

RICARDO PERRET

# El Gran Maestro

---

*Qué hace que un maestro sea un  
**GRAN MAESTRO** en la mente y en  
el corazón de sus estudiantes*



# EL GRAN MAESTRO

© Ricardo Perret Erhard, 2013  
Primera y Segunda Edición: 2013  
Tercera Edición: 2018

Diseño, concepto y diagramación: Eduardo Yepes  
eduardo@centrodetransformacion.org

Corrección: Luis Eduardo Yepes  
leyepes@gmail.com

Todos los derechos reservados.

Derechos de Autor.

~~Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio electrónico o mecánico, incluso en fotocopiado o sistema para recuperar información, sin permiso expreso del autor por escrito.~~

Se permite, motiva y fomenta la reproducción total o parcial de esta obra por TODOS los medios habidos y por haber. Que llegue a manos, ojos y oídos de todos aquellos a quienes deba llegar.

ISBN: 978-607-00-6878-2  
Impreso en México / Printed in Mexico  
Distribuido gratuitamente en digital a través de ricardoperret.com

## Agradecimientos

*A Manuel Figueroa y Cynthia Figueroa, integrantes del Sistema Educativo Valladolid, quienes además de motivarme a realizar este estudio y escribir el libro, me han dado espacios para presentar los resultados en sus Congresos Multidisciplinarios de Educación.*

*A los miles de alumnos que a lo largo de la vida he tenido, tanto en salones de clase como en mis talleres, retiros y conferencias. A las decenas de maestros, terrenales y espirituales, que Dios ha puesto en frente a mí para aprender grandes lecciones, comenzando con mis abuelos y padres, hasta personas que ni siquiera se han dado cuenta de haber sido mis grandes maestros.*



## Sobre Ricardo Perret

Me formé como emprendedor y empresario enfocado en el éxito profesional y material, pero en octubre del 2014 la vida me dio la más grande lección y me llevó a comprender que la abundancia se construye desde adentro hacia afuera y no viceversa.

En dónde estudié y lo que estudié es lo de menos, pues la verdadera escuela de la vida es el conjunto de experiencias hermosas que uno se dispone a vivir, y no lo que aprendes en un aula de clases. Estudié licenciatura porque es lo que me dijeron que tenía que hacer en esa época de mi vida, después una maestría porque me dijeron que con eso ganaría más dinero y me destacaría, y luego continué con un doctorado, que GRACIAS A DIOS tuve el valor de abandonar a mitad de camino, puesto que lo que yo necesitaba era conocerme más a mí mismo y menos al mundo externo.

Renuncié al mundo corporativo y profesional para enfocarme en el mundo espiritual y de transformación humana, y dejé las aulas para irme a aprender de nuestros pueblos originarios, vivir largos retiros y aprender del mundo mágico de la espiritualidad. Después de dedicarme 15 años a la innovación empresarial, desde hace 5 años decidí enfocarme en la innovación personal. Construí La Montaña, Centro de Transformación, en donde hago retiros de sanación emocional y conexión espiritual, y soy feliz haciendo esto.

Soy un apasionado conferencista, tallerista y autor, y me encanta compartir con los demás y seguir aprendiendo de cada nueva persona con la que entro en contacto. Todos mis libros se pueden descargar gratuitamente en mi página de internet [ricardoperret.com](http://ricardoperret.com)

Soy un mexicano orgulloso e inicié la *Asociación Civil México Sí Merece* para construir una plataforma de activismo social y así influir positivamente en la política pública del país y en el ánimo social.

*Dios, la vida, el Universo, me ha puesto frente a grandes maestros y maestras, terrenales y espirituales. No todas las lecciones han sido suavecitas, ha habido grandes lecciones que me han dolido en su momento, pero a las que hoy les guardo mucha GRATITUD.*

*Hoy sé que si vives en forma arrogante y ególatra, la mayoría de las lecciones te llegarán de forma dura para enseñarte virtudes como la humildad. Y si te resistes a aprenderla, muy seguramente la manera ruda será la única forma de aprender esa gran virtud. Hoy me abro a seguir aprendiendo desde la humildad, a ver en cada ser humano a un gran maestro y maestra, a aceptar que el Universo me envía señales todo el tiempo para seguir creciendo, y me decreto listo para aprender también en momentos de alegría y tranquilidad.*

*No aspiro a ser el mejor maestro, sino un gran aprendiz...*

# CONTENIDO

<i>Preámbulo</i>	7
<i>Introducción y objetivos del libro</i>	11
<i>Investigación y fuentes</i>	21
1. <i>El valor del maestro</i>	23
2. <i>Calidad de los maestros</i>	33
3. <i>Motivaciones para ser maestros</i>	47
4. <i>Nutrición en la educación</i>	61
5. <i>La escuela como apoyo para los maestros</i>	73
6. <i>Ingredientes para ser un GRAN MAESTRO</i>	87
7. <i>Hablar en público desde el corazón</i>	171
8. <i>Inteligencia espiritual en la educación</i>	183
<i>Palabras de los jóvenes</i>	191

# PREÁMBULO

Durante 15 años me dediqué a hacer investigaciones de mercados y ayudar a las empresas a innovar en productos, servicios y experiencias. Junto con mi equipo de trabajo llevamos a cabo más de 250 proyectos en 12 países. Un buen día, saliendo de dar una conferencia, un joven me planteó esta pregunta: “¿Qué es el éxito personal para ti?”. Y yo, que venía un poco sesgado pues los temas que había tratado en mi conferencia eran más empresariales que personales, no supe qué responder. Lo que sí pude prometerle al joven fue que haría una investigación sobre cómo habíamos sido programados cultural, educativa y socialmente sobre el éxito y que pronto le enviaría los resultados.

No poder responderle a un joven una pregunta tan sencilla como “qué era el éxito personal para mí” me provocó un cierto enojo y hasta confusión. Me subí al avión, de regreso a la Ciudad de México, reflexionando sobre la pregunta del joven; durante el vuelo traté de garabatear respuestas pero no atiné con ninguna contundente, lo que me produjo aún más confusión.



Al día siguiente convoqué a todo mi equipo en la oficina, grandes antropólogos, psicólogos y neurobiólogos, y les lancé la misma pregunta que el joven me había lanzado a mí. Ellos tampoco pudieron responderme con ideas puntuales y claras. Entonces les propuse crear un equipo de trabajo para llevar a cabo una investigación pro-bono sobre “cómo hemos sido programados en torno al éxito y cuáles son las diferencias entre el éxito personal y el éxito profesional”. Así inicié una larga serie de investigaciones sobre fenómenos sociales, emociones humanas y conductas personales.

Yo había liderado cientos de investigaciones para empresas sobre la mente inconsciente del consumidor, pero no me había metido a profundidad en temas más personales. Así, el proyecto pro-bono *El Gen Exitoso*, que concluyó en un súper libro con el mismo nombre, marcó el inicio de un gusto personal por ayudar a las personas en su propio crecimiento, y no sólo a las empresas a innovar y vender más.

Después realizamos los proyectos de *El Gran Maestro*, *El Secreto de la Motivación*, *El Poder de la Gratitud* y *New Me*. Posteriormente escribí los libros *La Montaña* (tres volúmenes) e *Inteligencia Espiritual para Líderes*. Ese joven, al lanzarme una pregunta en el más puro estilo socrático, fue mi gran Maestro y detonó en mí una nueva pasión, en la que hoy enfoco gran parte de mi vida: ayudar a los seres humanos a ser más exitosos personalmente y encontrar su abundancia interna, para que de esta nazca la abundancia externa.

Junto con mi gran equipo de trabajo, en el año 2013 llevamos a cabo el estudio *El Gran Maestro*, y se imprimió la primera versión de este libro que he coescrito con miles de participantes del estudio, porque todos, con sus historias y sabiduría, son también autores.

Sin embargo, a raíz de los cambios y del despertar espiritual que he venido experimentando en los últimos años, tomé la decisión de REHACER, REESCRIBIR este libro. Con esta nueva versión pretendo incorporar mis últimos grandes aprendizajes, honrar a los muchos maestros terrenales y espirituales que he tenido y seguir contribuyendo a la transformación positiva de las naciones, ayudando a los lectores como tú a despertar AL GRAN MAESTRO o LA GRAN MAESTRA que reside en tu interior.

Por ello, en este libro no sólo hablaré de los resultados que arrojó nuestro estudio de 2013 sino también de todo aquello que he aprendido a lo largo de mis últimos años de camino terrenal y espiritual. Seré controvertido, lanzaré ideas provocativas y te retaré a ir más allá de lo que has aprendido a lo largo de tus años. Seré libre y auténtico (como cada maestro y maestra deberían ser) y buscaré siempre generar una simbiosis entre los resultados de nuestro estudio y mis propios aprendizajes. Confío en ti, como ese gran aprendiz y maestro que YA ERES, consciente de que lograrás obtener valiosas lecciones para tu vida.

---

***Es hora de que cada ser humano descubra al gran maestro que lleva dentro. Ser maestro es una bendición que el Universo nos ofrece, y la responsabilidad es gigantesca. ¡Honremos esta oportunidad con amor y GRATITUD!***

---

**Introducción  
y objetivos**  
del libro

Históricamente no ha existido un lineamiento claro para referirnos a una persona a cargo de una clase o de un grupo de aprendices. Algunos se han acostumbrado a llamarles maestros, mientras que otros se refieren a ellos como profesores y muy pocos los llaman educadores, guías o facilitadores. Existe una línea de pensamiento que dice que los profesores son los que tienen un título profesional y enseñan específicamente sobre aquello que el título respalda, mientras que un maestro es aquel que enseña sus experiencias en la vida. Por otro lado, existen quienes dicen que un maestro es aquel que concluyó una maestría.

Independientemente de estas discusiones técnicas, nuestro estudio concluyó que el 65% de los que se dedican a enseñar en aulas de clase prefieren ser llamados MAESTROS y un 35% prefiere el título de PROFESORES, mientras que el 57% de los estudiantes prefiere referirse a quienes enseñan como MAESTROS y un 43% de ellos prefiere llamarlos PROFESORES.

En este libro me referiré a toda persona que enseña en un aula de clase, en un taller o en cualquier otro espacio como: MAESTRO.

Aclaro que al decir MAESTRO, estaré hablando de hombres y mujeres en esta profesión o actividad. El término en masculino no excluye a mujeres, y si recurro a ese término es por simplicidad.

Aprovecho para confesarte algo: a lo largo de mi vida muchos me han llamado Maestro, tanto al interior de las aulas de clases, en donde he impartido enseñanzas, como en algunas conferencias que he ofrecido, al presentarme frente a públicos y leer en mi curriculum que tengo una maestría, o bien en los retiros que facilito en La Montaña. Y si bien al principio me sentía enaltecido y hasta superior que los demás por recibir este título, poco a poco fui comprendiendo que este título era un alimento para mi ego y mi mente, pero que no lo era para mi espíritu y mi corazón. Por este motivo ahora pido que no me presenten con títulos de maestría ni de maestro, pues he decidido no alimentar más a mi ego y en cambio buscar más nutrientes para mi corazón, por lo cual prefiero ser llamado Ricardo, hermanito o compadre, y no Maestro.

De esta manera me mantengo más aterrizado, más abierto y listo para seguir aprendiendo de los demás, sin importar que ellos aparentemente vengan a aprender de mí, pues creo que puedo aprender mucho de ellos y por eso el Universo los puso en mi camino.

Comprendo que muchos, por su misma profesión, protocolos del gremio o esquemas de la academia, desean o necesitan ser llamados Maestros: eso queda a su propio criterio. Una de las grandes lecciones que la vida me ha dado es que debo ser tolerante, así que me parece correcto que cada cual busque que le llamen como más lo haga crecer. A mí me gusta que me vean por igual, no por arriba, no superior, porque creo profundamente que todos somos iguales: yo soy tú viviendo una experiencia diferente. Todos venimos del mismo

origen y vamos al mismo destino. Lo más común es que quien está al frente del salón de clases, al que llaman Maestro, sepa más que sus alumnos en algún tema en particular, pero no en todos los temas. Quien está sentado entre el público, como Aprendiz, siempre sabrá cosas o tendrá conocimientos que no tiene quien está al frente, al menos en ciertos aspectos de su vida. Así que todos somos maestros en algunas ocasiones y aprendices en otras.

---

***Nunca olvides que a nivel espiritual las cosas funcionan muy distinto que a nivel terrenal. En el plano espiritual un mendigo puede ser tu gran maestro, mientras que un millonario con doctorado puede ser tan sólo un aprendiz.***

---

En mis retiros en La Montaña, Centro de Transformación, facilito Ceremonias de Cacao, durante las cuales se invita a los participantes a revelar sus VERDADES ante el fuego, lo cual les ayuda mucho a cumplir con el primer paso para sanar cualquier dolor, que es la ACEPTACIÓN de este. Se les invita a que HABLEN las verdades que por tanto tiempo han contenido y que declaren que están listos y listas para ESCUCHAR las verdades que han evitado escuchar por miedo. También se les invita a que LIBEREN a otras personas para que puedan decir las verdades o secretos que ellos les han pedido que sostengan por mucho tiempo. Escuchar a los y las participantes hablar desde el corazón, bajo el efecto amoroso del cacao (que por su alto contenido de teobromina y magnesio abre el corazón y relaja la mente) es hermoso, bellísimo, y ofrece grandes lecciones a los presentes. Cuando otros sanan yo también sano, cuando el otro se libera yo también me libero, cuando el otro crece yo también crezco.

Estas son unas premisas hermosas de cualquier retiro, pero también de cualquier proceso de aprendizaje entre maestro y aprendiz.

---

*Cuando el ser humano habla desde el corazón,  
se vuelve un gran maestro para los demás.*

---

## **Los estudiantes son el presente del mundo**

Hoy vivimos en un mundo globalizado, en constantes cambios gracias a las capacidades de innovar de las empresas y sus colaboradores, de sus gobiernos y líderes, donde no sólo es importante ser alguien que proponga ideas, sino alguien que las lleve a cabo. El éxito no sólo se basa en la generación de ideas, sino en su materialización en la realidad. Para que un estudiante logre ser exitoso en el mundo deberá no sólo saber cómo funcionan las cosas, sino cómo mejorarlas; no sólo ser capaz de imaginar soluciones, sino de ponerlas en práctica.

Hacer que un estudiante tenga acceso a información es fácil, pero para que logre aplicar creativamente esa información y generar soluciones prácticas se requiere un gran guía a su lado, y esa es la labor del maestro. Todo a nuestro alrededor ha sido creado por alguien y lo valioso de la vida no es sólo vivir lo que otros han creado, sino ser cocreadores de nuestra realidad y de nuestro entorno. Por ello una de las grandes claves para ser un gran maestro es enseñar a los estudiantes y aprendices a ser cocreadores de la realidad, no sólo porque los creadores son los que más beneficios económicos reciben, sino porque al ser parte de dinámicos procesos creadores se realizan también como seres humanos en su máximo potencial.

---

*En el pasado, obtener información era una tarea difícil, mientras que hoy toda la información está al alcance de la mano. Más que capacidades para llegar a la información, se requieren capacidades para entenderla y aprovecharla, para así ser creadores de la realidad que vivimos.*

*Un gran maestro guía e inspira a sus estudiantes para que sean cocreadores de su realidad y puedan así ser generadores de beneficios económicos para ellos, sus familias y su territorio. Esto implica, por supuesto, ayudarles a realizar su gran potencial humano como materializadores de ideas positivas.*

---

Hace 500 años una persona podía ser experta hasta en cinco disciplinas, debido a que cada disciplina no era tan profunda como lo es hoy. En la actualidad es imposible ser todólogo, la clave está en la especialización. No es suficiente ser Contador, sino que tienes que ser especialista: Contador en materia fiscal en empresas maquiladoras instaladas en la frontera entre México y Estados Unidos. Cuando una persona es experta en algo y hay pocos expertos en esa materia, esta persona puede cobrar lo que quiera. En cambio, cuando hay muchos todólogos, la empresa o empleador es quien decide la tarifa a pagarle a cada uno de ellos.

Imagínate por un momento que pones un letrero afuera de tu casa en el que solicitas que alguien pinte tu casa de blanco. Seguramente llegarán cientos de personas con esa capacidad. En este escenario, tú como cliente tienes el poder de definir el sueldo a pagar ya que podrías llevar a cabo una subasta al que menos te cobre, y seguramente habrá alguna persona con capacidades de pintor que esté dispuesta a hacer el trabajo por poca paga, acosada por sus necesidades de



supervivencia. Pero si pusieras un letrado solicitando que alguien pintara artísticamente a tu familia con un toque impresionista del siglo XIX, quizá te llegaría a lo sumo un correo electrónico de un especialista en el tema que te ofrecería hacer el trabajo por 10 mil dólares. En este escenario sería el especialista el que definiera el valor de su trabajo, por la simple razón de que sólo habría uno con esas capacidades.

Ser capaz de hacer algo que nadie, o pocos en el país, saben hacer, es fundamental no sólo para el desarrollo pleno de una persona y sus cualidades, sino para que en el futuro él o ella sean quienes definan el valor de su trabajo, sin tener que depender durante toda la vida de la voluntad de sus empleadores. Por ello es importante que los mismos maestros sean especialistas y que también sepan lo que otros no saben, para que así puedan orientar a sus estudiantes hacia el desarrollo de capacidades únicas.

---

***Cada estudiante es único y extraordinario, y un gran rol del maestro es ayudarlo a encontrar sus cualidades, desarrollarlas y ponerlas en práctica para cambiar su entorno de manera positiva.***

***Cuando un estudiante es experto en alguna materia, es capaz de definir el valor de su trabajo, mientras que cuando un estudiante sabe lo mismo que miles más, entonces el empleador y/o el cliente son los que fijan el valor de su trabajo.***

---

Las tendencias son muy claras, hay evidencia en todo nuestro entorno, no es de ciencia ficción adelantarnos al futuro. Hoy por hoy los estudiantes tienen que ser capaces no sólo de entender las tendencias y vivir acorde a ellas, sino de anticiparse a ellas para ir un paso adelante, incluso ser capaces de definir las; de este modo podrían definir su entorno y no sólo vivir en éste.

Con cualquier crítica que el maestro haga a la realidad actual estará sesgando y cegando la comprensión de los estudiantes, y por esto es importante ser capaces de analizar todas las realidades y las tendencias. Criticar es excluirse y no queremos a estudiantes excluidos, sino integrados al mundo de hoy y al mundo del mañana. Por esto necesitamos maestros actualizados, visionarios, capaces de presentar todas las posibilidades sin sesgo a los estudiantes, capaces de ayudarles a analizar la información y hacer algo valioso con ella, por su bien y el de su entorno actual y futuro.

Hoy los adolescentes y jóvenes están ejerciendo una influencia muy fuerte a través de las redes y las tecnologías, y no están esperando al futuro para participar. Los jóvenes mayores de 18 años, estudiantes o no, han tenido un rol fundamental en las elecciones recientes, debido a la gran burbuja poblacional en estas edades, y su influencia en las redes sociales ha sido crucial para definir los nuevos gobernantes. Así, la influencia de los estudiantes hoy no se hace esperar en el mundo, sino que es ya una realidad. Más que ser el futuro del mundo, los adolescentes y jóvenes son ya el presente.

Los niños de hoy se desarrollan y comienzan a tomar sus propias decisiones a más corta edad que antes. En el pasado los padres les definían su ropa, sus alimentos, escuelas, deportes, clases culturales y hasta carrera universitaria. En cambio hoy ellos ya tienen voz y voto y suelen tomar decisiones por sí mismos. Los padres, muchos de los cuales ya no pasan suficiente tiempo en casa cerca de los hijos, son más permisivos con ellos (para bien o para mal), no sólo porque ya no brindan la suficiente supervisión sino por la culpa que sienten al no estar con ellos el tiempo de calidad que quisieran (y que deberían). En vista de que las relaciones familiares hoy se definen en gran parte por las dinámicas económicas o laborales

de los padres, y por las influencias de las redes en los hijos, una gran pregunta que todo padre se tiene que hacer es: “¿Quién está educando en valores y virtudes a mis hijos?”. Porque no es responsabilidad de la escuela o de los medios de comunicación educar en virtudes y valores a nuestros hijos, ya que esta responsabilidad recae directamente sobre nosotros como padres.

---

***Muchos padres viven enfocados en el trabajo y en producir dinero, y se olvidan de la educación de sus hijos en las materias más importantes, como lo son las virtudes y los valores.***

***Nos hemos olvidado de la ética y la espiritualidad en la educación formal de nuestros hijos y estudiantes, para concentrarnos sólo en materias técnicas y profesionales. El sistema educativo se ha desarrollado mucho en la parte profesional, pero poco en la parte espiritual, y por ello al mundo le faltan grandes líderes inteligentes espiritualmente.***

---

Muchos líderes de hoy celebran la conquista del espacio pero se olvidan de impulsar la protección de nuestra Naturaleza y Medio Ambiente. Los sistemas educativos se enfocan más en educar en temas técnicos y profesionales y se han olvidado de enseñar virtudes y valores aplicados a la vida cotidiana. La mentira y opacidad se ha convertido en el modus vivendi de muchos gobernantes, empresarios, ejecutivos, y seres humanos en general. Es hora de recuperar, desde la educación en las casas hasta en las escuelas, los valores y virtudes que enaltezcan al ser humano como ente espiritual. Y no me refiero a forzar las religiones en los sistemas educativos, sino a retomar la espiritualidad y la moral desde su aspecto más amplio.

Muchos padres han entregado la vital responsabilidad de la educación de sus hijos a las escuelas y a los maestros, cuando ellos como padres son los principales educadores de sus infantes. Los padres se quejan de las huelgas y paros que realizan los maestros, sin comprender que con su pasividad frente al destino de sus hijos ellos mismos han estado en "huelga" desde hace muchos años. Yo creo que los padres y las madres deberían asumir nuevamente el rol de ser los educadores principales y apoyarse en los maestros sólo en ciertas materias y temas técnicos. Como padres no se vale quejarse de la educación de sus hijos si no participan lo suficiente y sólo se preocupan por la generación económica.

La educación tiene que evolucionar, pero logrando una armonía entre el gran conocimiento que aportan las tradiciones de las civilizaciones del pasado y los grandes avances de la ciencia y la tecnología. Uno de los grandes objetivos de la educación es expandir la conciencia del estudiante y para ello se requiere una combinación de lo mejor del pasado con lo mejor del futuro. No podemos pensar que los valores, las tradiciones ancestrales y la espiritualidad son cosa del pasado, pues ese conocimiento sigue vigente en el presente y es aún más necesario que antes. Debemos ofrecer la mayor cantidad de información posible a las nuevas generaciones y confiar en que ellos serán capaces de decidir en conciencia qué camino tomar, con qué información quedarse y cuál desechar.

