecieran sus propias rutas según los recursos con los que se contara. A esto yo le llamo la habilidad de **Guiar Siguiendo**, es decir, tener una sesión planeada, pero con la **flexibilidad necesaria** para adaptarla a la respuesta grupal del contenido. Hay que estar en una **observación constante**, porque los grupos nos dan información que no habíamos previsto o muchas veces los alumnos están significando lo que sucede desde otro marco de referencia que no es el nuestro y hay muchas pistas en sus preguntas o en sus reacciones corporales que nos pueden guiar para saber si estamos hablando de lo mismo o no, dialogar ayuda a ampliar la perspectiva para todos y entonces nosotros también nos abrimos a aprender de la experiencia, se vuelve enriquecedor salirse de la rigidez de dar una clase tal y como la planeamos, o que nuestro marco referencial es el único o el mejor, es más importante incluir, ampliar, debatir que imponer. No hay que obviar ni suponer, sino corroborar constantemente si la recepción está siendo como buscamos que sea. **Observar y escuchar a los alumnos como personas** y estar abiertos a

ampliar nuestra propia visión con sus opiniones y cuestionamientos los apoya a tener un criterio propio, eso es más importante a que repitan nuestro discurso. Necesitamos empoderar a los estudiantes impulsándolos a tener ideas propias y responsabilizarse de las implicaciones de las mismas, sin creer que eso atenta a nuestro propio empoderamiento como docentes.

Tomar riesgos como maestros incentiva a los alumnos a hacerlo también, aun cuando no hay ninguna garantía de lo que pueda pasar, es necesario enseñar a transitar la incertidumbre, atrevernos a no saberlo todo, a preguntar, a buscar, a experimentar y a disfrutar el proceso más que el resultado, empezando por nosotros mismos. Siento que algunas veces logré que los alumnos no se preocuparan tanto por la calificación como por aprender.

Al momento de evaluar, algo que dio buenos resultados fue invitarlos a que ellos se autoevaluaran paralelamente, si detectaban los mismos errores que yo y daban una alternativa correctiva, no les afectaba la calificación, el proceso reflexivo es más importante y promueve la Autorregulación.

Colaborar con otros maestros en la elaboración de programas fue fundamental incluso para modelar lo que significa trabajar en equipo.

Solución

Objetivos y Metodología

“Acompañar a ser... siendo uno mismo”. Formación socioemocional docente con un enfoque humanista psicocorporal.

Todas las competencias y técnicas anteriormente expuestas se pueden aplicar en todos los programas académicos. Están basadas en elementos teóricos de los enfoques humanistas, psicocorporales, de pensamiento no dual y diversos autores contemporáneos.

El Objetivo de la formación es integrar a partir de la conexión consigo mismo, las actitudes facilitadoras de Congruencia, Empatía y Autenticidad, así como las técnicas de Presencia, Observación Fenomenológica, Escucha Activa y Guiar Siguiendo, que son primordialmente las bases de toda la experiencia docente que describo.

El taller se divide en 3 etapas.

1) Teoría y Práctica. Conocimiento de un mismo y psicodinámica relacional. El tipo de ejercicios de esta parte, son dinámicas que incluyen consciencia corporal y mental.

Temas:

- La consciencia del yo.
- La consciencia del yo-tú.
- Patrones de relación.
- Mecanismos de adaptación.
- Asertividad, Congruencia y empatía.

2) Aplicación de Técnicas. Se hace práctica en pares con supervisión y retroalimentación.

- Presencia.
- Observación.
- Escucha.
- Reflejo.
- Guiar Siguiendo.

3) Aplicación en el aula. Individualmente cada profesor hará un análisis de lo aprendido y que puede aplicar en su clase recibiendo retroalimentación del instructor y del grupo.

El taller debe ser opcional, ya que un proceso personal no se puede forzar; aunque es un taller de introspección profunda, se cuida mucho la exposición grupal de las personas, ya que eso es muy amenazante y si no se trabaja cuidadosamente lejos de bajar las defensas o las resistencias, las aumenta. No se trata de hacer terapia grupal, sino de profundizar en el anclaje del conocimiento a partir de la conexión con uno mismo, hay una sutil pero gran diferencia.

Resultados obtenidos

Retroalimentación de mi propia experiencia docente

En 2019 la Universidad Iberoamericana me otorgó el reconocimiento “Voces que Trascienden”, por nominación de los alumnos, cito a continuación comentarios que están relacionados con todo lo relatado anteriormente:

- *“Nos dejaba de tarea buscar información o ella nos facilitaba la biografía para que la siguiente clase pudiéramos dialogar lo que habíamos aprendido. Pero después de eso venían los ejercicios que nos hacían entender a profundidad lo que los autores estaban proponiendo y con esto, ser testigos y generar nuestro propio cambio y el de las personas con las que tenemos oportunidad de acompañar”*
- *“Tiene una capacidad increíble para facilitar el autoconocimiento en grupo, tanto desde los autores como desde la práctica de la psicología corporal”*
- *“Empezó el curso de una manera muy diferente que los demás profesores, haciéndonos bailar y gritar en el salón, creó una relación y una dinámica muy distinta a la que había vivido anteriormente”*
- *“Su clase era un lugar donde nos sentíamos libres de opinar y preguntar lo que fuera, no habían preguntas estúpidas y eso abrió una conversación entre nosotros y con ella, siempre impulsándonos a tener opiniones informadas”*

Al leer esto siento una gran satisfacción, todos anhelamos profundamente ser escuchados y validados, para mí ellos fueron grandes maestros, yo estoy muy agradecida con la experiencia docente, es un aprender constante, aporto a un mundo mejor y le doy un sentido a mi propia vida.

