

La Escuela: Un Espacio para la Educación para la Paz Interior

Gloria María Abarca Obregón, México



Soy profesora de educación primaria y extrañamente siempre quise serlo, así es que amo ser maestra, y gracias al amor a mi profesión he podido estar en diversos espacios, lugares y conocer a diferentes personas. Es así como he vivido ser una docente, pero sobretodo un ser humano que a través de la educación ha encontrado una forma de enseñar, de aprender y sobretodo de vivir; donde la paz y la educación van de la mano, y se ha vuelto no sólo un estilo docente, sino una filosofía y estilo de vida.

Siento el deseo de compartir mi experiencia vivida en el aula en una escuela primaria pública en México, y el objetivo es poder dar voz a las experiencias reales de paz interior. Como profesora quiero compartir con profesores y profesoras del mundo entero lo que es posible lograr a través de éste enfoque transformador.

En busca de una herramienta

Tal vez dos acontecimientos marcaron mi decisión de buscar una propuesta más clara y que me hicieron llegar a la Educación para la Paz. La primera fue cuando en un grupo de sexto grado, en una escuela de zona marginada, nos encontrábamos realizando una representación de una obra que ellos habían escrito en equipo. Después de las escenificaciones se llevaba a cabo un grupo de reflexión ante la temática que presentaban. Las obras de teatro llevaban títulos muy particulares como por ejemplo: el bancazo (asalto a un banco), el secuestro, etc. Cuando iniciamos el grupo de reflexión, los niños y niñas comenzaron a denunciar los actos delictivos de algunos padres de familia, explicando que lo que sus padres ganaban vendiendo se lo quitaban otros al robar. Los hijos de los padres que robaban dijeron que sus padres decían que eso era su trabajo y que de eso comían. Al escuchar esta discusión uno de los niños se levantó y comenzó a vomitar. Ante mi pregunta de su sentir él contestó que su vida le daba asco, porque el comía de lo que su padre robaba y su madre se prostituía.

Estas reacciones no se debían al concepto de lo bueno y malo, sino del sentir de cada niño y la pregunta era como dar respuesta a ello. Mi única respuesta que me vino a la mente ante mi inexperiencia fue decirle que no se trataba de tener lastimas o decir que está mal lo que hacen los padres, sino de ver la opción que tenía él de hacer o no lo mismo, de las posibilidades que tenía él de escoger algo diferente. Y del trabajo que hacia él consigo mismo.

El segundo momento importante fue cuando uno de mis alumnos de tercer año, con nueve años de edad, fue llevado al tutelar de menores (cárcel para menores de edad) por robo a mano armada. Para él, era "normal" el haber estado ahí, además de haber tenido la oportunidad de ver a su hermano que también se encontraba en la cárcel. Yo no entendía el sentido de mi labor docente ante estas situaciones, sabía que había algo más que los contenidos teóricos.

Espacios de Paz Interior en el Aula

Para mí la Educación para la Paz desde una visión holística me dio respuestas como educación integral para la vida, ya que no sólo incluye una visión externa sino interna de la paz. Esta visión interna de la paz me ha permitido transformar espacios educativos que han impactado en mi tarea educativa. He podido ver como el abrir espacios de paz interior proporcionaba cambios y transformaciones positivas en los niños y niñas, pero sobretodo en mi misma. A veces pensamos que la paz interior es algo reservado a especialistas o está afuera de la escuela, como si el alma y el espíritu de los niños y niñas también quedarían fuera de la misma. Cuando integramos una educación de seres humanos completos, con mente, rostro, cuerpo, corazón, alma y espíritu, podemos ser más humanos, más completos y más felices.

La oportunidad de promover la paz interior en las aulas fue llegando paso a paso a través de diferentes estrategias que fui integrando porque iban dando resultados en los grupos. Inicialmente ponía música instrumental, después incorporé incienso y aromaterapia como esencias de lavanda o menta, según el estado del grupo. Parecían cambios solo externos, que se fueron reflejando en el interior no sólo del aula sino de los mismos estudiantes.