---

***El ser humano va absorbiendo mucha información a lo largo de su vida, y no le pone filtros a esta asimilación desde lo exterior. Pero llega un momento en su vida en que debe RECONSTRUIRSE y parte de este proceso consiste en expulsar desde su interior mucha información que absorbió y que ya no le sirve.***

# Investigación y fuentes

Este libro es el compendio de aprendizajes de muchas investigaciones que he llevado a cabo durante mi vida profesional:

Investigación *New Me*: exploración del inconsciente de 400 personas para entender cómo se gestan las creencias limitantes y motivantes en los seres humanos.

Investigación *El Gen Exitoso*: exploración del consciente y del inconsciente de 200 personas alrededor de los hábitos que contribuyen al éxito y la realización.

Investigación *El Secreto de la Motivación*: exploración del consciente y del inconsciente de 80 adultos y 80 niños(as) alrededor de los mecanismos y entornos que los motivan o los desmotivan.

Investigación *El Gran Maestro*: exploración del consciente y del inconsciente de 650 personas alrededor de las características que hacen que un maestro sea realmente valorado por sus alumnos, estudiantes o aprendices.

Investigación *Hábitos Transformadores*: análisis durante tres años para descubrir los hábitos que permiten a un ser humano transformarse en un ser feliz e inteligente espiritualmente.

A todo este cúmulo de información le sumé mis múltiples experiencias como guía de transformación, facilitador de retiros en La Montaña, maestro de clases y seminarios, y conferencista.

**Todos los libros producto de estas investigaciones están disponibles sin costo en mi página web [ricardoperret.com](http://ricardoperret.com)**

**La APP de Hábitos Transformadores está disponible en Google Play y App Store.**

# 1. El valor del **Maestro**

Enseñar y compartir conocimiento es una de las más nobles actividades que un ser humano puede desarrollar. No sólo es vital para la humanidad que los conocimientos se trasmitan a las generaciones presentes y futuras sino que es vital que cada individuo reciba todo aquello que necesita para su desarrollo profesional, emocional-mental y espiritual, pudiendo así aplicar su sabiduría para el bienestar de su entorno.

---

***La educación marca de por vida a un ser humano  
ya que lo que bien se aprende nunca se olvida.***

---

En este proceso educativo, limitarse simplemente a transmitir conocimientos, por valiosos que sean, no agrega gran valor. Lo que realmente ayuda a cimentar el conocimiento en la mente de los estudiantes es que puedan poner en práctica la información recibida para cambiar positivamente algo existente, ya sea la realidad actual que viven o la que se presenta a su alrededor. La sabiduría es el resultado de la puesta en práctica del conocimiento. Por ello, un gran maestro no es sólo el que entrega conocimiento a diestra y siniestra para cumplir con las asignaturas, sino el que guía al aprendiz para que pueda aplicar sus conocimientos y obtener resultados palpables.



De nada sirve que un maestro escolar sólo le enseñe a sumar y restar al niño o niña. Lo más importante es que le enseñe a aplicar las matemáticas en territorios cotidianos de su vida y a resolver problemas o situaciones que se le presentan. De nada sirve que un guía en procesos de transformación enseñe a sus aprendices que el inconsciente juega un gran rol en su vida emocional, pues lo esencial es que les ayude a entrar en su inconsciente, encontrar los momentos que les provocaron las emociones negativas que hoy viven y reprogramar sus recuerdos desde el amor y la GRATITUD.

---

***Un gran maestro no es el que trasmite conocimiento,  
sino el que guía al aprendiz a ponerlo en práctica.***

---

Del maestro depende que el conocimiento no sólo sea recibido por el alumno, sino que se procese, se comprenda, se consolide en la memoria y detone ideas que le permitan al aprendiz hacer algo con ese conocimiento para beneficio personal, de su grupo y de su ciudad o país.

Si bien es cierto que durante nuestra vida hemos tenido la experiencia de participar en cientos de clases, talleres o conferencias con innumerables maestros, según los resultados de este estudio sólo unos cuantos son considerados por los estudiantes como grandes maestros(as).

Un gran maestro es alguien que te enseña una materia, pero al mismo tiempo te enseña algo para tu vida; es alguien que hace de sus clases momentos memorables; es alguien que no sólo te trasmite conocimiento sino que te enseña a hacer algo valioso

con ese conocimiento; es alguien que siembra con habilidad en tu mente los aprendizajes que te ayudarán a ser mejor como persona; alguien que se mantiene presente en tu mente inconsciente de por vida.

---

***Una frase emocionalmente poderosa pronunciada por el maestro se plantará de por vida en la mente inconsciente del estudiante.***

---

El rol de un maestro puede llegar a ser tan decisivo en la vida de un ser humano como lo es el rol de un papá o de una mamá, en especial cuando somos niños y adolescentes. Para la mente del estudiante el maestro no es sólo una persona que le trasmite conocimiento, sino que es una figura de autoridad a la cual no sólo escucha, sino que le cree. Una afirmación dicha por el maestro tiene el potencial de convertirse en una VERDAD en la mente del estudiante, una verdad que aun cuando el cerebro racional trate de no considerar, el cerebro inconsciente sí lo hará y de por vida. Un insulto o una felicitación serán recogidas y guardadas de por vida en la mente inconsciente del estudiante, y su influencia actuará de manera automática sin que éste la evoque. Las creencias y las verdades que viven en la mente del ser humano definen sus “lentes” para evaluar su entorno.

---

***Los maestros contribuyen a formar las creencias a partir de las cuales una persona actúa de manera automática en su vida, y los “lentes” a partir de los cuales interpreta la realidad.***

---

Todo lo que los maestros enseñan será lo que sus alumnos aplicarán durante muchos años en su vida como personas, profesionistas y ciudadanos. Y si estos alumnos y discípulos serán los llamados a definir y moldear el mundo futuro con sus pensamientos y acciones, entonces podemos afirmar que los maestros, a través de las acciones futuras de sus estudiantes, tienen la capacidad potencial de cambiar a la sociedad y al mundo.

Con su trato y actitud los maestros tienen el poder de alterar para siempre la personalidad y los hábitos de un estudiante, pero al mismo tiempo, de sembrar conocimientos ejecutables que le ayuden a transformar su entorno. Es por esto que el maestro tiene un poder doble, pues incide tanto sobre la persona como sobre el conocimiento que esta persona adquirirá.

Los maestros educan para el presente y para el futuro, y hoy sabemos que estos tiempos son muy diferentes a los del pasado. Hoy es fundamental que los maestros estén plenamente actualizados, ya que están ayudando a sus alumnos a forjar “una armadura y una espada” para las condiciones actuales en las que les ha tocado sobrevivir y para las que vendrán. La actualización a la que me refiero no implica sólo saber de tecnología y ciencia compleja: implica conocer también las tradiciones y las bases del conocimiento, y saber generar una síntesis aplicable entre ambas.

Según nuestro estudio, los estudiantes consideran que los maestros tienen una influencia de hasta un 60% en su vida, en una escala en la que el 100% sería que su vida depende totalmente de su influencia y en la que 0 indicaría que los maestros no influyen en lo absoluto. Los maestros, por su parte, consideran que tienen una influencia del 63% en la vida de los estudiantes. Ambos datos muestran el tremendo impacto de los maestros en la vida de los estudiantes,

donde sólo la influencia del hogar (padres y hermanos) resulta ser mayor en la vida de un estudiante.

## **El gran rol del inconsciente en la educación**

La mente inconsciente del ser humano juega un rol mucho más importante que el consciente, no sólo en los procesos educativos, sino en la vida misma. El ser humano lleva a cabo procesos mentales conscientes e inconscientes todo el tiempo: cuando alguien nos pregunta por la descripción de una persona o nos pide que hagamos alguna operación matemática compleja, estamos siendo conscientes de las palabras utilizadas y la información analizada; sin embargo, cuando respiramos, cuando sentimos hambre, incluso cuando experimentamos envidia, celos o ira, son los procesos inconscientes los que están trabajando.

Los procesos inconscientes operan más allá de nuestra razón. Todo el tiempo estamos procesando miles de datos sin darnos cuenta: mientras vamos manejando, por ejemplo, nuestros sentidos van captando información visual, auditiva, sensorial y olfativa de todo lo que nos rodea, y esta información se integra a nuestras conexiones sinápticas neuronales y vivirá ahí de por vida. El ser humano ha recogido información de manera inconsciente desde el vientre materno: los sonidos del corazón de la madre y de su propio corazón haciendo música en armonía, los sonidos del exterior, las emociones de la madre, los cambios de luz en el exterior y miles de estímulos más. Desde nuestra niñez somos unas esponjas que vamos recogiendo sin filtros toda clase de estímulos e integrándolos a nuestra memoria a largo plazo. Y como al principio no somos tan conscientes como para saber qué es bueno y qué no es tan bueno, simplemente lo aceptamos todo. Por ello, alguna actitud o frase de nuestros padres o maestros

–que representan la autoridad, por quienes queremos ser aceptados y reconocidos– llega a vivir de por vida en nuestra mente inconsciente. Ahí estriba la gran responsabilidad que los padres y educadores tienen para con sus aprendices.

El inconsciente opera todo el tiempo. La neurociencia dice que el 85% de todas las decisiones que tomamos en un día normal se gestan o son motivadas por el inconsciente, por lo cual algunos psicólogos y neurólogos tienden a decir que somos seres irracionales. Me he dedicado a explorar el inconsciente humano por más de 15 años y es frecuente observar las prevenciones de muchas personas frente a este tema. Cuando alguien me dice que tiene miedo de descubrir lo que vive en su propio inconsciente, simplemente le digo: “La mente inconsciente es como la parte de la luna que no ves. Aunque no la puedas ver, ella de hecho existe. Siempre está ahí y tiene un rol fundamental. Así que es mejor que conozcas lo que vive ahí, porque de lo contrario serás un rehén de los procesos inconscientes y vivirás tu vida en automático. Hoy podrás creer que tu mente inconsciente guarda grandes monstruos de tu pasado, pero si realmente los descubres te darás cuenta que con amor y voluntad podrás comenzar a verlos como gatitos de peluche, y ya no ejercerán una indebida influencia sobre ti ni serán negativos”.

---

***Las emociones, las creencias programadas, la información recogida desde la niñez y los instintos, que viven en su mayoría en el territorio inconsciente, son mucho más poderosos que la razón. Es por eso que resulta fundamental entender el rol de la mente inconsciente en los procesos educativos.***

---

En aras de la simplicidad y la claridad, para efectos de este libro el inconsciente es todo proceso mental que está debajo de nuestro consciente o que no es racionalizado. Nuestra consciencia es la capacidad de autopercebirnos, de reconocernos, de analizarnos, de procesar racionalmente información del exterior. Por lo tanto, cuando prima lo inconsciente entonces no percibes, reconoces ni analizas una acción antes de que suceda o mientras sucede. Por el simple hecho de ser un ser humano posees capacidades conscientes e inconscientes.

Algunos psicólogos dividen este gran tema del inconsciente en subconsciente (o preconsciente) e inconsciente, buscando con esto categorizar el nivel de no consciencia de pensamientos o respuestas. Sin embargo, en este libro sólo me referiré al INCONSCIENTE, y este concepto integrará todo aquello que escape de tu consciencia.

## **Nuestros hábitos y el inconsciente**

Los hábitos son acciones cotidianas que repetimos. La mayoría de nuestros hábitos son detonados por motivadores inconscientes, y en tales casos existen dos posibilidades: o no estás consciente mientras suceden estas acciones, o estás consciente de que suceden pero no de lo que las motiva. Déjame ponerte un ejemplo de cada caso. Muchas personas muestran todo el tiempo una cara de gruñones, fruncen el ceño, fijan su mirada agresivamente y tensan sus músculos faciales, pero no son conscientes de su postura o gestos, ni mucho menos de lo que ha ocasionado este hábito en ellos. En el segundo caso, la gran mayoría de los fumadores son conscientes de que están fumando y que se fuman media o una cajetilla de cigarros al día, pero no saben qué motiva en su inconsciente este hábito tan dañino para su salud y para la de quienes están a su alrededor.

Un hábito es una solución mental que generamos hace muchos años ante una situación particular que vivimos, y debido a esto hoy actuamos automáticamente ejecutando soluciones mentales que generamos cuando éramos niños o adolescentes. Si cuando fuimos niños amamos profundamente a alguien y esta persona se fue de nuestra vida, la solución que generamos inconscientemente en aquel tiempo, ante la falta de orientación especial, tal vez fue NO VOLVER A AMAR. Así, hoy muchos, impulsados por motivos inconscientes, pueden estar viviendo sin permitirse amar a los demás, incluso con miedo de amarse y aceptarse a sí mismos.

El ser humano está cargado de hábitos muy arraigados, comenzando por la forma como comemos. Millones de personas NO son conscientes de su forma de comer y desarrollan enfermedades como la hipertensión o la diabetes. En cierta ocasión una persona me decía: "SOY DIABÉTICA" y yo le sugería que no empleara esa expresión puesto que esta forma de lenguaje la llevaría a apegarse más a su condición. Ella me preguntó entonces que cómo debía referirse a esa enfermedad, y le sugerí que dijera: "Tengo una condición temporal generada por mis malos hábitos, pero en el momento en que me haga responsable de mis hábitos, esta condición desaparecerá". En aquel momento fui un maestro para ella (y lo digo sin arrogancia, desde la humildad, tan sólo para citar un ejemplo) y le ayudé a tomar consciencia de su lenguaje y de la responsabilidad que ella misma tenía en cuanto a su condición. Ayudarle al aprendiz a dejar de ser víctima de sus condiciones, como lo veremos más adelante, es fundamental, pues le permite lograr su desarrollo pleno y su interdependencia, liberándose de toda forma de codependencia.

Nuestros hábitos se gestan en la niñez y en la adolescencia y, a menos que haya un trabajo consciente y profundo en la adultez,

los hábitos acompañan a la persona a lo largo de toda su vida y la llevan a actuar en automático. Algunos neurocientíficos llegan a afirmar que el 80% de todas las acciones que llevamos a cabo en un día cotidiano son motivadas por constructos inconscientes, y no son racionalizadas. Hoy te lavas los dientes de una manera inconsciente, tal vez como te enseñaron cuando eras niño y así te habituaste. Hoy te bañas en automático, sin ser consciente de que luego de lavarte los pies te lavas las rodillas, luego los muslos, y así sucesivamente. Los maestros, así como los padres (y tristemente la televisión misma) son claves en la formación de los hábitos, algunos constructivos y otros destructivos, hábitos que vamos cargando a lo largo de toda nuestra vida.

---

*Un gran maestro es consciente de sus propios  
hábitos y los contagia con el ejemplo.*

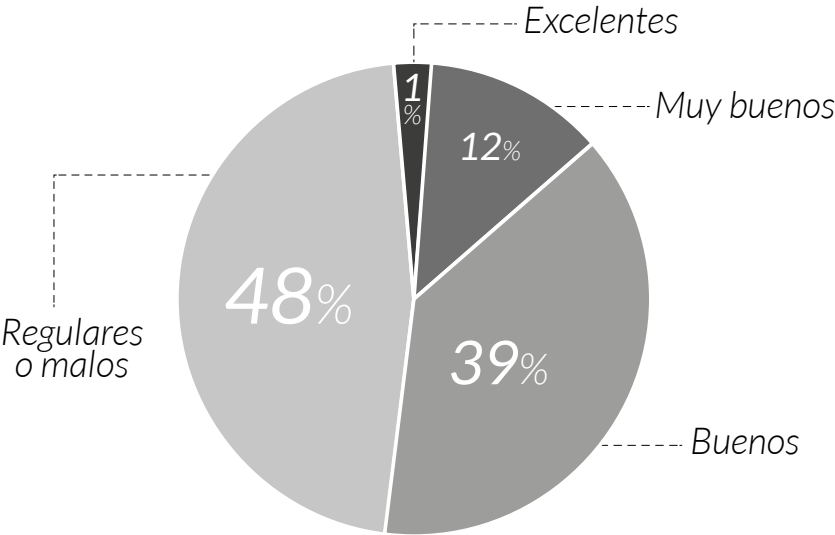
*Un gran maestro siembra de por vida hábitos  
positivos en sus estudiantes.*

---



## 2. Calidad de los **Maestros**

Comencemos por reflexionar sobre la percepción de los 1200 estudiantes participantes en este estudio sobre sus maestros en cuanto a su calidad. Nuestro estudio arrojó como resultado las siguientes cifras:



**Los estudiantes consideran que de todos los maestros que han tenido a lo largo de su carrera estudiantil...**

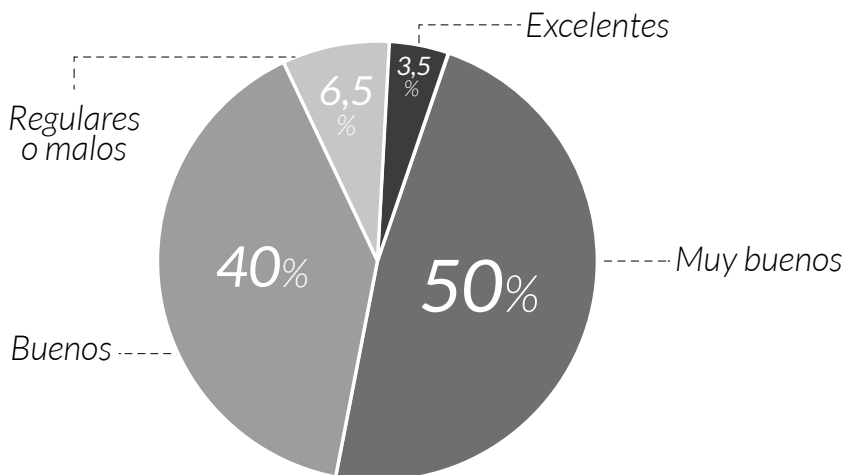
- El 1% han sido excelentes
- El 12% han sido muy buenos
- El 39% han sido buenos
- El 48% han sido de regulares a malos

Estos resultados indican casi un empate técnico entre los maestros considerados como malos y los considerados excelentes-muy buenos por parte de los estudiantes, con una ligera ventaja hacia el lado positivo. En lo general estas cifras resultan alentadoras, aunque es triste que tan sólo el 13% sean considerados muy buenos y excelentes.

Más adelante analizaremos estas cifras generales, pero lo más importante es que descubriremos cuándo y por qué un maestro se considera bueno y generaremos muchas recomendaciones alrededor de esto para que **MÁS MAESTROS SEAN GRANDES MAESTROS**.

**Por su parte, los 115 maestros y maestras participantes se consideran a sí mismos(as) como:**

- El 3.5% excelentes
- El 50% muy buenos
- El 40% buenos
- El 6.5% de regulares a malos



Es decir, el 93.5% de los maestros se consideran de buenos a excelentes, lo que contrasta tremendamente con lo que los estudiantes opinan. Estos resultados nos indican un sesgo natural que puede existir en todo territorio, lo que hace que los gobernantes y líderes normalmente se consideren a sí mismos mucho mejores de lo que sus audiencias los consideran, y los esposos y esposas se creen mejores parejas de lo que cree su contraparte.

Lo anterior nos ayuda a explicar por qué urgen buenas evaluaciones tanto a nivel escuelas como a nivel país, porque adicional a que éstas sean una buena forma de premiar y retroalimentar, las evaluaciones son una gran herramienta para que los maestros sepan cómo son considerados por sus estudiantes y mejoren en aquellos territorios donde las evaluaciones indiquen que hay que mejorar.

---

***Las evaluaciones, en todos los territorios de nuestra vida, nos ayudan a evitar sesgos de nuestra autopercepción y a identificar objetivamente territorios para mejorar y avanzar.***

***Un gran maestro SIEMPRE debe de estar abierto a la evaluación constructiva porque entiende que sus audiencias (estudiantes, escuelas, padres de familia y sociedad) merecen mejores maestros, pero también por deseos propios de superación.***

---

Cuando segmentamos esta percepción entre escuelas públicas y privadas, los resultados cambian ligeramente: Los estudiantes que asisten o asistieron a escuelas PÚBLICAS consideran que el 46% de los maestros son excelentes-muy buenos-buenos y que el 54% son regulares-malos.

Mientras que en escuelas PRIVADAS se invierte la percepción a 56% de los maestros excelentes-muy buenos-buenos y 44% regulares-malos.

Esto nos indica que existen grandes áreas de oportunidad tanto en escuelas privadas como en escuelas públicas, y que ninguna de ellas debería ser la que lance la primera piedra, pues en realidad ambas tendrían que poner manos a la obra para innovar en sus modelos de aceptación, capacitación, evaluación y retroalimentación de sus maestros.

El estudio concluyó además que el 75% de los estudiantes considera que los mejores profesores tienen menos de 50 años, lo que nos llama a tomar acciones urgentes para actualizar y modernizar a todos los maestros mayores de 50 años. Pero no sólo eso, también debemos motivarlos e incentivarlos para que redoblen esfuerzos y refresquen su actitud de maestros, aunque lleven más de 20 o 30 años siéndolo y puedan sentirse extenuados por la repetición de hábitos.

En lo personal, celebro la dedicación y entrega de los maestros mayores de 50 años porque son depositarios extraordinarios de un gran conocimiento y su lealtad a la educación en el país ha ayudado a construir seres humanos de bien, pero al mismo tiempo hago un llamado para que ellos tomen la iniciativa de actualizarse en cuanto a conocimientos y técnicas de enseñanza, pues los estudiantes mismos lo están demandando.

Los estudiantes consideran que los mejores profesores están en la Universidad, mientras que a nivel Primaria es donde menos buenos profesores han encontrado. Esto levanta una señal de alerta, ya que es la Primaria el nivel que más estudiantes cursan, mientras que es la minoría la que llega a asistir a la Universidad. Es por esto que debemos redoblar esfuerzos con los maestros de este nivel, para que gracias a su esfuerzo, actitud y trasmisión de conocimientos,

logren convencer a los niños para que luchen por llegar a Secundaria y a Grados Superiores. La amenaza de que un niño se desilusione en Primaria parece ser grande y son los maestros las piedras angulares para que esto no ocurra. Desafortunadamente hoy, al parecer, eso está ocurriendo y la desilusión sigue ganando terreno.