Reafirmo que ampliar **la perspectiva hace las bases para un actuar profesional con ética y sustentabilidad, porque se considera al otro como persona y se toma responsabilidad de las consecuencias de nuestras acciones en el entorno.**

Lecciones aprendidas.

Recuperar la importancia del autoconocimiento, de ser congruente, de ser persona, lo que más se ha perdido con la tecnología en la vida cotidiana es la conexión profunda y la autorregulación, éstas son herramientas básicas para la vida que desarrollan competencias

que son trascendentes como la empatía, la autenticidad, la inteligencia emocional, la responsabilidad, el compromiso social, eso no se aprende leyendo o en internet, se aprende a partir de experiencias significativas. Debemos fortalecer esto en nosotros mismos primero, para así desarrollarlas en los alumnos. **No se puede enseñar a una persona a ser, se acompaña a ser siendo uno mismo.** Los alumnos están hambrientos de congruencia en una realidad donde discernir entre lo verdadero y lo falso es confuso. Los maestros tenemos mucha presión de hacer un buen desempeño, sabemos que somos un modelo a seguir, nos hace falta reconectar que lo que somos es suficiente, sin que esto implique conformarnos, sino en descubrir la mejor versión de nosotros mismos. El espacio que se propone es de apoyo y contención para el que educa.

Estamos en un momento de crisis emocional, son alarmantes las cifras de depresión y suicidios en aumento, algo estamos haciendo como cultura que no está teniendo un efecto positivo y confío que al formar profesionistas más conscientes y conectados emocionalmente hará una diferencia social, porque de esta forma somos más éticos y con una visión más amplia, esto tendrá un efecto sin duda a largo plazo. Podemos hacer una gran diferencia si humanizamos a todos los profesionistas que egresen de la universidad, sería un mundo más conectado, más consciente, más responsable y más pleno. Esta formación es una invitación a la acción, a concretar lo que ya sabemos teóricamente.

Oportunidades de mejora.

El principal obstáculo en la implementación de lo que estoy planteando son las resistencias a los procesos personales de consciencia, es algo que no se puede imponer, queda como una invitación que conlleva muchas ganancias, pero cada individuo tiene su momento y su ritmo, por eso debe ser opcional tanto para maestros como para alumnos.

El segundo reto es que la Universidad revise sus políticas de evaluación, para que genere espacios seguros para la exploración interior del docente, para que éste se cuestione, se atreva a reinventarse y ser, sin miedo a que su puesto de trabajo está en riesgo, así, a su vez el maestro podrá generar un ambiente de confianza para que los alumnos también se atrevan a desplegar su ser, sin sentir que su calificación será afectada.

Lo valiente no es ser invencible, sino enfrentar la vida con plena consciencia de la vulnerabilidad y encontrar ahí la fuerza en el reconocimiento de lo que uno es y no es, y así tomar nuestro lugar en el mundo dando lo mejor de lo que somos.

Referencias Bibliográficas.

Clouder, C. & Rawson, M. (1998) Educación Waldorf. Ideas de Rudolf Steiner en la práctica. España: Editorial Rudolf Steiner

Delors, J. (1996) *Los cuatro pilares de la educación*. En *La educación encierra un tesoro*. Informe a la UNESCO de la Comisión internacional sobre la educación para el siglo XXI, Madrid, España: Santillana/UNESCO. pp. 91-103.

Harari, Y. (2018) *21 lecciones para el siglo XXI*. Barcelona: Editorial Debate

Naranjo, C. (2013) *Cambiar la Educación para Cambiar el Mundo*. España: Editorial La Llave

Reich, W. (2010) *La Función del Orgasmo*. España: Paidós

Reichert, E. (2019) *Infancia, la Edad Sagrada*. España: Editorial La Llave.

Rogers, C. (1992) *El Proceso de convertirse en persona. Mi técnica terapéutica*. España: Paidós.

Taleb, N. (2008) *El Cisne Negro: El Impacto de lo altamente improbable*. España: Paidós.

Taleb, N. (2013) *Antifrágil: las cosas que se benefician del desorden*. España: Paidós.

Tolstoi, L. (2017) *Escritos Pedagógicos. Tolstoi y la escuela de Yásnaia Poliana*. España: Editorial La Llave

Jeanny Matilde Cesín Farah.

Lic. en Diseño Industrial, Maestría en Desarrollo Humano, Especialidad en Terapia Core Energetics, Posgrados en Terapia Psicocorporal para parejas y Terapia No Dual. 20 años de trabajo en el área de diseño con línea y empresa de joyería propia, 17 años de maestra en la Universidad Iberoamericana y Panamericana en el área de Diseño. Desde hace 9 años profesora en la maestría de Desarrollo Humano en la Universidad Iberoamericana. Maestra y asistente de formación para terapeutas psicocorporales en los Instituto Core Energetics en México. Actual terapeuta individual, grupal y de parejas con diferentes enfoques humanistas. Iniciadora del movimiento la Espiral de la Consciencia, colaboradora del movimiento Vínculos Vitales en México con la escuela de Vale du Ser de Brazil.