Al estar inmersos en una dinámica cotidiana a veces prestamos atención a los contenidos, a las materias o a lo que hay que evaluar, cuando la mirada no debería apartarse de la humanidad que existe, tanto la de los alumnos y alumnas como la propia. Trabajar en un ambiente violento a veces te hace dar respuestas violentas, pero también buscar respuestas Noviolentas. Es así que comencé a integrar ejercicios de yoga, ejercicios de respiración, ejercicios de ojos conocidos

como Tratakas, posturas llamadas Asanas y cuando llegué a la meditación, al ser una escuela pública laica, dudé poder hacerlo, así es que hablé con los padres de familia y la directora del plantel. Afortunadamente encontré que la UNESCO ha posibilitado un libro¹ sobre educación en valores en donde se sugiere el uso de las mismas con el nombre de visualizaciones. De éstas narraré una experiencia muy transformativa que generó un espacio de paz interior en la escuela.

El ciclo de la vida

Era un grupo de 40 alumnos de primer grado con el cual practicaba una vez por semana una visualización - los alumnos lo llamaban "a imaginar" - tanto como yoga, ejercicios de respiración, música y aromaterapia. Este grupo pasó a segundo año conmigo, por lo que estas actividades ya las tenían incluidas en el ritmo propio del grupo y en ocasiones ellos mismos pedían realizarlas, y las ejecutaban como parte de las estrategias que habían aprendido para sentirse más relajados. Si estaban muy acelerados o muy inquietos ellos o ellas mismas me decían "maestra, hagamos el rugido del león"², ya que los ejercicios que se aplicaban siempre se explicaban sus beneficios y como ellos podían utilizarlos en la escuela, en su casa o hasta para poder dormir.

Un día Mariclara³ faltó a clases, ya que su hermana de un año había fallecido. La madre había dado aviso a la escuela. Cuando entré al salón los niños y niñas me preguntaron por ella, y Edwin ya sabía que faltaba porque su hermanita había fallecido. Me preguntaron si podían hacer algo, pues sabían que ella estaría muy triste. Les dije que podíamos todos tomarnos de las manos y enviarle mucho amor para que ella supiera que estábamos pensando en ella.

Así es que 39 niños de 7 años se levantaron y se tomaron de la mano formando un círculo, me preguntó Pedro si alguien podía rezar, y les dije que hicieran lo que su corazón quería enviarle a ella, y que lo hicieran con sus ojitos cerrados y en silencio. Y así fue que todos los niños y niñas cerraron sus ojos, yo cerré los míos, y fue una experiencia mágica. Sólo sé que mis ojos lloraban, mi corazón latía muy fuerte y que todo estaba lleno de energía. Sin decir nada más todos y todas abrimos nuestros ojos y regresamos a sentarnos. Todos volvimos a lo que estábamos haciendo, tranquilos, sonriendo.

A los dos días para sorpresa mía Mariclara se presentó a clases. Entró corriendo al salón, dejó su mochila y fue abrazada por sus compañeros y compañeras. La madre me había indicado antes que regresaría en una semana, por eso salí a ver si podía hablar con ella, y efectivamente allí me estaba esperando. Saludé a la señora y le di el pésame. Con una cara muy triste y a la vez sorprendida me dijo: "Gracias maestra. Sabe, no sé qué pasó, pero mi hija desde ayer me decía que sus amigos de la escuela la estaban esperando, y que ella quería volver a clases."

Me miró con duda y me comentó: “Maestra, sabe ¿pasó algo ayer? Yo estaba muy triste en mi habitación, ha sido una pérdida muy dolorosa y no paraba yo de llorar, y mi hija entró a la habitación y me pidió que por favor me sentara bien y cerrara los ojos, que empezara a respirar, a relajar mi cuerpo y que me imaginara a su hermanita, que la viera muy bien, que le diera besos y que me despidiera de ella. Yo lloraba tanto, pero mi hija a mi lado me decía “Mamá, yo te estoy esperando aquí, y cuándo quieras ver a mi hermanita puedes venir a verla aquí.”

La señora estaba muy emocionada y me decía que había llorado mucho y que su hija le decía “Mamá, cuando quieras solo tienes que hacer este ejercicio y mi hermanita estará otra vez”. La señora me preguntaba si esos eran los ejercicios que hacían de visualizaciones y que si era eso, ella quería aprenderlos también.