Si a la poca motivación que un niño o niña recibe en grados de Primaria para continuar con sus estudios le sumamos las condiciones económicas de las familias de los estudiantes en niveles de Primaria y Secundaria, tenemos como resultado que muchos niños y adolescentes tengan que dedicarse a trabajar en lugar de a estudiar.

---

*Un gran maestro contribuye a que el estudiante esté motivado para continuar sus estudios en grados superiores.*

---

***Según investigaciones de la Asociación Civil México Sí Merece, de la que soy cofundador, estas acciones ayudarían a disminuir la deserción escolar en Bachillerato/Preparatoria, que es el nivel en donde más abandono escolar se presenta:***



### **MAESTROS MÁS MOTIVADOS Y CAPACITADOS:**

- Continuar con los esfuerzos por la aplicación de evaluaciones a maestros(as), de sus compañeros y colegas, de los directivos escolares y de los mismos estudiantes. Buscamos maestros(as) no sólo capacitados y actualizados sino que estén motivados y que motiven a los estudiantes a mantenerse interesados en la escuela.

- Mejorar las condiciones de espacios privados para los maestros(as), tales como baños, cafeterías, salas y oficinas, para así mantener su motivación y buen estado de ánimo.
- Establecer un sistema de premiación e incentivos para maestros(as) que les permita continuar su especialidad en el extranjero o en escuelas nacionales de alto desempeño para mantenerlos motivados y actualizados.



### **CLASES Y CONOCIMIENTO PRÁCTICO:**

- Migrar a un sistema de educación basada en la práctica de conocimientos y retos reales.
- Avanzar hacia un modelo DUAL que le permita a los jóvenes estudiar y generar recursos económicos.
- Permitirle a los jóvenes aplicar el conocimiento en los esquemas de trabajo regionales y familiares para que ayuden a la comunidad y a sus familias.
- Generar vínculos reales con centros laborales de la región para fomentar las pasantías y la puesta en práctica del conocimiento.
- Promover el emprendimiento desde la preparatoria/bachillerato.
- Evolucionar el modelo educativo que se enseña en las Normales para que sea de conocimiento práctico y por retos más que sólo teórico.
- Eliminar el sistema de calificaciones mensuales y establecer uno de PASE de acuerdo al cumplimiento de retos prácticos.
- Premiar con créditos adicionales la participación estudiantil en actividades de liderazgo como organización de eventos, responsabilidad social, deportiva, cultural y medio ambiental.



## **ESQUEMAS DE AVANCE INDIVIDUAL:**

- Evolucionar a un esquema menos cuadrado de evolución educativa, en donde los jóvenes con mayores habilidades puedan avanzar rápido en los niveles educativos y no pierdan un valioso tiempo en clases de temas que ya dominan. Un sistema de mini-módulos más que clases de larga duración.

- Promover entre los jóvenes modelos que favorezcan la superación individual, ayudándoles a encontrar y desarrollar sus capacidades y cualidades únicas, evitando el error de estandarizarlos.

- Crear bibliotecas virtuales de clases y cursos para la especialización que expertos graben y ofrezcan de acuerdo con los intereses particulares de cada estudiante.



## **MENTORES:**

- Desarrollar un sistema de mentoría físico y virtual en donde los jóvenes eligen mentores con gran experiencia laboral, según su tema de interés, para recibir orientación laboral, práctica y emocional.



## **TECNOLOGÍAS E INSTALACIONES EDUCATIVAS DE VANGUARDIA:**

- Elegir a los mejores maestros a nivel nacional en clases específicas y permitir que a través de celulares o computadoras los estudiantes de otros planteles tomen clases virtuales con ellos y les sean tomadas en cuenta en su currículum.

- Desarrollar instalaciones de vanguardia y con wi-fi en todas las prepas/bachilleres, bibliotecas virtuales, sistemas para interactuar con equipos de trabajo, profesores y mentores de otros planteles.





## **PROGRAMAS CONTRA ADICCIONES Y BULLYING:**

- Crear un sistema virtual y telefónico para darle asesoría emocional y psicológica a estudiantes, maestros, directivos y padres de familia para disminuir las adicciones que afectan la atención y la asistencia escolar.
- Disminuir el *bullying* a través de programas de detección temprana de jóvenes con conflictos emocionales, así como la introducción de dinámicas como meditación, yoga, y clases de inteligencia emocional.



## **NUTRICIÓN Y DEPORTE:**

- Garantizar el acceso a buena nutrición de los jóvenes para que puedan asistir a la escuela, poner atención y aprovechar el conocimiento.
- Mejorar las instalaciones deportivas al interior de la prepa y que los jóvenes practiquen deporte allí mismo en lugar de hacerlo en espacios externos de mayor riesgo.
- Promover un sistema de competencias deportivas intra-escolares, apoyado con becas para los mejores deportistas.



## **EDUCACIÓN EN CENTROS DE REHABILITACIÓN:**

- Continuar con la educación en centros de rehabilitación de jóvenes para que no pierdan los avances a través de clases virtuales y maestros visitantes.



## **ECONOMÍA FAMILIAR DE ESTUDIANTES:**

- Lograr avances en el sistema de becas a familias de estudiantes de escasos recursos.
- Invitar a los padres de familia a asistir libremente a clases y actualizarse para que logren sostener mejor la economía familiar con una mejor educación.
- Fomentar la creación de un plan familiar de compromisos para que el joven termine sus estudios, en donde se ofrezca un apoyo total al joven en su educación y este asuma algunas responsabilidades laborales en sus tiempos libres.
- Educar a la familia en inteligencia financiera, para que pueda estar en paz con el dinero, con las empresas, con los esquemas de trabajo y proveeduría. Eliminar trabas culturales mentales en contra de la generación de riqueza.
- Crear una tarjeta de descuentos para estudiantes de niveles intermedios y avanzados para promover que los de primer nivel deseen llegar a los próximos.



## **SISTEMA DE VOUCHERS EDUCATIVOS:**

- Premiar el aprovechamiento educativo de excelencia con vouchers para que estudiantes humildes o de comunidades alejadas puedan entrar a preparatorias y universidades privadas o públicas de alto desempeño.



## ESQUEMAS DE ASPIRACIONALIDAD PARA ÚLTIMOS GRADOS ESCOLARES:

- Desarrollar laboratorios, instalaciones y maestros para los últimos grados, de tal manera que los de primeros grados aspiren a llegar a esos niveles y perseveren en sus esfuerzos.
- Comenzar con troncos comunes y permitir la especialización y la práctica de lo que verdaderamente les apasiona en los niveles intermedios y avanzados.

[www.mexicosimerece.mx](http://www.mexicosimerece.mx)

Otra conclusión del estudio es que el 42% de los estudiantes participantes consideran que han tenido mejores maestros FUERA de la escuela que dentro de ella, lo cual contrasta con la misión misma de las escuelas, los maestros y la educación. Es decir, imaginemos que la población considerara que habría mejores contadores fuera de las áreas de contabilidad en las empresas, o mejores ingenieros que no trabajan como ingenieros, o científicos que ejercen en sus áreas de pensamiento, investigación y desarrollo fuera de espacios dedicados a la ciencia. Realmente sería un mundo al revés, como al parecer lo es parcialmente el mundo de la educación en nuestro país.

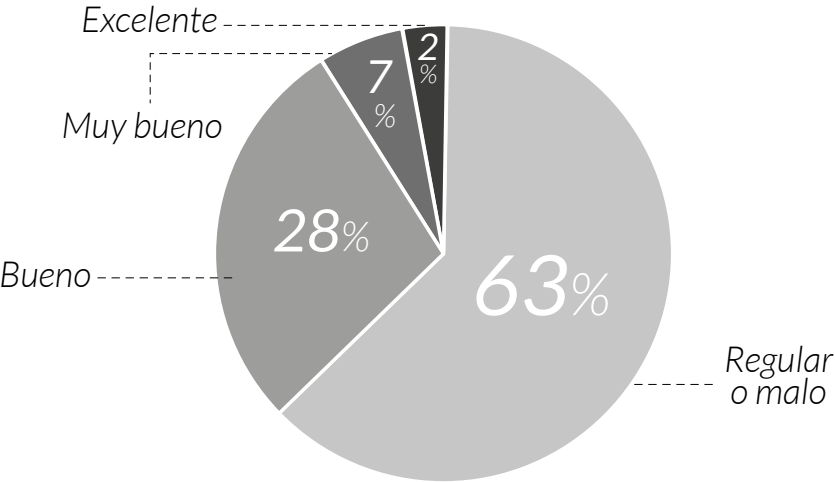
Los mejores maestros tienen que participar en la educación, de una manera u otra. Se requiere trabajo de las autoridades gubernamentales, del sistema educativo nacional y de la sociedad civil organizada, para que las aulas y los mejores maestros se encuentren y colaboren. Celebro esfuerzos de asociaciones civiles

como *Enseña por México* y muchas otras que buscan generar este enlace entre buenos maestros y estudiantes, incluso en zonas muy marginadas del país.

Al mismo tiempo, urgen incentivos y estrategias para atraer a los mejores maestros a las aulas, de tal manera que encuentren satisfacción, orgullo y buena remuneración por el valor que le agregan a los estudiantes. La mejor forma de motivar a un estudiante no es imponiendo nada, sino por contagio desde el ánimo del maestro y maestra.

Un gran maestro es quien motiva por contagio a sus estudiantes. Un gran maestro vive motivado y transmite verdaderas ganas de vivir y estudiar, enseñando además a sus alumnos a resolver problemas de la sociedad y del planeta.

Los espacios que por obligación tendrían que ser grandes centros de formación, actualización, motivación y evaluación de maestros son las Escuelas Normales, y por ello durante el estudio pedimos también que los maestros evaluaran el papel de las Escuelas Normales. Los resultados fueron los siguientes:



- El 63% de los maestros considera que el desempeño de las Escuelas Normales es de regular a malo
- El 28% considera que es bueno
- El 7% considera que es muy bueno
- El 2% considera que es excelente

Esto confirma que el sistema responsable de la educación de los maestros de profesión en el país está fallando y tiene serias limitaciones. Nada más urgente que diseñar un plan bien enfocado para mejorar y modernizar las instalaciones, los planes de estudio y los métodos de enseñanza, plan que beneficie también a los MAESTROS QUE ENSEÑAN A LOS FUTUROS MAESTROS.

Además de esto, en opinión de los maestros, lo que requieren las normales es inculcar una mayor pasión por la docencia, los valores y la ética, acercarse más a los padres de familia para conocer las nuevas necesidades y percepciones de los hijos (estudiantes), mayor uso de tecnología, utilización de casos prácticos y de la vida real en la educación y ejemplificación de conocimientos. También se requiere un enfoque menos político y más académico, entendiéndose esto como una relación menor con sindicatos y mayor con la ciencia, fortaleciendo la aplicación del conocimiento en lugares como empresas e instituciones de investigación, y en especial en las mismas escuelas en donde terminarán ejerciendo.

Las instalaciones son esenciales para la motivación y el buen aprovechamiento escolar, pues si están diseñadas bajo esquemas de hace 100 o 200 años, resultan contrarias al espíritu de actualización y modernización de los maestros y de los estudiantes. En general las Escuelas Normales cuentan con instalaciones tremendamente deficientes y hasta tristes, grises, que no motivan a nadie a estar ahí ni a sentirse apasionado por la educación. Parecería un castigo estar en una Normal y no un premio o incentivo.

Nuestros resultados arrojan luz sobre este tema: el 75% de los maestros y estudiantes consideran que las condiciones en las escuelas PÚBLICAS no contribuyen a que los maestros tengan un buen desempeño ni a que los estudiantes aprovechen bien las clases. Bien sabemos que mucho del presupuesto del sistema educativo nacional se ha desviado o mal aprovechado, y esto hace también que las escuelas no cuenten ni con elementos básicos para ofrecer las clases, tales como pizarrones, pupitres, gises, borradores, etc., y ni hablar de proyectores, computadoras o buenos televisores para proyectar contenidos audiovisuales.

Este último resultado contrasta enormemente con la percepción del 70% de estudiantes y maestros que sí consideran que las condiciones de las escuelas PRIVADAS contribuyen al buen desempeño del maestro, así como al buen aprovechamiento del estudiante. Con base en este dato, me inclino a pensar que las escuelas privadas han hecho un buen trabajo en cuanto a instalaciones y materiales didácticos, pero un deficiente trabajo en cuanto a identificar y capacitar a los mejores maestros, así como diseñar esquemas educativos actualizados que fomenten una gran educación tanto técnica como en valores. Por su parte, en las escuelas públicas urge un trabajo triple, ya que requieren mejores instalaciones y materiales didácticos, mejores maestros y mejores sistemas educativos.

# 3. Motivaciones para **Ser Maestros**

La intención en todo lo que hacemos es más importante que las mismas acciones y resultados. Aunque las intenciones pueden ser conscientes o inconscientes, en la mayoría de las ocasiones son inconscientes: las personas no alcanzan a ver o entender por qué hacen lo que hacen y qué las motiva a hacerlo. ¿Por qué comes como comes? ¿qué te motiva a comer más grasas o azúcares de las que tu cuerpo puede procesar? ¿qué te motiva a hacer deporte con la intensidad con que lo haces? ¿qué te motiva a huir de la soledad y buscar compulsivamente tener una pareja o estar siempre acompañado? ¿qué te motiva a buscar o no buscar a tus padres y querer estar o no con ellos? ¿qué te mueve a ti a ser maestro o maestra?

Normalmente las primeras respuestas tienden a ser meros pretextos que nuestro consciente nos arroja para no quedar mal ante la pregunta o dar a entender que no tenemos una explicación coherente para hacer lo que hacemos. Sin embargo, cuando profundizas en las razones del por qué haces lo que haces, siempre encuentras razones debajo de la consciencia que incluso te podrán sorprender. Y sabiendo esto, en nuestro estudio exploramos las profundidades del



inconsciente de los maestros y maestras participantes para entender qué los y las motivaba a perseguir esta profesión y mantenerse en ella.

Los resultados nos sorprendieron en un principio, tanto a nosotros como a ellos, pero poco a poco todos los fuimos entendiendo mejor. Sin duda en ocasiones el inconsciente tiene razones que nuestra razón, de inicio, no comprende. A continuación presento las MOTIVACIONES más recurrentes, del nivel consciente al inconsciente, que resultaron entre la comunidad de maestros.

## **INGRESO ECONÓMICO**

Sin duda un gran motivador, hasta cierto punto muy lógico y consciente en cualquier profesión es la posibilidad de un ingreso económico seguro con algunos beneficios sociales. Muchos maestros encuentran en la docencia una forma de percibir un ingreso que les permita a ellos y a sus familias vivir en forma digna. Si bien los sueldos de los maestros en países latinoamericanos, y en particular en México, no son los mejores, en contraste con la situación previa a la docencia de muchos maestros, el ingreso a la profesión sí resultó ser una tabla de salvación económica.

Es importante considerar que para muchas personas que serían potencialmente buenos maestros por sus habilidades, experiencia y valores, la compensación económica por ser maestros les resulta muy poco motivante y se alejan de esta profesión. Para muchos otros, tal como lo dejaron explícito en el estudio, la baja compensación económica les resulta tan sólo motivante para presentarse a dar clases y listo, no para ir más allá en actividades que impliquen más tiempo, creatividad y esfuerzo, como preparar clases divertidas e ingeniosas, poner y revisar tareas a detalle, dar retroalimentación uno a uno a los estudiantes, prestar atención a los padres de familia, etc.

*Es evidente y urgente un sistema de evaluación y compensación VARIABLE que premie a los maestros y maestras y que los motive a dar su máximo en cada clase, aplicando herramientas y cualidades que les permitan ser grandes maestros. De esta forma se atraerá a la profesión a más personas con gran potencial como educadores.*

---

Sin embargo, aquí vale la pena preguntarnos si tan sólo el pago económico o los beneficios sociales son suficientes para motivar a una persona a darlo todo de sí en una profesión, o se requiere algo más profundo. Esto me hace pensar en muchas personas que llegan a trabajar largas horas en aquello que realmente les apasiona, sin recibir un solo centavo de compensación económica. Entiendo que el dinero es importante para vivir en este plano terrenal y con tantos costos de vida, pero no debemos depender de un pago como una estrategia o herramienta de motivación. Pero avancemos y descubramos más...

## **OPORTUNIDAD**

Convertirse en maestro se puede dar por simple oportunidad, ya sea porque alguien conocido es director o maestro en alguna institución y algún día se le presenta la necesidad de cubrir una clase o plaza y estás tú por ahí disponible y listo, tomas la oportunidad. Algunos toman esa "oportunidad" porque sienten, aunque nadie les haya hecho una evaluación especializada, que son buenos en algún tema y que podrían ser buenos enseñándolo, y simplemente se apuntan como maestros. ¿Pero la razón de "se me dio la oportunidad para ser maestro y la tomé" es suficiente para aceptar la enorme responsabilidad de ser guías de seres

humanos con enormes expectativas y necesidades de información y de herramientas prácticas para vivir mejor? Por supuesto que no.

## **TRADICIÓN FAMILIAR**

En algunas familias ser maestro es una tradición y sus integrantes cuentan orgullosos que el primer maestro en la familia fue el bisabuelo, y después de él hubo decenas de familiares con la misma profesión. Ser maestro para ellos es como un “apellido” más, les genera un sentido de pertenencia al linaje y un sentido de respeto por sus antepasados. En algunos es evidente una especie de compromiso con la profesión por la carga familiar histórica, mientras que en otros esta motivación resulta un peso y una responsabilidad con la que no están tan de acuerdo. Incluso muchos se sienten presionados por la obligación de ser maestros como lo fueron sus familiares.

No existe ninguna prueba de que por ser parte de una familia con arraigo en la docencia éste sea mejor maestro que una persona de una familia en la que jamás ha habido uno. ¿Es justo que los niños y niñas, futuros líderes de un país, tengan tantos maestros que han decidido serlo, consciente o inconscientemente, para continuar con la tradición familiar?

## **“FACILIDAD” PARA LA PROFESIÓN**

Existe un mito entre la población general, pero también entre los maestros, según el cual la profesión de la docencia NO es tan complicada como otras, y que incluso se puede ir a dar clases y realizar otras actividades laborales. Nada más incorrecto que esto: dar clases como muchos lo hacen tal vez sea fácil, y por eso los estudiantes

cuyos profesores se toman a la ligera su profesión salen con bajo aprovechamiento escolar y pocos conocimientos prácticos. Ser un gran maestro implica MUCHO más que ir a dar clases, como lo veremos más adelante. Es una actividad muy satisfactoria cuando se ama lo que se hace, pero es muy demandante e implica una actualización constante.

Fue curioso descubrir que muchos maestros participantes en el estudio mencionaron que lo más difícil de la profesión eran los trámites burocráticos y las relaciones sindicales o de agrupaciones a las que se les obligaba a participar.

Algunos otros afirmaron tener un don o cualidad natural para dar clases y que por ello se les facilitaba. Sin embargo, no porque alguien se considera a sí mismo un buen maestro lo va a ser, o que porque cree que tiene un don natural lo va a tener. Se requieren evaluaciones de terceros, en un esquema 360 grados para que realmente se compruebe la validez objetiva de esa percepción subjetiva.

---

***Ser un Gran Maestro NO es fácil. Es muy demandante, implica mucho tiempo, esfuerzo y emociones involucradas en la relación con los estudiantes, en la preparación de las clases, en la actualización y en el desarrollo de herramientas prácticas y creativas. Ser maestro podrá ser fácil, pero pocos logran la categoría de Gran Maestro.***

---

## **DEMOSTRACIÓN**

En esta fase de la investigación incursionamos en territorios más inconscientes y poco a poco, luego de grandes indagaciones, fuimos hallando los resultados que transcribiremos a continuación. Es difícil

que un maestro o maestra acepte que practica esta profesión o actividad para demostrarse o demostrarle a otros que es una persona CAPAZ. Sin embargo, cuando profundizas y exploras su inconsciente, muchos de ellos son motivados por un instinto de demostración, del que ellos ni siquiera están conscientes, pero que está ahí y los mueve. La necesidad de demostrarse a sí mismo y de demostrarle ciertas cualidades a otros, puede surgir desde niños o adolescentes ante alguna situación en donde otros, tal vez padres, hermanos o los mismos maestros, desconfiaron, dudaron, los criticaron o los menospreciaron. Esta necesidad inconsciente desarrolló entonces una adicción o deseo irracional de demostrar sus capacidades, de lucirse, de encontrar momentos y espacios para decirle a los demás “miren, sí puedo”, y así descubrieron que la profesión de maestros podía llenarles ese vacío.

Los maestros que lo son por la necesidad inconsciente de “demostrar” viven todo el tiempo hablando de su profesión, la utilizan como herramienta de comparación con otros, y lo peor es que se sienten más que los estudiantes y no aceptan que también sus alumnos pueden ser sus grandes maestros. Las personas movidas por la necesidad de demostración son impulsadas por su propio ego y visten una máscara todo el tiempo, procurando así ser aceptadas por los demás. A la larga no se muestran como lo que deberían ser, personas naturales y auténticas, y por esto les resulta imposible ser buenos maestros.

---

***Un gran maestro NO quiere demostrar ni ganar todo el tiempo, y es humilde para aceptar que incluso los estudiantes son sus mejores maestros, aunque sean niños. Un gran maestro busca la actualización constante, hace a un lado la soberbia y se comporta de manera natural sin miedos a las comparaciones ni a los juicios.***

---

## AUTORIDAD

Otros, como lo comprobó el estudio que hicimos en profundidad, buscan ser maestros por la posibilidad que la profesión les ofrece para CONTROLAR a otros. Hay muchos elementos simbólicos que a estas personas les otorgan un aura de poder y autoridad en la profesión de la docencia, como el escritorio, el pizarrón, la tiza, la asignación de calificaciones o el hecho de “subir un escalón” al que poco o ningún acceso tienen sus estudiantes. Se han apegado a estos elementos buscando llenar vacíos en su inconsciente, en lugar de usarlos de manera positiva para compartir, enseñar y guiar desde el amor y la humildad.

Esto es algo que pocos aceptarán en primera instancia pues esta razón reside en el inconsciente y se arraiga en experiencias complejas y hasta dolorosas que vienen cargando desde la niñez. Pero la profesión les permite satisfacer este deseo inconsciente de sentirse jefes y autoridad en el salón de clase. En ocasiones es suficiente con presenciar una clase de un educador para saber si este deseo inconsciente lo mueve o no.