Para mí esta experiencia marca la importancia de una enseñanza para la vida, que incluye espacios para contactar con lo más esencial de nosotros y nosotras, en donde una niña pudo encontrar una herramienta ante el ciclo de la vida que es la muerte, y que encontró el movimiento de sentirse acogida por un grupo de su escuela y que pudo utilizar algo que para ella le daba paz interior.

El silencio que transforma

Era un grupo de segundo año, que tenía la particularidad de haber tenido muchos problemas de violencia en el primer año. Había contado con muchos cambios de profesoras y una de ellas fue agredida por todo el grupo. El grupo contaba con sólo 19 alumnos y muchos habían desertado al pasar de grado, por lo que de los 29 que eran en primer grado, 10 se cambiaron de escuela por la dinámica violenta con la que se desenvolvían. Los estudiantes contaban con un nivel muy bajo de aprovechamiento y muchos de ellos no contaban con el proceso de lecto-escritura consolidado. Una vez que se convirtió en mi grupo, al realizar el diagnóstico del mismo, la sorpresa fue ver que siete de ellos habían sido abandonados por sus mamás y tres de ellos de forma muy violenta.

Fue así como se propuso a los padres y madres de familia el trabajar de manera conjunta y que se realizarían ejercicios de yoga, respiraciones, visualizaciones, música instrumental y mándalas, al menos una vez por semana, y si ellos o ellas querían participar estaban invitados. El ritmo del grupo cada vez fue mejorando y los niños fueron expresando lo que pasaba dentro de ellos, ya fuera a través de las pinturas o reflexiones en las visualizaciones, durante las asambleas y espacios de compartir que se hacían después de cada actividad realizada.



Quiero compartir las experiencias de dos niños de éste curso, Samuel y Aldo, para mostrar la importancia del silencio. Samuel lloraba mucho, y nadie sabía el motivo de porque lloraba, y guardaba silencio cuando se le preguntaba. Así es que sus compañeros se acercaron a él y se lo preguntaron, y le propusieron hablarlo en una asamblea, pues había un acuerdo en la asamblea que lo que se decía dentro de la asamblea ahí se quedaba y no se divulgaría.

Así es que por primera vez Samuel habló, diciendo a la asamblea que el lloraba porque estaba muy triste porque su papá había fallecido hace un año y su madre le había prohibido llorar y que en la escuela era el único lugar dónde podía hacerlo. La asamblea lo escucho atentamente y entre los mismos niños llegaron al acuerdo de que ya no le dirían más el *chillón* (significa el que llora mucho, y era su apodo). Y que si quería llorar durante la clase lo podría hacer y nadie le diría nada. Samuel siguió llorando por un mes más durante las clases, y sus compañeros pasaban junto a él y le tocaban su cabeza o le daban una palmada en la espalda y el trabajo en el aula continuaba. Posteriormente su llanto fue disminuyendo y el niño se integro más al grupo, permitiendo el integrar la emoción como parte de los aprendizajes del grupo.



Otra experiencia fue cuando estábamos realizando el mandala del amor, había música instrumental acompañando la actividad y la música se terminó. Aldo, un niño que con la música instrumental al principio se ponía muy nervioso y que era uno de los que el año anterior golpeaba mucho a sus compañeros, muy despacio se acercó hacia donde yo estaba y me dijo: “Maestra, ¿ya escuchó? Es el silencio.” Sonrió. Después continuó sonriendo con su trabajo. A partir de ahí las actividades las realizaba con mucha atención y disfrutando tanto de la música como del silencio.

Paz interior para todos - también el maestro y la maestra

El dar a conocer estas experiencias es para compartir un espacio rico en potencialidades para enriquecer a los niños, niñas y docentes. Es posible realizar una enseñanza de vida donde no se requiere que seas un experto en yoga, es reconocerte primero a ti mismo o misma como un ser que necesita experimentar y generar estos espacios de paz.

Es importante ver como la experiencia de paz interior no es sólo algo que queda en los alumnos y alumnas sino que impacta primero al docente, y esto en torno impacta en los estudiantes. Una experiencia que tuve con docentes de educación primaria, con los que compartí una propuesta de prácticas de paz, que incluía estrategias y reflexiones sobre paz interior al finalizar la propuesta concluyeron:

Profesora 5ª (España): Bueno, yo hice ejercicios de relajación, un día que estaban alterados, yo también los alteraba, porque yo también estaba alterada... y fue un momento de esos de decir *vamos a pararnos todos*, entonces hicimos una relajación y es verdad que después pudimos retomar la clase mucho mejor.

Profesor 1º (España): Yo sí que lo que pude llevar a la práctica, sí que me daba tiempo, le daba 3 o 5 minutos al principio de la clase, entonces sí que he estado casi tres semanas poniéndolo en práctica, ya no era sólo la paz interior que podían tener los niños, sino que era la que me daba a mí para tirar para adelante todo el día.

Profesora 3ª (México): Estaba en mi etapa depresiva y las estrategias de yoga, visualizaciones, respiraciones, etc. la verdad es que si que me ayudaron. Las aplicaba unas con los niños y otras las utilizaba en mi casa. Me ayudó a levantarme el ánimo. Ellos se acercaban y me decían “Maestra, vamos a hacer eso porque me siento ya como muy activado”, o “Maestra, para tranquilizarme tantito.” Era como ya parte de ellos. Los mandalas igual era como integrado y preguntaban esta semana “¿Ya no vamos a hacer un mandala?”, ya lo tenían integrado.

Profesora 5ª (México): En mi caso a nivel personal igual obtuve beneficios y me ayudó muchísimo, soy una persona que me cuesta mucho trabajo el control de las emociones, y siento que esto me ayudó muchísimo, antes yo me preocupaba por una semana o hasta por dos, y realmente aprendí a tranquilizarme y relajarme, ya resolver los problemas, pero sobretodo a tenerme paciencia a mí como persona. Y, bueno, lo de las respiraciones y los mandalas los trabajé muchísimo, los relajaba, les bajaba el ritmo y los concentraba.



Profesora 2ª (México): Principalmente para mí, yo no tenía paciencia con los niños, no era un grupo malo y cuando empezamos con los ejercicios y todo, empecé a tranquilizarme yo. Ya que yo estuviera tranquila ya pude tener paciencia con ellos y principalmente trabajar con ellos. Y un gran avance que veía era por ejemplo cuando ellos entraban como desesperados del recreo ellos mismos me decían “Maestra, hoy vamos a hacer el ejercicio de los ojos”, y cuando los miré ya estaban todos haciéndolo. Les gustaba y ellos mismos sabían que era para tranquilizarse.

Es así como este espacio de reflexión sobre la Educación para la Paz interior es una invitación para abrirse a estas estrategias que estoy segura muchos y muchas profesoras ya se encuentran practicando, y que en la medida que vayamos desarrollando en nosotras y nosotros mismos estos espacios de paz, podremos generar prácticas de paz en la escuela.

Gloria María Abarca Obregón, Doctoranda en Estudios Internacionales de Paz, Conflictos y Desarrollo en la Cátedra UNESCO de Filosofía para la paz de la Universidad Jaume I de Castellón, España. Investigadora en Formación del Instituto Interuniversitario de Desarrollo Social y Paz (IUDESP) y en la temática de la paz holística. Estancia doctoral en Innsbruck, Austria. Profesora de educación primaria, secundaria, y en la Benemérita Escuela Nacional de Maestros de México. Coautora y coordinadora del proyecto pedagógico internacional e intercultural *Un Mundo Teñido de Paz* (www.unmundotenidodepaz.org) y otros como *Burbujas de Ilusión* y *Radiominiatura*. Ganadora del Premio de la Paz Ciudad de Castellón 2009. Gloria puede ser contactada al correo glomamex@hotmail.com.

¹ *Aprender a Vivir Juntos: Un Programa Intercultural e Interreligioso para la Educación Ética*, publicado por UNESCO, UNICEF y la Fundación Arigatou. El libro se puede descargar en español, inglés y francés en la página www.arigatou.ch/it/index.html

² Ejercicio que se hace colocado de pie, se inhala y se levantan los brazos y al bajarlos se produce un sonido fuerte a través de la boca (parecido a un rugido), exhalando fuertemente, hacia el final en una posición semi-sentado y sacando la lengua.

³ Todos los nombres son ficticios para proteger la identidad de los niños y niñas.