---

*Un gran maestro sabe que, al igual que sus estudiantes, es un espíritu viviendo una gran experiencia humana y entiende que el otro es igual a él, simplemente viviendo una experiencia diferente. Un gran maestro entiende que todos somos maestros de todos y todos aprendemos de todos, si tan sólo nos abrimos con humildad y confianza al hecho de que por algo Dios los puso en nuestro camino. Un gran maestro vive y contagia valores y virtudes morales y espirituales de justicia, autenticidad, humildad y responsabilidad. Un gran maestro enseña desde el corazón y no desde el ego, y por eso no lo mueve la nociva necesidad de ejercer poder y autoridad.*

---

## ACEPTACIÓN SOCIAL

Igualmente interesante fue descubrir que muchos maestros buscan serlo para pertenecer a una comunidad claramente identificada, sentirse aceptados e integrados y tener un rol claro dentro de la sociedad. El motivador de la ACEPTACIÓN y PERTENENCIA es muy poderoso y nos mueve a tomar grandes decisiones en nuestra vida, incluso a incorporarnos a una profesión en donde sentimos que seremos parte importante de un grupo y que eso fortalecerá nuestra personalidad. Todos buscamos, en un momento u otro, sentir esta aceptación y pertenencia, por ejemplo siendo seguidores de un equipo deportivo, como parte de una generación universitaria, visitando a nuestra familia extensa los domingos o teniendo grandes grupos de amigos en Facebook.

Celebro los grupos de profesionistas a quienes los une su actividad profesional y GRACIAS al grupo crecen, se desarrollan, se apoyan, se orientan y avanzan en la práctica de una misma profesión. Admiro a los grupos tan unidos que en ocasiones se forman en lo particular dentro de la profesión de la docencia. Como en todo, hay grupos que persiguen fines muy positivos para ellos y la comunidad, y otros que persiguen fines egocentristas, de control, de dominio, incluso de extorsión a autoridades educativas.

---

*Un gran maestro busca ser parte de grupos profesionales que ayuden a sus integrantes a crecer positivamente y a avanzar constructivamente, pensando siempre en el bien de los estudiantes y de la comunidad.*

---

Considero que todo maestro debería estar motivado por causas más profundas y positivas que tan solo por el hecho de lograr un sentido de afiliación, ya que esta motivación pone en evidencia la existencia de vacíos o dolores internos que se buscan llenar a partir de elementos externos.

## **ADMIRACIÓN Y RECONOCIMIENTO**

Ser maestro es un camino directo y rápido para ser admirado y reconocido, pues la misma profesión y título les dota de un aura especial. A muchas personas el hecho de decir que son maestros les da un posicionamiento social importante. Aunque los maestros actuales se quejan a veces del poco reconocimiento que reciben, cuando muchos de ellos todavía no eran maestros consideraban que sí obtendrían suficiente reconocimiento.

En forma inconsciente, mas no conscientemente, algunos maestros buscan la docencia como una forma de recibir atención, aplausos y reconocimiento por parte de estudiantes, directivos, otros maestros, así como de personas en su entorno.

---

*Un gran maestro se gana el reconocimiento con su labor diaria, recorriendo la milla extra, contagiando con el buen ejemplo tanto a sus estudiantes como a la comunidad misma.*

---

## **APEGO AL PERIODO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES**

Existen también personas a quienes su motivación para ser maestros se debe a un cierto apego o vinculación con las edades



en que se encuentran los estudiantes a los que imparten clases. Durante el estudio detectamos algunas maestras con un aprecio y vínculo especial con los niños, que inconscientemente buscan llenar vacíos internos alrededor de la maternidad o de la relación que quisieron tener, y no pudieron, con sus propios hijos. Algunos son maestros y maestras también para llenar culpas que llevan arrastrando de su relación con los hijos, por no haber podido ser padre o madre, o porque sus hijos ya crecieron y quieren extender su vida paternal-maternal. Y aunque es muy hermoso saber que muchos maestros y maestras ven a los estudiantes como hijos, eso podría llegar a distorsionar la relación entre maestro y aprendiz.

Otros maestros y maestras optan por enseñarles en especial a los adolescentes y jóvenes, buscando influir en ellos porque sienten que es la época más crucial en su vida y que si pueden ayudarles en esa edad los rescatarán de adicciones y hábitos destructivos. Celebro esta labor, es muy loable, pero también hay que ser consciente de esta motivación puesto que probablemente este docente está proyectando temas de su propia vida en los estudiantes y su relación no es del todo objetiva.

Otros, por su parte, son maestros por sentir que aún siguen en la escuela, motivados por su miedo a crecer y salir al mundo a desarrollar otra profesión. Si bien dar clases es en sí una gran labor profesional, hacerlo para mantenerse aún dentro del “periodo escolar” no es una motivación que produzca grandes maestros.

---

***Un gran maestro es CONSCIENTE de los motivadores y causas que lo mueven a ser maestro y no proyecta en sus estudiantes sus culpas ni las cargas emocionales de su pasado.***

---

## **TERAPIA PERSONAL**

Otro motivador muy inconsciente, cuya aceptación haría que muchos maestros se sintieran apenados, es el hecho de que dar clases puede funcionar como una especie de terapia, de cura, de medicina ante un momento de vida muy particular por el que están atravesando. Esto puede darse por muchos fenómenos psicológicos. Enfocarse durante 4-5 horas diarias en otras personas, los estudiantes, les ayuda a olvidarse de sus propios problemas. De hecho satisfacer alguna de las necesidades o carencias inconscientes como las mencionadas anteriormente genera una satisfacción emocional que hace que se sientan temporalmente bien. Permanecer frente a un grupo por un tiempo determinado genera en el cerebro endorfinas y dopaminas que hacen que la persona se sienta relajada y satisfecha. El hecho de establecerte un reto y cumplirlo, como preparar y dar clases, fortalece la confianza en ti mismo. Una maestra fue clara y puntual conmigo durante el estudio y me dijo: "No soporto estar en casa con mi marido, irme a dar clases es el mejor escape que puedo tener, aunque no me paguen mucho". Digamos que una clase podría ser como una medicina con efecto PLACEBO en el maestro, aunque a la larga no cura sus problemas personales.

## **CONTRIBUIR**

Yaunque hemos revisado algunos motivadores que podrían hacernos pensar que todos los docentes están ahí impulsados por móviles inadecuados, y que podrían generar una relación contaminada con los estudiantes, por supuesto que hay motivadores nobles y positivos que enaltecen a quienes dan clases, por ejemplo las ganas de CONTRIBUIR al desarrollo de seres humanos y a la sociedad misma.

---

*Un maestro que es consciente de la enorme responsabilidad de su profesión y del hecho de ser un constructor potencial de hábitos beneficiosos para otros seres humanos, no es un maestro cualquiera. Un maestro así, que desea **CONTRIBUIR** a la comunidad guiando a sus estudiantes a encontrar y desarrollar las cualidades que los hacen únicos y extraordinarios, es un **GRAN MAESTRO**.*

---

Cuando alguien quiere contribuir como maestro o maestra, se prepara, recorre la milla extra, se actualiza e investiga, y construye en sí mismo hábitos positivos que transmitirá positivamente a sus audiencias. Las ganas de compartir, servir, contribuir, enaltecen al ser humano y le generan un placer enorme. Esta sana motivación la encontramos en muchas personas que son guías de otras personas, aún fuera de un aula de clases, o sin un título o incluso sin recibir un pago.

Normalmente lo que mueve a una persona a convertirse y permanecer como maestro por un periodo de su vida, es una combinación de motivadores conscientes e inconscientes, que pueden ir variando conforme el tiempo avanza. Sin embargo, conocer en profundidad sus propias y verdaderas motivaciones siempre será importante ya que, como hemos visto, existen algunos motivadores que impulsan al maestro a que la actividad de la docencia sólo le cubra vacíos o carencias personales, considerando a los estudiantes como un medio para ello. Es decir, no es justo que un maestro sea maestro tan sólo para satisfacer su necesidad inconsciente de reconocimiento o por la simple aceptación social, pues en tales casos el beneficio es muy egoísta.

---

***Siempre es importante que al maestro lo muevan motivadores altruistas como contribuir al aprendizaje y al desarrollo de los estudiantes a su cargo.***

---

Debe tenerse muy presente que este fenómeno de llevar a cabo una profesión u actividad para satisfacer carencias inconscientes sucede en todas las áreas e industrias y no es particular de la docencia o profesorado. Sin embargo, en vista de que el enfoque de análisis de este libro son los maestros, por ello profundizamos aquí en los fenómenos que viven y les afectan.

# 4. **Nutrición** en la **Educación**

En la actualidad existen alrededor de 20 millones de personas viviendo con diabetes tipo 2 en Latinoamérica, siendo México y Colombia los países con mayor índice de diabéticos tanto en niños como en adultos. México rompe todos los récords en obesidad infantil y adulta, así como en otras enfermedades y condiciones derivadas del sobrepeso y la obesidad, tales como la hipertensión, problemas cardiovasculares, fatiga crónica, déficit de atención y hasta caries.

Un ser humano mal alimentado es un ser humano enfermo y sin energía. Un ser humano enfermo y sin energía presenta un alto índice de ausentismo laboral y escolar, así como mal aprovechamiento.

Las causas de la obesidad, la diabetes y tantas enfermedades y problemas personales y sociales son básicamente las siguientes: malos hábitos alimenticios, malos hábitos corporales y malos hábitos emocionales. Si comemos mal, si no hacemos ejercicio y si vivimos estresados y enojados, sin duda nosotros y nuestros hijos viviremos enfermos y no podremos ser productivos ni en la escuela ni en el trabajo.

Es increíble que se gaste más en tratar a los enfermos que en mejorar la educación de un país; eso indica que la política pública está totalmente confundida y que los gobernantes y líderes sociales y educativos no están haciendo correctamente su trabajo.

Recientemente la Suprema Corte de Justicia de la Nación, en México, votó por una resolución que impide modificar el pésimo sistema actual de etiquetado de bebidas y alimentos, sistema que nadie entiende y que promueve el consumo excesivo de productos con alto contenido en sodio, grasas, azúcares, colorantes y saborizantes artificiales. En forma preocupante, la Comisión Federal para la Protección de Riesgos Sanitarios fue la que influyó, de la mano de la industria alimenticia, para que los integrantes de la Suprema Corte no aprobaran un amparo promovido por organismos de la sociedad civil para mejorar el etiquetado actual. Esto, a pesar de que la Presidencia de México declaró en el 2016 una emergencia nacional de pandemia por los millones de casos de diabetes y enfermedades derivadas de la mala alimentación.

El mismo revés ocurrió con los esfuerzos de la sociedad civil en Colombia, mientras que en Uruguay, Inglaterra y Chile sí se han dado grandes pasos hacia la concientización de la ciudadanía sobre lo que come y sobre la transparencia en cuanto a los ingredientes contenidos en los alimentos y bebidas.

A nivel escolar, en la mayoría de los países existen regulaciones y leyes muy claras sobre los alimentos que pueden estar disponibles en máquinas y cafeterías al interior de las escuelas, pero son pocas las instituciones o planteles que las cumplen. La fuerza del marketing y de la industria alimenticia es tanta que logran que se introduzcan botanas y bebidas con un alto índice calórico derivado de azúcares añadidas, exceso de sodio, grasas perjudiciales y muchos otros químicos diseñados para aumentar el deseo y adicción de los infantes a sus productos. Un ejemplo de estos productos es el glutamato monosódico, que es una sal aislada con sabor umami (el quinto sabor después del amargo, ácido, dulce y salado) que al agregarlo a los alimentos y botanas intensifica la experiencia de sabor en la boca y lo convierte en algo muy deseado por los consumidores, en especial por los niños.

Cuando un niño desayuna con un "cereal" de caja, en realidad NO consume cereal sino una bola de azúcar con colorantes y saborizantes artificiales. Y si luego en la escuela come galletas llenas de harinas, sales, glutamato monosódico y más azúcar, y las acompaña con un refresco artificial, está echándole a su cuerpo hasta 7 u 8 veces la cantidad de azúcar y calorías que su cuerpo puede procesar. La Organización Mundial de la Salud ha establecido que la cantidad máxima de calorías derivadas de azúcares recomendados al día para una persona adulta es de 200, mientras que para un niño(a) es de 100. La mitad de un refresco contiene esas 100 calorías derivadas de azúcares, y por eso NO podrá procesar nada que supere esa cifra.

Esto es importante para nuestro libro, porque los maestros son un gran ejemplo y guía en la alimentación de los niños, al igual que los directivos y coordinadores educativos y deportivos. Lo más básico que debe hacer un padre o un maestro que quiere ser un gran padre o un gran maestro es mostrar con su ejemplo lo que significa alimentarse bien. Muchos maestros llaman la atención a los niños



y niñas cuando no se concentran, pero no entienden que mucho tiene que ver con la mala alimentación que reciben en la casa y en la escuela. Una dieta con excesivos azúcares genera hiperactividad en los niños y afecta su capacidad de atención. Y una digestión pesada ocasionada por exceso de harinas y de carnes, también dificulta la irrigación del cerebro y afecta la concentración. Todo educador que aspire a convertirse en un gran maestro debe tener muy en cuenta estos y otros factores alimenticios y enseñarlos a sus alumnos.

---

***Un gran maestro es consciente de su propia alimentación y cultiva buenos hábitos alimenticios, a la vez que motiva a sus estudiantes para que también se alimenten sanamente.***

---

Los directivos y coordinadores escolares, por su parte, tienen la obligación de cumplir dentro de sus escuelas con las leyes y disposiciones gubernamentales alrededor de la promoción, venta y hasta obsequio de botanas y refrescos altos en ingredientes dañinos. No porque los legisladores hayan fallado en incorporar castigos y multas a las escuelas que siguen permitiendo estos productos, eso implica que los planteles educativos lo deben seguir haciendo.

El futuro de la humanidad está en manos de los estudiantes actuales. Si educamos niños y jóvenes sanos, la humanidad tendrá un futuro próspero, pero si contaminamos el cuerpo de los niños y no los educamos en forma adecuada sobre su alimentación, estamos amenazando nuestro futuro.

La mejor alimentación que puede recibir un estudiante para que tenga energía, crezca sano y ponga atención en la escuela se basa en: frutas, semillas, legumbres-verduras, leguminosas y granos, mucha agua, pocos lácteos (por su alto contenido de sales, azúcares

y hormonas), así como un consumo moderado de carne animal. Se deben evitar al máximo posible los panecillos dulces, las papitas fritas, los refrescos, los “jugos” empacados, los dulces y los chicles. Necesitamos estudiantes con mentes creativas y cuerpos fuertes para que absorban la información que se les enseña y la puedan poner en práctica para la generación de soluciones prácticas para la sociedad y el mundo, no cerebros llenos de arterias tapadas y cuerpos cansados que no puedan procesar la información ni generar grandes ideas.

## *Propuestas de México Sí Merece para disminuir la obesidad y el sobrepeso infantil*



### **EDUCACIÓN**

- Integrar de manera obligatoria clases de nutrición y buena conducta alimentaria en las escuelas.
- Fomentar que los padres de familia asistan a estas clases una vez al mes.
- Distribuir materiales audiovisuales sobre lo positivo de los buenos alimentos y lo dañino de los malos alimentos.



### **CAFETERÍAS ESCOLARES**

- Hacer un registro de concesionarios de cafeterías escolares, los cuales deberán tener capacitación nutricional.

- Crear consejos de padres de familia que supervisen los alimentos en las cafeterías.
- Crear un manual de alimentos aceptados y recetas para cafeterías escolares.
- Usar productos de la flora local en la cocina saludable de cafeterías.
- Bebederos de agua que realmente funcionen.
- Prohibir las máquinas dispensadoras de alimentos chatarra en escuelas.



## LUNCH

- Padres de familia, directivos y maestros verdaderamente supervisando el contenido del lunch escolar.
- Fomentar en el mercado productos saludables enfocados en el lunch y limitar el marketing de productos con exceso de grasa, azúcar, harinas y saborizantes en estos productos para niños.



## MARKETING E INDUSTRIA

- Limitar aún más el marketing de productos dañinos para la salud, sobre todo en vinculación con temas de fiestas, premios, personajes famosos, caricaturas o diversión.
- Mejorar la comunicación sobre ingredientes en etiquetas de productos de dulce, pan, refrescos, jugos, cereales, helados y snacks.
- Promover un pacto con la industria de alimentos y bebidas basado en la autoregulación consciente para mejorar los productos dirigidos a niños y niñas.

- Fomentar en restaurantes combos y paquetes saludables para niños y niñas.
- Revisar y mejorar la regulación sobre la aplicación de hormonas de crecimiento en animales destinados a la alimentación humana.
- Impedir que los alimentos que NO contengan frutos y verduras usen imágenes de estas en su publicidad pues distorsionan y alteran la información al consumidor.
- Incentivos fiscales a quienes elaboren productos saludables.



## **SALUD**

- Renombrar los Centros de Salud a Centros de Nutrición y Salud y que verdaderamente cumplan la función de PREVENCIÓN y educación.
- Prohibir las máquinas dispensadoras de productos chatarra en instituciones de salud.
- Prohibir el uso de aceites hidrogenados en productos dirigidos a infantes.
- Promover la construcción de viveros gigantes en municipios estratégicos, como centros recreativos y de educación sobre los beneficios en la salud de las plantas, frutas, semillas y verduras.
- Crear un programa nacional de cultura alimentaria que llegue a padres de familia, médicos, maestros, entrenadores deportivos y niños(as).
- Promover que los formatos de recetas médicas SIEMPRE tengan sugerencias ya impresas de tips para la buena alimentación.

- Promover descuentos fiscales en seguros de salud para niños y niñas que lleven un historial de nutrición y buena salud.



## DEPORTE

- Mejorar las instalaciones deportivas en las escuelas públicas y en parques públicos.
- Crear un fondo nacional para el deporte infantil que apoye a municipios aportándoles ideas y recursos.
- Involucrar a celebridades deportivas, actores, actrices y entrenadores de renombre en las campañas en pro de la buena alimentación.
- Promover fines de semana de deporte familiar en cada municipio.

[www.mexicosimerece.mx](http://www.mexicosimerece.mx)

## Mejores cerebros, mejores estudiantes

El cerebro representa apenas el 2% del peso total del cuerpo humano, pero consume alrededor del 20% de la energía (nutrientes y oxígeno). El cerebro es una de las creaciones más fabulosas de la Naturaleza, y en el ser humano se encarga de procesar la gran mayoría de la información tanto interna como externa. Este órgano contiene más neuronas que estrellas en el Universo explorado, casi 100 billones de estas, cada una con alrededor de 10mil conexiones sinápticas. La gran mayoría de nuestras memorias (algunas se procesan también en las neuronas

intestinales y en las del corazón) se almacenan y administran en este gran operador central, desde recuerdos de la época en que estábamos en el vientre materno, hasta experiencias de hace unos cuantos milisegundos.

Del buen funcionamiento de nuestro cerebro depende nuestra supervivencia y nuestra CALIDAD de vida. De nuestra salud mental depende que podamos agregar valor al mundo y desarrollar nuestro máximo potencial como seres humanos. Por ello es fundamental que sepamos cómo cuidar nuestro cerebro, nutrirlo y mantenerlo en óptimas condiciones. Hoy por hoy el número de padecimientos neurodegenerativos está al alza, como el Parkinson, el Alzheimer o la demencia senil, y a esto habría que sumarle trastornos como la bipolaridad, esquizofrenias, déficit de atención, infartos y tumores cerebrales.

## **Buenos nutrientes para el cerebro**

- Lo que contenga clorofila, como los germinados de trigo.
- Lo que contenga antioxidantes, como los frutos secos, las frutillas rojas, el apio y el cacao.
- Lo que contenga yodo, como el brócoli.
- Lo que contenga ácido málico, como el vinagre de manzana.
- Lo que contenga ácido fólico, como las espinacas.
- Lo que contenga vitamina B5, como la avena.
- Lo que contenga grasas saludables omega 3 y 6, como el aceite de coco, el aguacate, el aceite de oliva en frío o de linaza, el aceite de krill y las pepitas de calabaza o girasol.
- Lo que contenga vitamina C, como guayaba, limón o naranja.
- Lo que contenga selenio, como las nueces del Brasil.

- Lo que contenga vitamina E, como nueces y almendras.
- Lo que contenga resveratrol, como la piel de las uvas.
- Lo que contenga vitamina K, como el brócoli.

## **Malos elementos para el cerebro**

El azúcar procesada, la sal refinada, las grasas hidrogenadas, el exceso de carnes animales, el exceso de lácteos, las harinas industrializadas, el glutamato monosódico, el exceso de alcohol, el cigarro, las drogas y las medicinas consumidas de manera adictiva afectan las funciones del cerebro.

Otros enemigos del cerebro: el estrés y las emociones negativas, el aire contaminado de las ciudades industriales, la exposición a pesticidas y herbicidas, la pasta de dientes con flúor, el exceso de petroquímicos como ftalatos y parabenos contenidos en maquillajes, champús, acondicionadores, tintes y geles del cabello.

Importancia del sueño para el cerebro y cómo aprovecharlo al máximo: dormir bien sirve para enfriar el cerebro y permitirle descansar, incluso para activar mecanismos de acomodo de memorias y neurogénesis. Se recomienda dormir unas 7-8 horas en adultos, 8-9 horas en jóvenes y 9-10 horas en niños, así como tomar una breve siesta de unos 15-20 minutos durante el día.

## **Algunas recomendaciones para dormir de la manera más profunda posible son:**

- Dormir en total oscuridad.
- Dormir en un espacio en total silencio.
- Dormir sin aparatos prendidos alrededor (incluido el módem que normalmente se queda prendido durante las noches).

- Cenar ligero al menos 2 horas antes de ir a la cama.
- Haber dejado de usar el celular o aparatos que emitan luz, al menos 1 hora antes de ir a la cama.
- Estar en paz a la hora de dormir.
- Haber tomado suficiente agua durante el día.

Muchos estudios indican que la meditación es una práctica extraordinaria para dormir bien pero también para mantener el cerebro en óptimas condiciones, ya que ayuda a calmar a la persona, amplifica el poder de las zonas cerebrales de la conciencia y reduce las del miedo, regula el sistema inmunológico, activa la neurogénesis, aumenta el optimismo y reconecta a la persona con su lado más humano y espiritual.



**5.**

Las **Escuelas**  
como **apoyo**  
a los **Maestros**

Es indudable que los maestros, al interior del sistema educativo, no son los únicos responsables de la educación de los estudiantes: las escuelas son igual de responsables. Hoy por hoy las escuelas en la gran mayoría de los países latinoamericanos están atravesando una crisis profunda, tanto debido a los avances tecnológicos, como a las nuevas demandas que provienen por parte de la sociedad y del mundo laboral. La educación, en su totalidad, tiene que ser actualizada para estar a la altura y pocas lo están logrando.

Nuestro estudio arrojó resultados muy concretos alrededor de la percepción que los maestros tienen sobre las escuelas o planteles escolares como herramientas de apoyo y motivación para llevar a cabo mejor su trabajo. Hoy por hoy la mayoría de los maestros de escuelas públicas consideran que las escuelas NO son un verdadero apoyo para llevar a cabo de manera idónea su trabajo, que no están actualizadas, ni cuentan con esquemas de motivación claros tanto para los docentes como para los estudiantes.

Sólo el 25% de los maestros consideran que las condiciones de las escuelas públicas contribuyen verdaderamente en la educación y motivación de los estudiantes.

Mientras que el 75% de los maestros consideran que las condiciones de las escuelas privadas sí contribuyen a la educación y motivación de los estudiantes.

---

***Es indudable la GRAN diferencia que existe entre la educación privada y la educación pública en nuestros países. Y es injusta la situación en dos grandes vías: a) que sólo la gente con alto poder adquisitivo pueda acceder a educación privada, b) que la gran mayoría de la población, que a lo único que puede acceder es a la educación pública, viva condenada a esa única opción.***

---

Tres de las condiciones fundamentales para que el entorno de una escuela realmente contribuya a la educación y motivación de los estudiantes son las reglas-políticas tanto al interior como hacia sus audiencias, el orden-higiene-limpieza y las instalaciones-equipos-herramientas para generar dinámicas de aprendizaje propicias.

En cuanto al primer tema, reglas y políticas, es común que las escuelas tengan reglas, políticas de operación, de capacitación, de contratación, de evaluación, de comportamiento en clase y, en lugares comunes (tanto para estudiantes como para maestros), de uso de instalaciones. De hecho son un requisito para obtener su permiso por parte de la Secretaría de Educación Pública. Sin embargo, muchas de estas reglas no se aplican en la mayoría de las escuelas, por lo que de nada sirven.

Para aplicar reglas en una escuela se requiere supervisión, incentivos y sanciones. Los estudiantes, maestros, colaboradores y padres de familia tienen que comprender sus beneficios y alcances para así promoverlas, respetarlas y hacerlas cumplir. No tener una clara aplicación de reglas envía señales a todos los participantes de que no pasa nada si se hace algo mal como llegar tarde, no llevar la tarea preparada, no asistir a capacitación, portarse mal en el recreo, maltratar las instalaciones; o bien, contratar a maestros que no cumplen con el perfil, no cubren todo el material de clase obligado, no tratan bien a los estudiantes, etcétera. Estas escuelas eventualmente caen en la subjetividad en la aplicación de las reglas, por lo que éstas quedan sujetas a conveniencia.

Uno de los grandes elementos para impartir una buena educación es la disciplina basada en reglas y políticas claras. Si no las hay o si están y nadie las cumple, el efecto de la educación será exactamente contrario a lo esperado. Si un maestro llega tarde en varias ocasiones incumpliendo con las políticas, y esto lo ven los estudiantes, evidentemente ellos mismos no tendrán incentivos para seguir las reglas y ese maestro carecerá de autoridad para poder amonestarlos.

---

***Un gran maestro enseña reglas y políticas con el ejemplo, pero a la vez busca trabajar en planteles escolares en donde existen reglas y políticas que se cumplen, para que juntos, maestro y plantel hagan equipo para educar a los estudiantes.***

---

Algunas escuelas simplemente no tienen reglas o políticas (si acaso las tuvieron en el pasado, pero no hoy) debido a lo cual la operación de la institución se basa en el estado de ánimo y subjetividad de los

directivos, colaboradores y maestros, de lo que se presente en el día a día. Normalmente en estas escuelas hay claros vacíos de liderazgo, se genera un caos y los estudiantes son los más perjudicados. En algunas escuelas que carecen de reglas, los estudiantes terminan tomando el control y, cuando esto sucede, la percepción de autoridad y liderazgo que debería estar asociada a los maestros y directores simplemente desaparece. Y obviamente a la hora de poner atención en clase o seguir instrucciones de los maestros, la obediencia está ausente.

Sin embargo, sí hay escuelas que tienen reglas claramente establecidas, que son comunicadas a todos y que se aplican cotidianamente; éstas son las preferidas por los mejores profesores, por los padres de familia y donde se desarrollan con mayor eficiencia los estudiantes. La congruencia en toda organización es fundamental, ya que la aplicación constante de las mismas reglas genera hábitos y conductas que se aprenden y se replican.

Las escuelas, con sus reglas y políticas, así como con sus instalaciones, higiene y liderazgo, pueden contribuir al proceso de educación y motivación a través de:

## **Comunicación**

La comunicación se ofrece a estudiantes, maestros, colaboradores y padres de familia en toda forma posible, incluyendo a través de boletines, brochures, comunicados, discursos y eventos, tanto sobre las reglas y políticas como sobre la visión y valores en los que se sustenta la operación de la escuela. No sólo es importante tener reglas, visión, estrategias y acciones puntuales, sino que se tienen que comunicar bajo un mismo esquema semiótico para que sean fáciles de

asimilar por todas las partes. El liderazgo de un plantel escolar es fundamental y para esto deben identificarse claramente las caras y los nombres de los líderes, de tal manera que estos sean personas de grandes valores y virtudes. Esto permite fijar roles aspiracionales tanto para directivos, maestros y estudiantes, como para la comunidad en general.

## **Selección, capacitación y reconocimiento de maestros**

Es crucial que las escuelas tengan claro cuándo y por qué se aceptan o contratan a los maestros, las capacidades que deben tener, la capacitación que se les va a ofrecer, la evaluación de su desempeño, la retroalimentación y el reconocimiento o promociones que va a recibir. No hay mejor política que “el recompensionismo” y “la meritocracia”: premiar según los esfuerzos y logros, y promover a las personas según sus méritos.

## **Esquemas de participación de los padres de familia**

Los padres de familia son piezas fundamentales en la educación académica y conductual de los estudiantes, sus hijos. Las escuelas deben tener políticas para la participación de los padres de familia, ya sea presenciando clases, asistiendo a eventos, proponiendo ideas y acompañando a los hijos en sus procesos de educación. Estos esquemas deben ir más allá de la participación dentro de la escuela y también en la casa: muchos padres de familia participan de manera muy pobre

en el proceso educativo de sus hijos porque simplemente no saben hacerlo. Por ello es importante apoyarlos y darles indicaciones de tipo pedagógico, propiciando además momentos específicos de interacción con sus hijos alrededor de su proceso de educación, en especial para los padres de familia que ponen de pretexto la falta de tiempo.

La influencia de los padres en la vida de los alumnos es fundamental, pues de ellos depende en gran medida el aprovechamiento escolar y académico de sus hijos. En algunas escuelas les hacen un examen de admisión a los padres para identificar de entrada algunas características que tendrán los alumnos a partir de la absorción familiar, pero al mismo tiempo también para identificar qué tan involucrados estarán los papás en el proceso educativo de sus hijos. Las escuelas pueden aprovechar mucho la tecnología para hacer que los padres se mantengan en contacto con los maestros, pues unos y otros deben ser aliados en la educación de los hijos, ya que ambas partes tienen el objetivo común de desarrollar personas de bien, autosustentables e independientes. Hoy existen muchas aplicaciones, incluso algunas gratuitas, que permiten poner en contacto a los padres con los maestros de una forma sencilla e interactiva. Estas son algunas herramientas: BuzzMob, The Teacher App & Grade Book, Collaborize Classroom, Remind 101, Running Start, Teaching Kit y Google Apps for Education.

Cuando me invitan a dar conferencias o talleres para estudiantes y a las que también asisten los padres de familia, observo complacido este hecho porque indica que la escuela es abierta y transparente para los padres y que les interesa la comunidad en general. Me gusta también porque así estudiantes y padres de familia avanzan al mismo paso en

cuanto a conocimientos y tendencias, en lugar de que cada uno avance a su propia manera.

## **Materiales didácticos y actualización tecnológica**

Como veremos más adelante, los materiales didácticos y las dinámicas en clase son muy importantes para la educación. En algunas ocasiones los maestros tienen capacidades limitadas para ofrecer a sus estudiantes los materiales necesarios o para proporcionar los espacios adecuados. Una buena escuela tiene más posibilidades para ofrecerle a los maestros instalaciones, tecnologías y materiales que aumenten la interacción del estudiante con el conocimiento y, al mismo tiempo, la memorabilidad de la información. La convivencia de los estudiantes con la tecnología desde temprana edad les ayuda a entenderla y saber aprovecharla, y me refiero a la tecnología que las mismas escuelas deben tener para que los estudiantes puedan trabajar virtualmente con otros, consultar información, consultar sus calificaciones e interactuar con los maestros. Hasta la tecnología utilizada en espacios comunes, por ejemplo paneles solares para el ahorro de energía en iluminación o mingitorios automáticos, promueven en el estudiante las ganas de explorar y aprender de la tecnología.

Los grandes maestros aprovechan al máximo su creatividad y sus herramientas didácticas para ofrecer clases de una manera más dinámica, para activar al cuerpo, el flujo de hormonas, las ideas creativas, la colaboración, lo cual detona la emocionalidad y promueve la generación de memorias de largo plazo.



## **Higiene**

El orden y la estructura, que son temas vitales en la educación de un estudiante, comienzan por elementos básicos como la higiene en paredes, pisos y techos, baños, pasillos y cafeterías. Las sillas y mesas deben estar en buen estado y sin graffitis en las paredes. Las políticas y reglas deberían comenzar por ahí. Si no hay castigos ni incentivos en estos temas, menos los podrá haber en temas más sofisticados. Los directivos y maestros deberían ser los primeros en poner el ejemplo en esta materia, a partir de su higiene personal.

## **Evaluaciones**

En cualquier organización se requieren evaluaciones, más aún en espacios en donde lo que se busca es el desarrollo humano, el progreso cognitivo y el desarrollo de conductas positivas. Se requieren evaluaciones y esquemas de premios y retroalimentaciones que indiquen cuáles son las áreas que deben mejorar, quiénes son los responsables de determinadas realizaciones y cómo debe ser la rendición de cuentas, lo cual hará posible que todos mejoren y puedan cumplir con su misión como escuelas y como maestros. Las evaluaciones deberían considerar tanto a estudiantes y maestros como a directivos, empleados, padres de familia y autoridades educativas regionales o nacionales; incluso se debería evaluar a los evaluadores mismos, pues en ocasiones ellos carecen de las competencias necesarias para diseñar, aplicar, calificar y retroalimentar las evaluaciones.

## **Transparencia y eficiencia económica**

El uso correcto de los recursos es una estrategia que podrían aplicar las escuelas para contribuir a la generación de entornos positivos de aprendizaje y desarrollo. Por una parte, enfocar el dinero hacia aquello en lo que más agrega valor es clave. En segundo lugar, el orden y los valores que se establecen por la buena administración del dinero transmiten mensajes para todos, estimulando un mejor desempeño, satisfacción y orden. Para eso se necesitan cuerpos colegiados que consideren las opiniones de los maestros, los estudiantes, los colaboradores, las autoridades de gobierno y el patronato (en el caso de las escuelas privadas), así como de los padres de familia. Es sano que todos los participantes en el proceso educativo tengan acceso a los reportes financieros de la escuela, que opinen y contribuyan a la toma de decisiones. Adicionalmente, transparentar los gastos y finanzas escolares le permite a una sociedad y a las autoridades evaluar los resultados en el aprovechamiento y evolución de los estudiantes, confrontándolos con la dinámica administrativa para saber qué modelo económico es mejor e ir empujando a otras escuelas rezagadas hacia una nueva distribución de los gastos para lograr mejores objetivos.

## **Actividades extracurriculares**

Los deportes, las actividades culturales, los concursos, las competencias intraescolares o regionales, y las asociaciones estudiantiles, son ingredientes clave en la educación y el desempeño de un estudiante; no sólo generan condiciones

mentales-hormonales idóneas para que éste absorba mejor el conocimiento dentro de las clases, sino que contribuye a la creación de conductas y capacidades de competitividad, trabajo en equipo, liderazgo, visión, planeación, creatividad, motivación y mejor comprensión de la realidad.

De hecho, nombres como “extracurriculares, cocurriculares o extraacadémicas” son incorrectos para describir estas actividades fuera del aula de clase. Si la misión fundamental de las escuelas y universidades es forjar personas de bien y autosustentables, las actividades fuera del aula de clase son parte de esta misión y por ende es responsabilidad y derecho de cada alumno participar en alguna de ellas. Por ese motivo deberían ser parte importante de los créditos y del plan de materias que tiene que cumplir cualquier alumno.

Algunos estudios indican que las actividades fuera del aula de clase contribuyen más a la generación de hábitos de liderazgo y competitividad en los alumnos que las clases mismas.

Algunos investigadores estadounidenses han colocado a las actividades “extraacadémicas” como el tercer factor más importante para calificar a una escuela como buena, después del factor de la calidad de los alumnos que ingresan y la calidad de sus maestros.

Los americanos se refieren al grado de compromiso de un estudiante con su escuela como el *engagement*, el cual se ve reflejado no sólo en la participación de este en las actividades fuera de clase, sino en la forma como despliega el nombre de su institución en las calcomanías de su vehículo, en los banderines en su casa, en las camisas con el logo de su escuela

y hasta en el amor por la mascota. En México sabemos que una escuela que promueve mucho el amor a la camiseta, a su marca, a su mascota es la UNAM. También el TEC de Monterrey con el Borrego o la UVM con el Lince. Todo esto contribuye a aumentar el orgullo, el sentimiento de pertenencia, con lo que se promueve la socialización, la participación en actividades extraacadémicas y finalmente se logra que el estudiante tenga una vida más activa, dinámica y completa alrededor de su escuela.

## **Cafeterías y alimentación**

Pensaríamos que estos temas son ajenos al desempeño de maestros y estudiantes, pero no es así. La mala alimentación en la escuela, ya sea por productos que se venden en las cafeterías o máquinas dispensadoras, o bien por los productos que los padres de familia incluyen en la lonchera, puede hacer que el estudiante no tenga energía, esté muy pesado, hasta deshidratado, tenga las arterias tapadas y no pueda pensar correctamente o poner atención, o incluso que presente problemas fisiológicos de movilidad que le impidan asistir a clases. Por ejemplo, cuando se ofrecen carnes rojas en la cafetería en la hora de la comida y los estudiantes inmediatamente después de comer van a clases, es obvio que la sangre y el oxígeno de su cuerpo se concentran en el estómago para procesar la carga de alimentos, por lo que el cerebro recibe menos recursos y el estudiante no puede concentrarse o se queda dormido en las clases post-comida. Insisto, una

buena educación comienza con una buena alimentación.

Por otro lado, las cafeterías son centros de convivencia e integración que contribuyen mucho al buen ambiente escolar, para que los estudiantes se sientan parte de un equipo, generen amistades y tengan confianza en sí mismos. Por último, las cafeterías son un laboratorio de orden y respeto en donde se podría educar al estudiante en hábitos de limpieza, respeto, servicio y buenas prácticas alimenticias.

---

*Las escuelas deben ser un eje de orgullo, desarrollo y colaboración comunitaria, no sólo de educación para estudiantes. Creo que al entrar a un pueblo o una ciudad, con el simple hecho de ver el estado de sus escuelas, puedes intuir el estado de la ciudad y el ánimo social. Por ello se requiere que verdaderos líderes, visionarios-sociales-prácticos, dirijan cada escuela del país.*

---

## **Escuelas como zonas de paz**

Actualmente la violencia y la agresividad que rodean al niño y al adolescente son bárbaras. Las películas, series y videojuegos están llenos de matanzas, armas y violencia de todo tipo; las pandillas en las calles están presentes casi en cada colonia y aprovechan métodos muy atractivos para llamar la atención de los estudiantes; la violencia intrafamiliar es amplísima y el *bullying* está presente en todas las escuelas de una manera escalofriante. Y si a todo esto le sumamos los paros y huelgas de maestros, generamos un coctel

molotov ante los ojos de los estudiantes, información que ellos absorberán y les hará pensar que “eso es lo normal”.

Las escuelas, por todo esto, tienen que ser ZONAS DE PAZ, libres de humo, alcohol y drogas, libres de pleitos, intolerancia y abusos; espacios de buena nutrición, cordialidad y deporte. Las escuelas deben fomentar actividades más de cooperación que de competencia, más de convivencia que de exclusión, más de tolerancia que de imposición. A la escuela se va a aprender y a vivir en la práctica buenos hábitos y condiciones. Allí se acude para aprender “el qué sí hacer”, “el cómo sí ser” y “el cómo sí comportarse”.

# 6.

Ingredientes para ser un

**GRAN MAESTRO**

A continuación presentamos los 21 elementos, variables o características que hacen que un maestro se convierta en un gran maestro en la mente de los estudiantes. Estos elementos los hemos organizado alrededor de cinco grandes ejes o territorios según el impacto que tiene cada uno. Considero que estos ejes son los cinco grandes pilares para el desarrollo de un niño, adolescente y joven, y que ayudarán a que este sea una semilla positiva en el mundo que ya habita y al que liderará en el futuro.



FUERZA  
**INTELLECTUAL**



FUERZA  
**FISIOLÓGICA**



FUERZA  
**EMOCIONAL**



FUERZA  
**SOCIAL**



FUERZA  
**ESPIRITUAL**



**1 • Un gran maestro es aquel que**

## **ENCUENTRA Y POTENCIALIZA HABILIDADES EN LOS ESTUDIANTES Y LES RECUERDA QUE SON ÚNICOS Y EXTRAORDINARIOS**

---

*Un gran líder no es aquel que impone sus ideas, visiones y formas en los demás, sino que guía y motiva a cada colaborador y aprendiz a encontrar sus propias ideas, visiones y formas para lograr un bien común.*

---

Una de las grandes responsabilidades del maestro es ayudar al alumno a encontrar aquello en lo que es bueno, para lo que tiene habilidades y cualidades. Cuando los estudiantes son niños, incluso entre los adolescentes, no son capaces de identificar por sí mismos estas habilidades especiales. O incluso cuando las tienen claras, no las dan a conocer a los demás por temores o por falta de oportunidades, por lo que pueden permanecer escondidas.

Cuando un estudiante, y cualquier persona, aplica, reconoce, comunica y practica sus habilidades, no sólo él o ella se desarrollan, sino que esto contribuye a aumentar su confianza en sí mismo y ser integrado fácilmente por el grupo. Las habilidades particulares de cada estudiante sirven de plataforma para aprender otras, así como para ir construyendo una identidad individual.

Este elemento no fue expresado de manera directa o racional por los participantes, por lo cual tuvimos que explorar su inconsciente para rescatar memorias alrededor de sus grandes maestros, para descubrir que cuando estos los ayudaron a comprender que eran mejores que otros en una actividad particular, inmediatamente

surgían las ganas de desarrollarse más en esta materia o territorio y adquirirían mayor confianza en sí mismos.

---

***No hay nada que desmotive más a un ser humano que no saber en qué es bueno. No hay nada que motive más a un ser humano que descubrir sus potencialidades y tener la oportunidad de ponerlas en práctica y desarrollarlas.***

---

Existen muchas formas para que el maestro identifique habilidades en sus estudiantes, desde pedirles que escriban una historia sobre sí mismos, platicar con sus papás, identificar detalles en los trabajos o tareas, observar su relación con otros estudiantes tanto en clase como en recreo, o bien, generar concursos o ejercicios de diferentes temas entre los estudiantes para saber en qué es bueno cada uno. Lo importante es invitar al estudiante a salir de la caja, del molde, e incentivarlo para que se atreva a hacer las cosas con base en su propio criterio. ¡Es ahí cuando emergerán estas cualidades!

Podrá haber estudiantes con mucha habilidad en matemáticas, o para los idiomas, para la música o para el dibujo. Tal vez podremos identificar a algunos capaces de planear o coordinar equipos, a otros capaces de enseñar o transmitir conocimientos, a los deportistas, a los fuertes o rápidos, a los ordenados o estructurados, a los creativos o innovadores, a los poetas o emocionales, o los de memoria privilegiada. Cuando buscas con esmero, en cada estudiante hay alguna habilidad que lo hace único, que le da identidad, que hace que no se perciba como una persona más del salón de clases sino como un individuo importante.

Soy un fiel creyente en el poder espiritual de cada ser humano. Creo que Dios, desde la concepción, nos entrega un gran cofre de tesoros

únicos, de cualidades y habilidades hermosísimas. Sin embargo, durante nuestra niñez y adolescencia decidimos cerrar el cofre de nuestros tesoros, porque los padres no nos los promueven, porque otros nos los critican o porque nos enseñan a hacer todo como otros lo hacen. Sé que hay muchos seres humanos con poderes espirituales y energéticos a quienes desde niños les impidieron desarrollar esas capacidades. Esto nos lleva a pensar en la gran capacidad de tantos seres humanos que NO se aprovecha en este mundo que tanto lo necesita.

Los estudiantes, tanto hombres como mujeres, observan y admiran a los personajes de la televisión porque ven que tienen habilidades especiales que los hacen únicos. Ven cómo aprovechan esas habilidades y cómo otros los admiran, y en su interior esos personajes o superhéroes tocan fibras sensibles en ellos, ya que ellos también quisieran encontrar algo que los haga únicos. Sin embargo, en ocasiones para ellos mismos es difícil encontrar esa característica especial, y muchas veces se requiere a alguien externo o a un adulto para identificarla.

---

***No hay nada más hermoso que ver a seres humanos renacer al comprender que son únicos y extraordinarios, y que Dios les regaló un gran cofre de tesoros para ponerlos al servicio del planeta y de la humanidad.***

---

Lograr como maestro identificar habilidades especiales sin duda implica un pequeño esfuerzo adicional a su actividad normal de llegar al salón e impartir clases. La mayoría de los elementos que veremos en este libro implican un esfuerzo adicional. Sin embargo, son estos pequeños esfuerzos los que transforman la vida de los estudiantes, y contribuyen para que estos transformen

las sociedades. Un gran maestro deberá ser PAZsiente (y observa cómo uno las palabras Paz y Sentir) para ir guiando al estudiante a descubrir lo que lo hace único y extraordinario.

Durante nuestra investigación un participante recordó a una maestra que lo motivaba a tocar el piano y lo dejaba entrar al salón de música cuando no había clase allí, porque había identificado que le gustaba la música y era bueno para el piano. De hecho, después de algunos años el estudiante se convertiría en un pianista reconocido.

En muchas ocasiones los estudiantes están preparándose para una educación o carrera que no está vinculada con eso que los hace únicos, una carrera que no libera su pasión ni su potencial creador. Tal vez están en esa escuela o carrera porque los papás los han obligado o porque han visto que otros han hecho dinero en esa profesión. En tales casos la intervención del maestro podría ser decisiva para ayudarles a los estudiantes a comprender si existe o no un alineamiento entre su vocación y su futura profesión.

Hemos vivido engañados pensando que nuestra profesión es nuestra vocación y nada más incorrecto que eso. Nuestra vocación es algo mayor, más importante: es el rol que Dios nos da en este mundo. Nuestra profesión es la actividad profesional que desarrollamos para agregar valor y obtener los medios económicos para subsistir en este mundo tan materializado. Pero no se deberá confundir la una con la otra. Un gran maestro sabe identificar las diferencias claramente y sabe bien que cuando alguien logra vincular su vocación con su profesión, se vuelve inmensamente feliz y productivo.

Es importante liberar a los estudiantes, de tal manera que ni los papás, ni los maestros, ni el sistema económico los obligue a estudiar lo que ellos consideran, sino en lo que tienen habilidades

y pasiones. Según mis indagaciones, el 80% de los estudiantes de universidad NO estudian aquello que les apasiona. Esto nos da como resultado muchísima capacidad creativa desperdiciada en una nación. Si los jóvenes no hacen lo que aman, nunca podrán ser super creativos ni productivos.

Un Gran Maestro es aquel que considera que cada ser humano es único y le gusta ser tratado como tal. Nos gusta que nos llamen por nuestro nombre, no como el que se sienta atrás a la derecha, el hijo del Doctor Martínez o el hermano de Jorge. Los maestros que tratan a sus alumnos por su nombre se vuelven memorables positivamente. Sin duda, es difícil aprenderte todos los nombres cuando tienes varios grupos de muchos estudiantes. Sin embargo, esto es clave para la relación entre el maestro el estudiante.

Existen técnicas de nemotecnia a través de las cuales es fácil aprenderte el nombre de cada estudiante. Por ejemplo, si relacionas mentalmente a cada uno con algún familiar, amigo o personaje histórico, tu mente siempre te dará una pista del nombre del estudiante al que te vas a referir. Algunos maestros, por la pena de no recordar el nombre de un estudiante en particular, prefieren evitar considerarlo para participación en clase, lo que resulta contraproducente.

---

***Un gran maestro reconoce que cada uno de sus estudiantes es una creación maravillosa de Dios, y que es único y extraordinario. Dios manifiesta su creatividad y amor en cada ser que crea, así que cuando nosotros reconocemos esa creatividad y amor en cada ser humano, respetamos y honramos a Dios.***

---

Es común que un maestro le haya dado clases al hermano mayor de un estudiante, o que sea amigo de alguno de sus padres. Sin embargo, aprovechar la relación del estudiante con su hermano o con sus padres le resta individualidad a éste.

El ser humano necesita identidad, y el maestro puede ser un gran aliado en el desarrollo de la identidad individual del alumno. Los maestros son pieza clave, ya que son claras referencias de autoridad e identidad. Cuando ellos te ayudan a identificar tus habilidades, a potencializar tus capacidades, a darte cuenta de aquello en lo que eres bueno, a identificarte claramente por tu nombre y apellido, contribuyen a la generación de una clara identidad individual, la cual es muy necesaria para el desarrollo humano. Cuando carecemos de una clara identidad individual, todo está bien y todo está mal, somos muy influenciables y manejables por otros, y entramos con mayor facilidad en conflicto con nuestros padres por sus imposiciones, por tratar de romper el "cordón umbilical" y ser independientes.

Los conflictos o confusiones de identidad pueden generar fobias y adicciones inconscientes que terminan por afectar seriamente la vida de las personas. No saber quién eres te hace aferrarte a anclas de identidad o escapar de momentos de incertidumbre. En ocasiones los padres, los maestros y la sociedad misma te imponen sus formas de hacer las cosas, en lugar de permitirte elegir, y eso hace que te vuelvas dependiente de los demás y que a la postre no sepas quién eres y qué te gusta.

---

***Un gran maestro es el que sostiene el espejo frente al alumno y le dice: "Este eres tú, tienes estas capacidades, las puedes aprovechar y lograr grandes cosas". Un gran maestro es el que contribuye al desarrollo de las cualidades únicas de los estudiantes, fortaleciendo así su identidad y promoviendo su autoconfianza.***

---

*2 • Un gran maestro es aquel que*

## **AYUDA AL ESTUDIANTE A CAMBIAR SUS HÁBITOS NEGATIVOS POR POSITIVOS**

Todos vivimos hábitos, acciones que repetimos cotidianamente. Muchos de estos hábitos vienen desde nuestra niñez o adolescencia: cómo comemos, nos vestimos, caminamos, hablamos, reaccionamos ante ciertos estímulos, hasta lo que pensamos, soñamos y añoramos. Sin embargo, la gran mayoría de las personas, con excepción de los niños y adolescentes, somos conscientes de qué motiva los hábitos, desde cuándo son parte de nuestra vida, y si son beneficiosos o dañinos para nosotros. Muchos comen de una manera autodestructiva, otros maltratan a las mujeres sin ser conscientes del daño que les provocan, otros hablan de manera tan negativa que terminan sintiéndose cansados al final del día puesto que su lenguaje los desmotiva en lugar de motivarlos.

Los hábitos son soluciones mentales que se desarrollaron cuando éramos pequeños para enfrentar o sortear las situaciones que vivimos. Recuerdo a un joven que padecía de la condición temporal de drogadicción. Él participó en una sesión de sanación emocional conmigo, y descubrió que se apegó a las drogas como su manera de sobrevivir al frío nocturno. En la dinámica él recordó uno de los días en que su padre golpeó a su madre y él, en ese entonces de 7 años, intentó defenderla, pero su padre lo sacó de la casa y no le abrió la puerta en toda la noche. El niño, sufriendo de frío, vio que los jóvenes de la esquina de enfrente se “divertían” sin frío. Él se les acercó y ellos le ofrecieron una solución para el frío: las drogas. Este joven, que pasó decenas de noches fuera de su casa, expulsado por su padre, pronto desarrolló el hábito de drogarse como solución para el frío.

Un gran maestro es el que le ayuda a un estudiante a:

- 1) Identificar sus hábitos negativos o destructivos, y lo hace de una manera paciente y amorosa, no agresiva.
- 2) Identificar la causa raíz de su hábito y traer al consciente lo que sólo vive en su inconsciente: sólo así la persona podrá ver y trabajar claramente sus hábitos.
- 3) Ver con claridad nuevos hábitos positivos o constructivos que puedan sustituirlos, así como sus beneficios potenciales, pues el ser humano no da un paso si no le encuentra un beneficio. Por esto es fundamental tener claro el nuevo hábito y sus beneficios.
- 4) Definir una forma, eficiente y accesible para la edad del estudiante, para ir modificando poco a poco sus hábitos negativos o destructivos: las mejores ideas siempre van acompañadas de formas eficientes para ponerlas en práctica.
- 5) Celebrar y reforzar los nuevos hábitos: esto permitirá que el nuevo hábito se convierta en parte de la persona aún cuando haya tentaciones fuertes a su alrededor para no continuarlo.

Existen muchos estudios sobre la adopción de hábitos. Algunos científicos o especialistas afirman que estos tardan tres semanas o 21 días en grabarse en la mente inconsciente, aunque otros dicen que tardan hasta 60 días. El plazo tendrá que ver con la claridad con que una persona vea las desventajas de su hábito actual, lo atractivo que resulte el nuevo hábito, la facilidad para ponerlo en práctica, los mecanismos de refuerzo y las pocas o muchas tentaciones que haya alrededor que le obstaculicen el camino.



---

*Un gran maestro fomenta hábitos positivos  
a partir de su propio ejemplo.*

---

Si un maestro promueve un hábito positivo (llegar temprano, tener los zapatos limpios, hacer la tarea, dirigirse con respeto a sus compañeros, saber compartir, no comer tantos dulces y comida chatarra, hacer ejercicio, no juzgar, etc.) pero el resto de los maestros NO promueven estos hábitos, ni tampoco lo hacen sus padres, será difícil que un nuevo hábito arraigue con fuerza en la mente del estudiante. Por ello, al menos dentro de un plantel escolar, es fundamental que haya cierta alineación sobre los hábitos a promover para los estudiantes.

**3 • Un gran maestro es aquel que**

**RETA A CADA ESTUDIANTE Y LE AYUDA A  
LOGRAR ALGO QUE NO CREÍA POSIBLE**

En nuestros ejercicios de exploración del inconsciente fue muy interesante descubrir cómo los adultos se trasladaban a cuando habían sido estudiantes en primaria y secundaria, y extraían recuerdos que seguían viviendo en su inconsciente alrededor de momentos en los que algún maestro los motivó y ayudó a lograr algo que no les parecía posible.

Lograr algo es un gran estimulante para el ser humano. La neurociencia nos ha ayudado a entender que plantearte y cumplir retos es un generador de dopaminas, las cuales estimulan mucho la confianza y el deseo de progreso. El logro hasta cierto punto es

adictivo, pero tienes que cumplir objetivos en algún momento de tu vida para desear seguir haciéndolo.

Los maestros pueden y deben retar a los estudiantes todo el tiempo para que aprendan algo nuevo, hagan algo que no habían hecho o prueben algo por primera vez, aunque siempre en un entorno de seguridad, sin exponerlos a riesgos en cuanto a su integridad o salud. Un día pedirle a un estudiante que sea él quien pase lista, luego pedirle a otro que sea el que enseñe un tópico, motivar a alguien a hablar en un idioma diferente durante la clase, pedirle a un estudiante que vaya a una empresa a pedir un patrocinio para una actividad deportiva, o que hable con la directora y le lleve una petición de todo el salón de clases, o que escriba una nota para el periódico local comentando algo que se logró en la escuela. El maestro siempre tendrá un pretexto para retar y motivar a los estudiantes a ir más allá de lo que ellos mismos se creen capaces.

Los estudiantes pueden no ser conscientes de sus capacidades y habilidades. El maestro puede ayudarles a descubrirlas, aprovecharlas y lograr algo que creían que no iban a lograr. Incluso el maestro puede ayudarles a observar su propio miedo, a ser conscientes de la creencia que tienen de no poder lograr algo, para después ayudarles a darse cuenta que han vencido ese miedo o esa barrera.

Al principio del periodo escolar se puede hacer un test con aquello que el estudiante cree que puede y lo que no cree que podrá lograr. El maestro escoge una de estas creencias limitantes y le ayuda al estudiante a realizarlo. Nuevamente, lograr algo que no creías es un generador enorme de confianza y autoestima, lo que eventualmente conduce a la autosustentabilidad, la cual es el fin último de la educación.

Todo ser humano necesita objetivos y metas en su vida, pues son los que guían nuestras acciones, los que nos motivan a esforzarnos y los que contribuyen a la construcción de nuestra identidad individual. Un rol clave de los maestros es ayudar a que los estudiantes se planteen objetivos mayores –no los típicos y básicos objetivos de pasar una clase o entrar a un equipo deportivo– que aprendan algo nuevo que creyeron que jamás podrían aprender, que lleven a cabo una acción en la comunidad, lideren a un grupo grande de personas, den el discurso de fin de año o le propongan a los gobernantes una solución a un problema comunitario.

---

***Un gran maestro motiva a sus estudiantes a plantearse nuevos retos, planear su ejecución y llevarlos a cabo. Cuando un estudiante logra algo que antes no creía posible, se automotiva para definir nuevos retos y su autoestima y su confianza serán muy grandes.***

---

Todos los estudiantes, ya sean niños, adolescentes, jóvenes e incluso los adultos, fantasean durante las clases sobre lo que quisieran hacer y lograr, pero son pocos los que se atreven a planearlo y ponerlo en práctica. Si cada maestro fuera capaz de lograr que al menos dos estudiantes de cada clase definieran mayores objetivos y lucharan por hacerlos realidad, la totalidad de estos alumnos altamente realizadores haría que nuestra nación fuera diferente.

Tengamos presente que los pensamientos y acciones de los estudiantes podrían ser la inspiración de sus padres, de sus hermanos, de los vecinos y de comunidades enteras. Cuando otros ven que alguien se atrevió, también ellos se motivan a intentarlo. ¡Mucha atención, queridos maestros! Comprendan que están educando a quienes tienen el potencial de llevar a cabo grandes cosas y de motivar a otros a realizarlas también.

### ***Auto autorizarse***

Una de las características más importantes en los líderes, la cual les permite arriesgarse, definirse objetivos altos y luchar por ellos –logrando además que otras personas los sigan– y ser pioneros en muchas actividades que emprenden, es que se AUTO-AUTORIZAN. Los líderes no esperan que otros les den permiso para llevar a cabo sus planes. Ellos se deciden, se enfocan y se lanzan a cumplir sus cometidos, con tal intensidad que en ocasiones las autoridades y las personas alrededor no tienen otra opción que “dejarlos pasar”.

Los maestros tienen que motivar a los estudiantes a auto-autorizarse para planear y ejecutar planes positivos para ellos, sus compañeros de clase, su escuela, su familia y su comunidad.

Los líderes tienen una voz interna que les dice: “¡Hazlo!”. Los maestros pueden y deben despertar esta voz dentro de los estudiantes para que sean su propia autoridad, su propio guía.

### ***4 • Un gran maestro es aquel que***

## **LE ENSEÑA AL ESTUDIANTE A CREAR SU REALIDAD**

Nos hemos acostumbrado a vivir la realidad que otros han creado para nosotros, pero cada ser humano tiene la capacidad de crear su propia realidad, ya que la realidad es la que percibimos pero también la que interpretamos. Nuestros ojos no sólo sirven para captar la realidad externa sino también para proyectar hacia afuera la realidad interna que creamos. Pero para crear nuestra realidad es necesario reactivar nuestra capacidad visualizadora interna. Esto implica dibujar en nuestra imaginación, creativa y activamente, una nueva realidad.

Todo lo que hoy percibimos a nuestro alrededor, creado por el ser humano, ha sido primero producto de la imaginación de alguien. Pero no debemos acostumbrarnos a vivir sólo lo que otros imaginen y creen para nosotros, sino lo que nosotros mismos somos capaces de crear. Un gran maestro es capaz de visualizar primero, y luego materializar, clases dinámicas, divertidas, interesantes y llenas de contenido, nunca limitándose a replicar como disco o casete viejo lo que otros le han dicho o escrito.

Pero para poder visualizar una nueva realidad, maestros y estudiantes tienen que ser capaces de nutrir su cerebro, educarlo para generar ideas, introducirle información valiosa y hacer pruebas llevando ideas a la realidad. No sólo se trata de recibir información, sino de desarrollar la capacidad de manipularla internamente, combinándola con otra información de otras materias para generar nuevas ideas que mejoren lo existente, ya sea para el estudiante o para el entorno.

---

***Un gran maestro visualiza y materializa una nueva realidad para su vida y para las clases que ofrece. Pero también es un guía para activar la capacidad visualizadora creativa de los estudiantes y fomentar la materialización de las ideas, producto de esta capacidad.***

---

No hay nada que motive más a un ser humano que ser capaz de materializar algo que imaginó previamente. Eso sienta las bases para seguir esforzándose por absorber información positiva que nutra su capacidad visualizadora y creadora. Un gran ejercicio de esta práctica es la meditación creativa matutina, a través de la cual podemos crear el día que queremos tener, de manera positiva, y después salir a ejecutar esas grandes ideas.

Hoy sé a ciencia cierta que crear desde el corazón es la mejor práctica. El corazón es un gran guía que muchos han segregado y aislado, pero hoy la ciencia nos dice que el corazón es un gran sabio porque contiene 45mil neuronas en su ventrículo derecho y acumula muchos recuerdos emocionales. El corazón se mueve por virtudes y valores nacidos del amor, y por ello creo que todo maestro debería reconectarse con su corazón, actuar y vivir desde el corazón, para guiar a sus estudiantes a hacerlo también. Es muy frecuente que la mente esté llena de miedos y sea movida por el deseo de llenar vacíos internos, pero el corazón es altruista y creativo.

---

*Hagamos que el corazón sabio guíe a lo maestros y maestras para que ejerzan su profesión desde el amor y los valores.*

---

Para todos aquellos maestros, estudiantes o padres de familia que quieran reconectarse con su corazón, los invito a ver estos videos: El Poder del Corazón, [ricardoperret.com/corazon](http://ricardoperret.com/corazon)

**5 • Un gran maestro es aquel que**

## **AYUDA A CADA ESTUDIANTE A INTEGRARSE**

El ser humano es gregario, grupal y su supervivencia física y social se basa en su capacidad para vivir en interdependencia. Todo ser humano quiere interactuar con otros, participar, proponer, ser tomado en cuenta, demostrar sus capacidades y ponerlas al servicio de otros. Muchos estudios indican que la base de la felicidad es la calidad de las relaciones humanas que tenemos. Otros estudios muestran el deterioro que el cerebro y la calidad de vida de un ser humano sufren cuando se pensiona, se distancia de su familia o es segregado de sus grupos.

Un deseo muy grande en el estudiante es integrarse al grupo, ser aceptado, socializar con los demás. A cualquier edad que tenga el estudiante, incluso ya de adulto en la universidad, la integración es importante. Sin embargo, muchos estudiantes, sobre todo los niños, carecen aún de las habilidades para integrarse por sí mismos al grupo, por lo que le corresponde al maestro ayudarles para hacerlo.

A los estudiantes se les puede integrar ayudándoles a presentarse al principio del periodo escolar con el resto de los alumnos, ubicándolos en diferentes grupos a lo largo de la clase, motivándolos a que hagan actividades dentro y fuera de clase en grupos y aprovechando sus habilidades específicas para contribuir con los demás alumnos.

Uno de los factores que más contribuyen en que un niño, pre-adolescente, adolescente o joven desarrolle emociones negativas es ser aislado o excluido del grupo, no ser aceptado. El maestro, y obviamente los padres de familia, tienen que estar muy pendientes de los estudiantes que no están logrando integrarse y es fundamental hacerlos parte del grupo, poco a poco y sin presionarlos.

---

***Un gran maestro ayuda al estudiante a integrarse a un grupo  
y socializar con sus compañeros.***

---

En ocasiones los compañeros son crueles por ingenuidad, sin comprender que al criticar o aislar a otro estudiante están generándole situaciones de dolor que probablemente lo acompañarán por el resto de su vida, almacenadas en su mente inconsciente. Por ello es importante impedir que se hagan esas críticas o que se den situaciones tipo *bullying* en contra de algún estudiante. Esta reciente palabra, el “bullying”, es hoy de

uso común. Sin embargo, estas actitudes de presión y crítica de unos estudiantes sobre otros son hábitos que históricamente han existido. El peor bullying de todos es cuando se aísla a un estudiante, y es el que menos se nota por razones obvias. Es importante recordar que el 40% de los niños y adolescentes de niveles de primaria sufren o han sufrido algún tipo de bullying. La cifra es altísima. Más aún, en los últimos años el bullying se ha recrudecido y los adolescentes utilizan estrategias de agresión muy violentas, lo que ha obligado a algunos estudiantes a dejar la escuela o, en sus casos más extremos, los ha llevado al suicidio.

Cuando un estudiante se incorpora al salón de clases a mitad del periodo escolar, porque sus papás tuvieron que cambiarse de ciudad o lugar de residencia o simplemente porque ya no tuvieron para pagar una escuela, la integración es un proceso vital que todo maestro tiene que fomentar y supervisar. Es común que los estudiantes que comenzaron el periodo se sientan amenazados inconscientemente por el estudiante que llega, ya que es diferente, por lo que en muchos casos se ponen a la ofensiva y tratan de aislarlo. Muchas veces sienten que su equipo de trabajo o deporte ya está completo y que el ingreso de nuevos participantes los puede debilitar como grupo, por lo que no lo invitan a ser parte del equipo. El maestro debe saber descubrir esas habilidades especiales y aprovecharlas, sin amenazar a los demás y, por el contrario, ponerlas al servicio del bien del grupo.

El contacto entre seres humanos estimula la producción de la hormona oxitocina, la cual ayuda a generar confianza y autoestima. Bajo este estímulo biológico un estudiante tiene confianza en sí mismo y en su grupo, es más feliz, pone más atención, se plantea mejores retos y tiene más ánimo para lograrlos.



**6 • Un gran maestro es aquel que**

## **LE AYUDA AL ESTUDIANTE A NO TEMERLE A LOS ERRORES**

Cuando un maestro motiva al estudiante a auto-autorizarse, a arriesgarse, a tomar decisiones, es importante que esto vaya acompañado de un ingrediente adicional que es el no tenerle miedo a fallar o a cometer errores.

El error o la falla siempre deben ser vistas como una oportunidad de aprendizaje. En cada error aprendemos el “qué no hacer”, pero es importante que el maestro le ayude a aprender también el “cómo sí hacerlo”. Los maestros deben guiar a los estudiantes en un proceso de análisis de su acción y resultados, y “deconstruirlos” para observar parte por parte, e identificar claramente en dónde estuvo la falla o desviación de lo planeado.

Normalmente lo que impide que una persona emprenda alguna acción o tome decisiones es el miedo a las potenciales consecuencias negativas que le traerían los errores o el no lograr los objetivos. Una persona que va a poner un negocio teme perder su dinero o quedar mal con sus amigos o familiares que lo observan y que ponen en él sus esperanzas. Alguien que no quiere aprender a andar en bicicleta es por temor a caerse. Cuando un estudiante no quiere participar en clase es por el temor a no acertar la respuesta correcta y probablemente ser criticado. El miedo a errar limita y hasta paraliza, mientras que si el miedo disminuye la persona se atreve y se activa.

A la larga nadie es “perfecto” ni tiene derecho a juzgar a otros. Se trata de vivir admirando y celebrando a los demás y no de vivir juzgando y criticando. A quienes se atreven hay que celebrarles,

aunque cometan errores, porque son ellos los que algún día cambiarán las cosas.

La clave es cambiar la percepción de los estudiantes (y en general de las personas) alrededor de las potenciales consecuencias negativas. Cuando una persona logra vencer el miedo a perder su dinero es cuando toma la decisión de iniciar un negocio, cuando alguien le pierde el miedo a caerse es cuando decide andar en bicicleta, y cuando a un estudiante simplemente no le importa que los otros alumnos lo miren si se equivoca al responder una pregunta es cuando comienza a levantar la mano para participar.

---

***Un gran maestro motiva al estudiante a participar, le ayuda a vencer sus miedos a cometer errores y a verle el lado positivo a sus fallas, para así continuar aprendiendo y crecer. Sólo quien comete errores y aprende de ellos puede crecer.***

---

Recuerdo el caso de una mujer que cuando era niña su papá la llevaba a la tienda de juguetes y le decía: “escoge el juguete que quieras, pero sólo uno, y no vamos a volver a esta tienda hasta el próximo año, así que escoge bien”. Por supuesto que la niña pasaba horas dentro de la tienda sin poder tomar una decisión, atemorizada por la posibilidad de equivocarse y no saber escoger un juguete adecuado entre miles. Ahora adulta, cada vez que tiene que tomar una decisión se paraliza. Cuando ella acepte que puede cometer errores y que no pasa nada, que será capaz de salir delante de cualquier potencial consecuencia negativa, entonces tomará con más confianza sus decisiones.

---

***Maestros, ayuden a sus estudiantes a tomar decisiones, a saberle sacar el mayor provecho a las fallas o errores. Urgen estudiantes que no le tienen miedo a innovar y que persisten en transformar la realidad para bien de todos.***

---

Para enseñarle a un estudiante a no temerle a los errores, el maestro debe ser el primero en demostrarle que a él o ella no le importa fallar, que acepta sus errores con humildad, que aprende de ellos y mejora. Si los alumnos ven que el maestro no acepta sus errores, que se pone a la defensiva cada vez que alguien lo cuestiona, que le tiene miedo a fallar, pues entonces ellos aprenderán esa actitud. Aunque el maestro sea la autoridad y sea quien enseña, es vulnerable al error porque es un ser humano. Puede olvidar un dato, puede no conocer la última investigación alrededor de un tema o simplemente puede no saber la respuesta de algo. Mostrar con el ejemplo el NO temor a fallar funciona más que mil palabras.

***7 • Un gran maestro es aquel que***  
**COLOCA AL ESTUDIANTE EN**  
**UN LUGAR PROTAGÓNICO**

Durante nuestro estudio surgieron muchas memorias alrededor de momentos en que los estudiantes habían sido protagonistas y en los que el maestro había contribuido en el proceso. Situaciones en las que el estudiante “recibió los reflectores” porque se le permitió contestar una pregunta que otros no sabían, pasar al pizarrón a solucionar un problema, o cuando sus talentos fueron reconocidos por los directores o autoridades.

En muchos estudios neurocientíficos se ha demostrado que el protagonismo no solamente genera dopaminas (hormonas de la recompensa), sino endorfinas (hormonas de la felicidad) y serotonina (la hormona del estado alerta). Se sabe que los momentos de protagonismo son tan poderosos para los hombres como para las mujeres. A los hombres les ayudan a continuar en su búsqueda eterna de jerarquías, a establecer liderazgos, a ser respetados. Mientras que para las niñas, que buscan socializar, fortalecer grupos y ser tomadas en cuenta en círculos de aprendizaje y desarrollo, les ayuda a penetrar más fácilmente en grupos con otras niñas y generar más amistades.

Cuando los estudiantes son adolescentes o jóvenes es común que si el maestro o la escuela no les ofrecen momentos de protagonismo, ellos los buscarán por su propia cuenta, y en ocasiones lo harán de manera agresiva o en territorios negativos. En algunas ocasiones podrán retar al maestro en algún tópico o materia con tal de buscar protagonismo, y algunos maestros lo verán como amenaza a su autoridad, lo cual podría generar conflictos entre ambos y el resto de la clase. En otras situaciones buscarán protagonismo liderando grupos para hacerle bullying a otros, vandalizando un parque o haciendo alguna otra travesura. Por ello es importante que el maestro sea más estratégico y creativo y les brinde esos momentos de satisfacción del ego a los estudiantes, en lugar de hacer que estos los busquen por su cuenta.

---

***Un gran maestro guía a sus estudiantes hacia momentos de protagonismo en territorios positivos, para así lograr que en el futuro su búsqueda de objetivos se canalice hacia experiencias constructivas.***

---

A los adolescentes, los momentos de protagonismo les ayudan también a impresionar a personas del sexo opuesto y por eso hacen todo lo posible para llamar la atención. Ofrecerles espacios a estos jóvenes siempre será mejor que dejar que los busquen por su cuenta y amenacen la estabilidad de las clases.

Muchos estudiantes carecen de oportunidades para destacarse en su vida familiar o en su entornos sociales, así que la escuela puede ser ese espacio que les permita detectar sus habilidades, potencializarlas y tener momentos para lucirse, ser reconocidos y destacarse entre los demás.

**8 • *Un gran maestro es aquel que***

## **TE ANIMA Y TE PONE EN MOVIMIENTO**

Un gran maestro debe de ser un activador para el estudiante, alguien que te anima, que te contagia emociones positivas y literalmente te pone en movimiento. Muchos participantes en la investigación, en sus ejercicios de exploración de su pasado, recordaron grandes maestros que hacían las clases tan interesantes que los hacían activarse, despertarse. Eran maestros que hacían tan dinámicas las clases que esto los motivaba a querer ir a clases al día siguiente. En el esquema tradicional es común que las clases sean muy pasivas, aburridas, incluso improductivas. La actividad y el movimiento ponen al cuerpo en alerta, así que los estudiantes ponen más atención, el cerebro se pone más receptivo y se graba mejor el conocimiento.

Hace poco asistí a un congreso en el que antes de cada conferencia nos pasaban pelotas inflables que golpeábamos, de tal manera que nuestro cuerpo se ponía en movimiento y se disponía mejor

a recibir la información suministrada por el conferencista. Hay muchas técnicas adicionales para poner en movimiento a los estudiantes, no sólo al empezar la clase, sino una vez que se trasmite el conocimiento. En mis retiros siempre comienzo la mañana con ejercicios de estiramiento, balance, oxigenación y flexibilidad, de tal modo que la sangre y el oxígeno fluyan correctamente por el cuerpo, que se abran los canales energéticos y que se caliente el cuerpo. Los participantes inician el día activos y se sienten felices.

Recientemente acudí a una universidad para impartir una clase y pude observar que nadie subía ni bajaba por las escaleras sino que sólo utilizaban los elevadores. Para neutralizar esta pasividad, una técnica podría ser programar los elevadores para que se detuvieran cada dos pisos, de tal manera que los estudiantes siempre tuvieran qué subir o bajar al menos un piso. O bien planear las clases para que la primera clase siempre se combinara con actividades físicas o ejercicios.

Los maestros tienen la gran responsabilidad de animar y entusiasmar a los estudiantes sobre la materia que se va a impartir, pues de lo contrario no habrá buena recepción e integración del conocimiento. Dos técnicas interesantes para lograrlo son el misterio y el reto. Generando misterio se logra despertar el interés, lo que está por venir, la sorpresa, lo desconocido, mientras que el reto contribuye a que el estudiante se sienta personalmente partícipe, en competencia, ante la oportunidad de demostrarse y demostrar de qué es capaz.

Soy un convencido, como lo expresé en mi libro *El Secreto de la Motivación*, que la mejor fuente de motivación está dentro nuestro, no afuera, y que no hay que depender de los aplausos y estímulos externos para sentirnos felices, reconocidos y motivados, si bien para lograr esto debe haber un proceso previo. No se trata de

que alguien dependa de los demás para sentirse motivado. Lo verdaderamente importante es que se reconecte con su poder interno y con su propia fuente de motivación interna. Para ello la persona debe cimentar su confianza en sus capacidades y habilidades, tomando consciencia de que dentro de ella reside una gran capacidad de amar, de sentir y que es merecedora del amor de Dios y de las bendiciones del Universo.

---

***El ánimo se contagia, pero también el desánimo. Un maestro negativo, desanimado, contagia de inmediato a sus estudiantes. Recordemos que los maestros son figuras de autoridad y liderazgo, y por ende un ejemplo a seguir. Por eso el cerebro de los estudiantes siempre está pendiente de lo que hace, dice y siente el maestro, y tratará de imitarlo. Un gran maestro es alguien motivado, que reconoce que su fuente principal está dentro de él y ayuda a otros a descubrirla igualmente.***

---

Los niños, adolescentes y jóvenes están llenos de adrenalina, la cual les provee de energía. Es un estado natural, no es que quieran moverse todo el tiempo, es su condición biológica. Y después de la pubertad la testosterona se multiplica en su cuerpo (sobre todo en los hombres) y los hace tener fuerza, no sólo energía. Sabiendo esto, los maestros deberían aprovechar esta condición en sus estudiantes y no pelear con ella; usarla para las dinámicas de aprendizaje, para motivarlos y retarlos a hacer mejor las cosas aplicando su fuerza y su energía.

Para ayudar a un estudiante a mantenerse en movimiento es importante guiarlo para que tenga una buena alimentación, pues tantas grasas animales, sodio o harinas recargan el estómago y

hacen que la energía interna se mantenga enfocada en procesar estos ingredientes. En cambio, una nutrición basada más en frutas, verduras, granos y semillas, permite procesar rápido los alimentos y concentrar la energía en el corazón y en el cerebro para desarrollar actividades positivas. El azúcar sin duda pone en movimiento a las personas, pero en exceso genera condiciones negativas en el hígado, estómago, cerebro y en general en todo el cuerpo. Por esto es importante regular la cantidad de ingesta de azúcar en los estudiantes y sustituirla por extracto de agave o miel orgánica.

**9 • *Un gran maestro es aquel que***

## **RECONOCE LOS AVANCES DEL ESTUDIANTE Y OFRECE RETROALIMENTACIÓN**

Cuando un maestro reconoce las habilidades o cualidades de un estudiante, esto no sólo se convierte en un fuerte aliciente para ese alumno, sino que para él el maestro se convierte en una persona muy recordada. Fue muy interesante y emocionante escuchar historias de maestros reconociendo a estudiantes, celebrándoles los avances, de manera pública o privada, dándoles una palmada en la espalda, dándoles un premio, o poniéndolos de ejemplo frente al grupo.

Una persona contó la historia del maestro que lo invitó a pasar al frente de la clase y le dijo al resto del grupo: “Vean bien a Jorge, véanlo bien, él va a llegar muy lejos porque siempre trae sus tareas bien hechas”. Jorge, quien nos contaba ese recuerdo, revivió el momento y volvió a emocionarse. Otra mujer participante compartió este recuerdo: la maestra había invitado por sorpresa a sus papás a la clase y ellos presenciaron su exposición del trabajo final y, cuando terminó, el maestro le pidió al grupo, incluyendo a sus papás, que



le dieran un aplauso. Si bien en ambos casos estas personas se mostraron sorprendidas por haber recordado estos momentos, su mente inconsciente los tenía perfectamente grabados, lo que reafirmaba el hecho de que el método que habíamos aplicado para la regresión o exploración del inconsciente había funcionado bien.

El reconocimiento podría ser también colectivo, celebrando a todo el salón por ganar algún concurso de matemáticas o español, o el de mejor puntualidad, pero siempre tendrá que haber un ingrediente individual, por ejemplo un diploma, con tu nombre impreso, que puedas llevar a tu casa y mostrar a los demás. Algo fundamental es la prueba del reconocimiento, lo tangible, en este caso el diploma, medalla o carta. En muchas casas es interesante ver las paredes saturadas de diplomas de los hijos; esto no solo denota un reconocimiento para el hijo sino para los padres por el apoyo que dan a los hijos. En muchos casos, estos reconocimientos refrendan además el interés de seguir dedicando recursos económicos para la educación de los hijos, lo que en muchas familias representa un gran sacrificio.

Los maestros tienen que ser inteligentes y creativos para identificar los reconocimientos que más impactan psicológicamente a los estudiantes. No todos los estudiantes perciben de la misma manera los incentivos. Es por esto que a la hora de hacer un reconocimiento es importante saber qué es lo que más motiva a un estudiante. Tal vez a un estudiante lo motiva un diploma, a otro un aplauso, a otro sentarlo en el lugar de su predilección, mientras que a otro lo podrá motivar el ser elegido para ir a un tour escolar o a un museo.

Cuando se reconoce a un estudiante, y en general a cualquier ser humano, es importante mostrarle claramente a él, y a los demás, el por qué se le está reconociendo, de tal manera que el premiado

tenga perfectamente claro qué hizo bien. Esto, por otra parte, es una clara señal para los compañeros del estudiante en cuanto a qué tipo de esfuerzos deberían hacer ellos para ser también premiados. Un reconocimiento para uno es una señal para el otro.

Los maestros pueden desarrollar, al principio del curso, mapas personales o individualizados de progreso, de tal manera que cada alumno sepa cuándo recibirá reconocimientos y que estos sean transparentes. Cada premio hace sentir importante al estudiante, aumenta su confianza y le ayuda a compararse positivamente contra sí mismo en el pasado, a la vez que le ayuda a visualizarse hacia un futuro aún mejor.

Evaluar sin retroalimentar simplemente no sirve. Lo importante es ayudarle al alumno a identificar en qué está fallando, qué podría hacer mejor, todo con un lenguaje de optimismo y no un lenguaje de fracaso o regaño. Mientras más puntual y menos general sea la retroalimentación, más fácil será para el estudiante mejorar y cumplir sus objetivos. Por ese motivo estoy en desacuerdo con el sistema de calificaciones y evaluaciones actuales, las cuales son muy generales. Es casi imposible identificar qué está haciendo mal el estudiante y cómo podría mejorar. Yo propongo un sistema de evaluación más específico o detallado, en el que cada maestro califique elementos como atención y participación en clase, orden en las notas que toma, desempeño al pasar al pizarrón, capacidad creativa, cumplimiento de tareas, capacidad de investigar y analizar, expresión y comunicación e integración con el grupo. De esta manera siempre habrá algunos temas en los que el estudiante tendrá una buena evaluación y será motivo de reconocimiento, y en los territorios en los que esté mal o en desventaja con el resto de los estudiantes, tendrá perfectamente claro en qué debe mejorar. Incluso el mismo maestro o los padres pueden apoyarlo específicamente en eso. Este tipo de evaluaciones permite también

conocer patrones o comportamientos grupales, por ejemplo si todo un salón de clase está fallando en cuanto a la atención, pues tal vez el que debe ser evaluado y retroalimentado es el maestro, puesto que no está generando dinámicas suficientemente interesantes que capten la atención e inviten a aplicar las enseñanzas.

---

***Un gran maestro se esfuerza por ofrecerle una evaluación detallada a cada estudiante, para ayudarlo a identificar puntualmente en qué mejorar y cómo hacerlo.***

---

Un sistema de evaluación más puntual y específico le toma más tiempo y esfuerzo al maestro, sin duda, pero tiene efectos muy poderosos en el estudiante, y eventualmente en la comunidad en donde el estudiante será miembro activo. Un sistema como estos ayuda a que el mismo estudiante se automonitoree y que, eventualmente, llegue un momento en que las instrucciones del maestro ya no son necesarias, puesto que el mismo estudiante es consciente y toma acciones sobre sus propios resultados.

### ***Saber corregir***

Una queja generalizada que surgió en el estudio, por parte de los estudiantes, es la incapacidad o falta de tacto de muchos maestros para corregir al estudiante. Las quejas giran en torno a la dureza con que los maestros corrigen a los niños, así como el lenguaje que utilizan a través de cual menosprecian a los estudiantes y los hacen sentir mal. Si hay algo que lastima a los estudiantes es ser regañados o corregidos inapropiadamente frente al resto del grupo. En ocasiones los compañeros aprovechan las palabras del maestro para continuar criticando al niño, adolescente o joven, lo cual jamás debería suceder.

Recordemos que las palabras del maestro son poderosas en el oído de los estudiantes. El maestro tiene una figura de autoridad y por ende sus palabras tienen un mayor peso que cualquier otro adulto, después de sus padres. Recordemos también que el arma de destrucción masiva de la motivación es el juicio, y que cuando alguien te juzga, tus oídos se cierran para esa persona.

---

***Un gran maestro no juzga a sus estudiantes, los admira. Un gran maestro retroalimenta con lenguaje positivo a sus estudiantes para que ellos estén dispuestos a escucharlo y poner en práctica sus recomendaciones.***

---

Siempre he creído que cuando una persona corrige de una manera dura o utilizando palabras altisonantes es por una de estas dos razones: (1) porque también se trata con dureza a sí misma cuando comete errores, o (2) porque está aprovechando su posición de poder y autoridad para vengarse inconscientemente de situaciones en las que ella misma fue castigada o corregida.

Algunos maestros llegan a maltratar a sus estudiantes, ya sea a nivel físico o a nivel psicológico para, según ellos, dejar claro el aprendizaje o para que tengan miedo de volver a cometer la misma falla; sin embargo, el miedo les impedirá poner atención en clase, disminuirá su confianza en sí mismos y se arriesgarán menos a ser creativos. Un estudiante que es golpeado por su maestro quedará marcado de por vida con significados como “la autoridad es para tenerle miedo”, “cada vez que intente algo podré fallar y cuando falle me pegarán”.

Por fortuna, en la actualidad los profesores se cuidan más que antes para no maltratar físicamente a sus alumnos, ya sea por temor a

demandas o al saber que ese tipo de excesos puede ser grabado con relativa facilidad y subido a las redes sociales, con severas consecuencias. Una reciente noticia en la Web así lo corrobora:

«Suspendido y bajo investigación se encuentra un maestro de la Secundaria Técnica de la ciudad de Durango, México, tras haberse difundido en redes sociales un video en el que aparece golpeando con una regla y con el pie a varios de sus alumnos. Los hechos, al parecer captados por uno de los estudiantes con su teléfono celular, ocurrieron ayer. El Secretario de Educación en el Estado, informó que iniciaron las investigaciones contra el docente. “Está en este momento separado de su función. Platiqué con el jefe del Departamento de Secundarias con la finalidad de que se haga una investigación adecuada y se apliquen medidas o sanciones sin ningún sesgo”, indicó. “Lo que queremos es convivencia escolar y eso que vemos en ese video, sin duda alguna, es todo lo contrario”. Ya veremos qué medidas se tomarán al respecto».

Un gran maestro es también aquel que permite ser evaluado por los estudiantes, por los padres de familia y por los directivos. Evolucionemos de una evaluación punitiva a una evaluación positiva que busque la mejora, la actualización y la buena relación entre estudiantes y maestros.

**10 • *Un gran maestro es aquel que***

## **MUESTRA EMPATÍA POR LOS ALUMNOS**

Conocer a cada uno de los estudiantes te permite tener mayor cercanía con ellos. La empatía es una de las mejores habilidades de los grandes maestros, por lo que estos se vuelven memorables, su conocimiento se absorbe y su clase se considera interesante. Conocer a un estudiante no sólo te permite reconocerlo en lo

que más le cause impacto, sino que te permite retarlo y motivarlo mejor. La empatía del maestro con el estudiante tiene que ser sensible a los límites que deben de existir para no comprometer emocionalmente la relación de respeto, y es parte de la habilidad empática el identificar los temas personales que se pueden abordar con el estudiante y aquellos que no.

Ser empático le ayuda al maestro a identificar emociones tanto positivas como negativas en el estudiante, saber si está cómodo o incómodo en un grupo de trabajo o si debería cambiarlo, saber si está motivado en clase, si se siente integrado, si le faltan reconocimientos o retos, o simplemente saber si está entendiendo lo que se está exponiendo. La empatía le permite al maestro comprender mejor el periodo de vida del estudiante para así adaptar sus métodos didácticos y su lenguaje. Las mujeres tienen una habilidad mayor que los hombres para leer e identificar emociones en las otras personas, pero con algo de práctica los hombres también son capaces de hacerlo.

Un maestro empático habla el lenguaje de los estudiantes, sabe cuándo le están entendiendo y cuando no, utiliza palabras y frases que le permitan conectar con sus alumnos, que estos le presten atención. Es frecuente escuchar a maestros de química, física, matemáticas, filosofía, biología, ingenierías, etc., hablando en un vocabulario demasiado elevado y usando gráficas o presentaciones que pocos entienden.

En ocasiones encontramos maestros de primaria utilizando un lenguaje para adultos o bien maestros de universidad utilizando un lenguaje para niños. Es importante utilizar siempre el lenguaje, los materiales y los casos adecuados para la edad de los estudiantes. Una palabra que no se comprenda puede generar la distracción del

estudiante por el resto de la clase. Recordemos que los estudiantes se distraen con la más mínima provocación y no es tarea fácil mantener su atención. Es por esto que cuando se tiene la atención de los alumnos es vital mantenerla, y el lenguaje adecuado nos ayuda a lograrlo.

La empatía con sus alumnos les permite a los maestros identificar si ellos ya no son capaces de ofrecerles más aprendizajes y oportunidades de crecimiento a ciertos estudiantes y reconocer que es preferible direccionarlos hacia nuevas clases, hacia nuevos maestros o incluso hacia nuevas escuelas. Un maestro empático aprovecha aquello por lo que está pasando un estudiante para vincularlo al conocimiento expuesto. Si la novedad en el mes de enero es el Super Bowl, este puede convertirse en un gran tema a analizar bajo la perspectiva de la materia, o bien, si entre los jóvenes puede estar de moda el Facebook, el maestro de software podría utilizarlo para enseñar algo en su clase.

---

***Un gran maestro logra conectarse con los estudiantes mediante la empatía. Para lograr una comunicación dinámica y efectiva tienes que comprender a la otra persona y, una vez que lo has logrado, debes transmitirle los conocimientos adecuados.***

---

Hoy creo que existen dos tipos de empatía, y que ambas son muy sanadoras: la empatía terrenal y la empatía espiritual. Déjame ilustrar esto con un caso cercano a cualquier persona. Muchos juzgan a sus padres, lo cual representa un gran dolor que llevan cargando en sus vidas, porque al juzgar a tus padres te castigas a ti mismo. Aplicar un poco de empatía terrenal nos permitirá entender por qué nuestros padres hicieron lo que hicieron, movidos

por sus vivencias y por todo su pasado. Si conociéramos su niñez o adolescencia seguramente entenderíamos qué fue lo que los programó a actuar como lo hicieron. Aplicando esta frase podrías mostrar mucha empatía hacia ellos: “Si yo hubiera tenido las experiencias de vida que tú tuviste, seguramente yo habría actuado exactamente igual que tú”. Por otro lado, la empatía espiritual nos permite elevarnos un poco, expandir nuestra consciencia y entender desde arriba lo sucedido: “¿Qué debo aprender de mis padres, ya que Dios decidió que ellos serían mis progenitores?”, o bien: “¿Qué tendré que aprender de mis padres al haberlos elegido yo desde el cielo?”.

---

*La empatía es una virtud muy sanadora porque nos ayuda a pasar del territorio del juicio y el resentimiento, al de la gratitud y del entendimiento. Aplícala en tu vida y sanarás muchas cosas, entre ellas tu relación con tus padres y con tus estudiantes.*

---

## **11 • Un gran maestro es aquel que SIMPLIFICA EL APRENDIZAJE**

Uno de los temas más extensos, interesantes e importantes de este libro es precisamente este, la simplificación del aprendizaje. Fue algo muy mencionado durante el estudio (desde múltiples perspectivas), una demanda muy puntual de los estudiantes y un motivo crucial por el que un maestro se vuelve memorable en la mente de un estudiante.

En la década de los 90, el Profesor James Appleberry, Presidente de la Asociación Estadounidense de Colleges y Universidades, dijo



en uno de sus discursos que el conocimiento de la humanidad se encontraba en una expansión sin precedentes y que se estimaba que, en esas épocas, éste se duplicaba cada 5 años, pero que para el año 2020 se estaría duplicando cada 73 días. ¡Y ya estamos muy cerca de llegar a este umbral!

Yo mismo trataré de usar la capacidad de síntesis que tanto piden los estudiantes a los maestros, así que analicemos parte por parte de este tema, pero yendo al grano y siendo contundentes.

La mejor forma de aprender algo es vivirlo, verlo aplicado en la práctica. Todo se puede ejemplificar, desde las matemáticas, las artes, las ciencias o un idioma. Se requiere creatividad del maestro para simplificar el conocimiento y presentárselo a un estudiante de manera entendible, y de hecho hay muchísimos recursos y ejemplos en internet desarrollados por otros maestros y que los han puesto a disposición de todos. El maestro mismo puede emplear algunas de las técnicas que sus maestros utilizaron cuando él o ella era estudiante.

---

***En vista de que la cantidad de información en el mundo es exorbitante, un gran maestro sabe encontrar lo mejor de la esa información, estructurarla de una manera simple, y presentarla a los estudiantes en forma clara y atractiva.***

---

Todos recordamos alguna clase en la que nos daban un frijolito y lo poníamos en algodón con agua, dentro de un frasco, en la ventana del salón de clases. Todos recordamos el experimento de las patas de rana a las que se les aplicaba corriente eléctrica. Todos estuvimos en alguna clase de ciencias en la que se hizo un experimento y muchos se quedaron boquiabiertos viendo los resultados.

Hoy la tecnología permite a los maestros utilizar muchas herramientas para simplificar el aprendizaje: videos, filmas, rotafolios, muestras, revistas, legos, recortes de periódicos... y los más creativos inventan sus propios rompecabezas, memoramas, monopolios, maratones en tarjetitas y muchos otros. Siempre habrá un recurso que te permita ejemplificar algún tema o clase que estés impartiendo. En ocasiones los estudiantes o los padres de familia inventan materiales que permiten simplificar el aprendizaje.

Todas las escuelas deberían tener un cuarto con materiales didácticos que los maestros pudieran aprovechar, y podrían tener un foro virtual para compartir ejercicios y capacitarse en el uso de este tipo de materiales. La Secretaría de Educación Pública debería tener recursos puntuales destinados a investigar y desarrollar materiales didácticos que simplifiquen el conocimiento. Para ser muy honestos, las clases que ha desarrollado la Secretaría de Educación y que se transmiten por el sistema de televisión suelen ser bastante aburridas y no contextualizan ni ejemplifican muchos de los temas. Si el maestro supervisor no toma esa información y ayuda a los estudiantes a ponerla en práctica, estas clases aportarán muy poco a los estudiantes.

Muchos maestros no saben usar bien el programa *Power Point* y pegan ahí una cantidad de información que el cerebro no quiere leer y menos retener. Como su nombre lo dice, el "Power Point" es para resaltar los "puntos más poderosos" de la temática y darle un incentivo adicional al cerebro para que observe, establezca nexos e integre. Yo recomiendo utilizar mucho más imágenes y gráficas que texto en las clases, ya que el cerebro está más cableado para entender imágenes que palabras; por eso el marketing está tan cargado de historias visuales y emocionales más que de texto. En un estudio se demostró que después de 3 días de haberle presentado a un grupo de estudiantes una información por escrito

sólo recordaban el 10% de esta, mientras que aquellos a los que se les presentó la misma información con imágenes recordaban el 65%.

### ***Dinámicas lúdicas***

Cuando se logra que los estudiantes participen e interactúen con el conocimiento, se despiertan las emociones positivas e incluso se abren espacios adecuados para el humor. Cuando un estudiante está de buen humor, el cerebro se dispone con confianza a recibir información del exterior. El miedo te vuelve ciego y sordo, la confianza abre tus sentidos. Por lo tanto, es importante generar buen humor en las actividades, tanto para simplificar el aprendizaje como para integrar mejor al grupo.

El aprendizaje no tiene que ser formal y serio; al contrario, se aprende más cuando es divertido, interesante e interactivo. Para ello se sugiere involucrar los sentidos, ya que cuando están presentes se generan más emociones y las emociones son el pegamento de la memoria. A cualquier persona le es más fácil aprender y recordar aquello en donde hay grandes emociones. Esto lo tienen muy claro las empresas al provocar poderosas experiencias en el cliente, tan intensas y memorables que le hagan querer regresar para repetir la compra. Una experiencia se construye en el cerebro como una historia, y la historia tiene principio, clímax y final.

Algunos estudiantes que participaron en el estudio recordaron las clases de química, las de biología y los experimentos: recordaron olores, texturas, sonidos y por supuesto colores e imágenes; otros recordaron las clases de inglés en las que la maestra musicalizaba las palabras y estas se volvían imposibles de olvidar.

Todo aquello que involucre a los sentidos será más emocional y fácil de recordar. Te es muy fácil recordar a la novia o novio con el que más feliz fuiste y con el que más infeliz fuiste, pero aquellos con

los que tuviste una relación poco emocional casi no los recuerdas. Haz que tu clase sea para tus alumnos una fuente inagotable de emociones positivas, y tú y tu materia siempre serán recordados.

Escuché con admiración la historia de un maestro que aprovechó el baloncesto para enseñar a sus alumnos temas de física y otra de una maestra que enseñó matemáticas a partir del crecimiento de las plantas. Una mujer recordó que su maestra, cuando cursaba secundaria, las había llevado a una fábrica de productos alimenticios y al regresar a la escuela les había mostrado cómo funcionaba una célula del cuerpo humano utilizando la analogía del funcionamiento de la fábrica. Se refería al citoplasma como la estructura de concreto y acero que rodeaba y protegía lo que había dentro de la empresa, el núcleo como el cuarto de control, los lisosomas como el personal de limpieza, etcétera.

A lo largo de la vida el ser humano enfrenta situaciones complejas, y la mejor forma de enfrentarlas es comenzar por simplificarlas en la mente. Un gran maestro no sólo es quien te simplifica el universo de conocimientos sobre una materia, sino que te ayuda a aproximarte de una manera simple a la solución de determinadas situaciones. Si una empresa está en la bancarrota hay una simple fórmula para rescatarla: o aumento los ingresos o disminuyo los gastos; si un sistema está sobrecargado, o disminuyo la carga o aumento su capacidad. Mientras más simple sea tu aproximación a un problema, con mayor capacidad mental y motivación llegarás a este, sobre todo cuando eres un aprendiz o estudiante.

Para fortalecer la empatía con los alumnos una clave es identificar aquello que se les facilita, haciendo que eso sea una plataforma para aprender otras materias. Según las edades los estudiantes son fanáticos y expertos en diferentes deportes, materias, actividades y

tecnologías, y los maestros deben aprovecharlas cuando trabajan en el diseño de dinámicas de educación.

### ***Enseñar a partir de historias***

Los autores del libro *Made to Stick*, Dan y Chip Heath, se refieren a la HISTORIA como al formato que más facilita el aprendizaje y la memorización. Y no me refiero a la clase de Historia, sino a la estructura didáctica que se compone de un principio, un desarrollo con clímax y un final, una estructura que simplifica no sólo el entendimiento, sino la memorización. Por eso es tan fácil recordar canciones, libros, poesías, películas, novelas o series de televisión ya que están basadas en una historia.

Las historias, a diferencia del texto aislado, pueden contener emociones, y esto permite a la audiencia empatizar y sentir. Cuando le cuentas una historia a tus estudiantes nunca te olvides de ponerle emociones.

Cuando dentro de la historia existe algún personaje con el que te identificas o que te resulta atractivo y relevante, se vuelve aún más fácil y emocionante, porque tu cerebro considera que es importante recordar la historia que está viviendo ese personaje ya que tu mente asume que en algún momento podrías necesitar ese aprendizaje. Es por esto que pocos recuerdan las clases de historia contadas por los maestros o leídas en libros y sí recuerdan las épocas y protagonistas de estas con base en películas que hayan visto.

---

***Un gran maestro es un cuenta-cuentos que infunde grandes contenidos emocionales a la información alrededor de una materia, involucrando al estudiante como parte protagónica de sus historias.***

---

Antes de contar la historia a tus estudiantes, practícala y hazte las siguientes preguntas: ¿Si quiero que mis estudiantes se queden con tres mensajes poderosos de esta historia, cuáles serían? ¿Y cuál de estos es el más importante y en el que más me debo enfocar?

Durante la investigación surgieron muchas narraciones de estudiantes que se referían a sus maestros como grandes maestros y, como una de sus características, que transmitían el conocimiento contándoles historias. Recordemos a los juglares del pasado, viajeros que contaban los sucesos de otros pueblos a partir de la narración de historias. Por ello, tú también deberías ser un juglar del conocimiento.

## **12 • *Un gran maestro es aquel que* **ENSEÑA PARA LA VIDA REAL****

Aunque prácticamente todo conocimiento tiene una potencial aplicación en la vida real, pocos maestros presentan claramente estas aplicaciones. Enseñar química, contabilidad, arquitectura, física o cualquier otra materia sin vincularlas con aplicaciones reales puede hacer que los estudiantes pierdan interés en los temas. Sin embargo, cuando se muestran ejemplos claros o se hacen dinámicas o experimentos, no sólo se facilita el aprendizaje sino que aumenta el interés de los alumnos porque comprenden mejor la importancia de los conocimientos que el maestro les está transmitiendo.

En nuestra investigación pudimos comprobar que cuando los maestros ayudan a sus estudiantes a aprovechar el conocimiento y utilizarlo para solucionar problemas reales, su presencia en la vida de los alumnos se hace realmente memorable, ya que el maestro ha ganado importantes espacios en la mente inconsciente del estudiante.

---

***Un gran maestro transmite conocimientos aplicables a la vida real del estudiante. Cuando el estudiante aplica lo aprendido y logra resultados, comprueba el beneficio de aprender algo y mantiene su interés en seguir aprendiendo.***

---

Conocer a los estudiantes, saber si le ayudan a su papá o mamá en el negocio, si venden algo por las tardes, si les interesa algún deporte o algún arte, si ya tienen definido a lo que se quieren dedicar profesionalmente, si están interesados en la política o simplemente en ser bomberos, son factores importantes para ayudarles a captar el conocimiento y aplicarlo. Ayudarle a un niño o joven al que le gusta el fútbol soccer a aplicar las matemáticas o la estadística es muy fácil, al igual que ayudarle a un adolescente a aplicar las pautas de la contabilidad en el negocio de su papá, o practicar el inglés con algún extranjero o con videos en la web, o practicar temas de economía viendo las noticias financieras y aprendiendo a observar cómo se comportan los precios de las naranjas en el mercado de la esquina en las diferentes temporadas.

---

***Al ayudarle al estudiante a vincular la realidad con el conocimiento no sólo se le facilita el aprendizaje, sino que se le ayuda a “hacer”, lo cual es más importante que limitarse a “aprender”.***

---

Una forma creativa para tener mayor material en clase para ver la aplicación del conocimiento es pedirle a los alumnos que traigan un caso de su casa, trabajo o comunidad para que lo resuelvan aprovechando el conocimiento expuesto en clase. Siendo creativos,

toda materia puede arrojar perspectivas de análisis diferentes para un tema de la vida real. Por ejemplo, el tema del tráfico puede ser analizado desde la perspectiva matemática, sociológica, medioambiental, arquitectónica, psicológica, mecánica, filosófica, política, legal, biológica, geográfica y cultural. Hoy, una ciencia como la Física Social, promovida por Alex Pentland, articula muchos de estos campos y lo hace de una manera prodigiosa.

Metafóricamente, el maestro le ayuda al estudiante a planear, diseñar y forjar su espada para sobrevivir en el mundo. Por ello, es muy importante que el maestro tenga claro el mundo que van a enfrentar los estudiantes y que la espada sea la apropiada para luchar en el entorno en que realmente van a vivir. Lo que tiene que desarrollar el estudiante es el Pensamiento Crítico, el cual le ayuda a organizar el conocimiento que posee para ponerlo en la práctica de la mejor manera.

Construir el Pensamiento Crítico en los estudiantes es evitar enseñarles conclusiones a los que otros llegaron sin haberles enseñado el proceso de pensamiento que esa persona siguió o sus experiencias de vida. Queremos que los estudiantes lleguen a sus propias conclusiones, no que repitan siempre las de otros, pues estamos educando a seres humanos y no a robots. Enseñarle a un estudiante que Madero estaba en contra de la reelección y que él es un héroe, haría parecer que la reelección está mal en su totalidad. Al aplicarle el pensamiento crítico a este tipo de situaciones, el alumno puede concluir que no está mal la reelección per se, pero que sí está mal cuando genera algunos vicios específicos y cuando los electores no tienen el suficiente conocimiento y libertad para ejercer el derecho al voto.

Por ello, igualmente importante que saber “hacer” con lo que se aprende, lo es el hecho de “pensar y analizar” las cosas en torno a lo aprendido. Necesitamos educar a nuestros estudiantes para



que reciban los nuevos conocimientos con los brazos abiertos y los integren a sus procesos de análisis. No podemos seguir fomentando la memorización del conocimiento actual, sino el análisis de la nueva información y de la que está por llegar, ayudando además a los estudiantes a generar nuevos conocimientos a partir de sus aprendizajes.

Nunca olvides que un ser humano aprende a partir de las relaciones entre cosas y conocimiento, y de hecho una nueva relación es un nuevo conocimiento. En el cerebro, el nuevo conocimiento se crea a partir de nuevas conexiones neuronales o sinapsis, y mientras más sinapsis se crean, más fuerte es el cerebro del ser humano para pensar, analizar los nuevos conocimientos y aplicarlos en la solución creativa de problemas. Todo conocimiento que enseñes vincúlalo a cosas de la vida real, a temas deportivos, a lo que los estudiantes hacen en el día a día, a otras materias que están estudiando en ese periodo escolar, y a aquello que sabes que les gusta. Mientras más relaciones establezcan ellos en su cerebro, más conexiones neuronales crearán y más inteligentes serán.

### ***Un gran maestro enseña a pensar y analizar***

Una de las mejores fórmulas para enseñarle a los estudiantes a pensar es darles sólo una porción del conocimiento y dejar que ellos generen el resto de las piezas del rompecabezas, en lugar de entregarles el conocimiento completo. Motivarlos y promover la investigación es clave desde la niñez. Pedirles que utilicen otras fuentes de información diferentes a las del maestro y del libro de la clase es básico para enseñarles a pensar y analizar uniendo diferentes elementos para concluir algo. Y la conclusión no siempre tiene que ser la misma a la que lleguen los demás o el mismo profesor; la flexibilidad en los resultados es una herramienta permitida e importante cuando se busca enseñar procesos de pensamiento.

Otra estrategia es compartir con los estudiantes los esquemas de pensamiento y análisis que utilizaban los científicos, inventores o quienes generaron el conocimiento. Más que enseñar lo que hicieron personajes como Franklin, Einstein, Tesla, Gates o Jobs, es importante enseñarles en qué pensaron, cómo se inspiraron, qué experiencias de su vida los empujaron a concluir lo que concluyeron. Hay mayor riqueza en los modelos de creatividad que utilizaba Dalí que en sus pinturas y esculturas. De hecho es difícil entender sus pinturas si no se entiende la filosofía o los esquemas de pensamiento del artista; lo mismo sucede en otros territorios como la música o las ciencias. Cuando se enseña historia es fundamental no sólo enseñarles lo que opinaba Juárez, Martí, Bolívar, Madero, Gandhi, Kennedy, Mandela, Thatcher, sino las situaciones que se vivían en aquellos momentos que los motivaron a pensar, hablar y obrar como lo hicieron.

Otra recomendación es motivar a que el estudiante tome dos piezas del conocimiento y genere sus propias conclusiones para un territorio distinto de la materia. Si un estudiante está cursando las materias de geografía y matemáticas, ¿será posible aprovechar ambas para generar una conclusión para la clase de historia? O bien, ¿podrían los alumnos aprovechar el conocimiento de biología y diseño industrial para generar una aplicación para arquitectura? Sin duda que sí, y los ejemplos son infinitos.

---

***La creatividad del ser humano es la capacidad de generar nuevas ideas, pero la innovación es la capacidad de generar nuevas ideas que solucionen algún problema o generen valor. Los grandes maestros enseñan procesos de pensamiento que conducen a ideas innovadoras, más que a simplemente ideas creativas.***

---

Enseñar a analizar y pensar alrededor del conocimiento requiere ciertas técnicas creativas y de análisis. Un ejemplo de esto es hacerte la misma pregunta de diferentes maneras, ya que si siempre te haces la misma pregunta seguro siempre llegarás al mismo lugar. O aquella técnica de maximizar algo o minimizarlo, o bien graficar, mapear o dibujar el conocimiento. Todos los maestros deberían motivar a los estudiantes a ser curiosos, que se pregunten nuevas cosas acerca de lo que van escuchando en clase, que compartan sus dudas. Al fin y al cabo cuestionar y dudar también son parte importante del pensamiento y del análisis.

**13 • *Un gran maestro es aquel que***

### **PROMUEVE EL ORDEN A PARTIR DE SU EJEMPLO**

Este es un tema que surgió en todas las fases del estudio: en la fase cuantitativa, en la fase racional cualitativa y en la fase inconsciente cualitativa. Analicemos entonces lo que estudiantes y maestros consideran como ORDEN, y que al parecer resulta ser un ingrediente vital en la educación de los seres humanos.

El orden comienza desde el primer día de clases cuando se presentan a los estudiantes los objetivos del curso y se les muestra lo que se verá en las clases. Establecerlos puntualmente y cumplirlos implica que el maestro tiene coherencia entre lo que dice y lo que hace y que para él o ella es prioritario satisfacer las expectativas generadas. Al exponer con claridad y orden los temas que se verán en las respectivas clases, se transmiten significados importantes para que los estudiantes capten y analicen en forma adecuada los objetivos de cada sesión.

La forma de calificar es otro instrumento de orden y estructura: es un elemento clave para que los estudiantes sepan exactamente

cómo se ganarán los puntos, cuando habrá premios y cuándo habrá sanciones. Calificar con objetividad es parte de la estructura y el orden, mientras que hacerlo de manera subjetiva genera muchas confusiones, incertidumbres e incluso decepciones. Recordemos que cuando prometemos algo como recompensa a un esfuerzo y no lo cumplimos, eventualmente perdemos credibilidad. También la perdemos cuando avisamos que habrá sanciones si algo no se hace de la manera indicada y, una vez que el estudiante incumple con lo pactado, no aplicamos las debidas sanciones. La sensación de orden y estructura también incluye el hecho de que el maestro llegue con el material preparado. Pocos docentes realmente pueden improvisar una clase completa, y por eso es importante saber lo que se va a decir, el material que se usará, la dinámica que se realizará y en qué momentos la participación del estudiante será apropiada.

Muchos maestros piensan que los estudiantes son ingenuos y que no se dan cuenta si ellos como educadores improvisan o si vienen preparados, pero los alumnos por lo general sí se dan cuenta. Este tipo de conductas también los educa, sean acertadas o no, para bien o para mal. Si los alumnos perciben que su maestro no prepara correctamente cada actividad, consciente o inconscientemente en el mediano y el largo plazo también ellos podrían volverse superficiales e inefectivos para preparar sus actividades, con lamentables resultados para su futuro.

El maestro o la maestra pueden mostrar su estructura y orden desde la manera como escriben en el pizarrón. Un estudiante recordó a un maestro de primaria por la forma impecable como organizaba la información en el pizarrón, con títulos, con divisiones claras, utilizando varios colores, borrando correctamente algo para escribir allí nueva información, utilizando el borrador y no borrando con la mano. ¿Cómo pedirle orden a un estudiante si el mismo maestro no pone el ejemplo?

---

***Un gran maestro demuestra con su ejemplo las ventajas y beneficios de mantener el orden en las clases y en otros territorios de la vida.***

---

Otro elemento clave para transmitir hábitos de orden, es la forma como se organiza y acomoda el material de clase que permanece en el salón, por ejemplo teniendo los libros organizados sobre un estante por temas o tamaños, asignando un espacio adecuado para cada objeto y pidiéndole a los estudiantes que cuando tomen un material lo devuelvan a su lugar.

Por favor, no caigamos en la tentación de pensar que orden y estructura son equivalentes a estrés por la perfección, porque no es así. A lo que me refiero, y se refieren los participantes del estudio, es a una organización y congruencia que, por una parte, simplifiquen el aprendizaje y permitan organizar mentalmente el conocimiento, pero que por otra parte le ayuden al estudiante a simplificar su propia vida, encontrar las cosas en su casa cuando las busque, tener horarios, entender el diseño de las políticas y reglas en la sociedad, así como un orden y estructura que le permita respetar los territorios de las otras personas. Cuando una persona vive en un caos físico, emocional o mental, de una manera u otra afecta a quienes tiene a su alrededor.

Muchos estudiantes llegan a la escuela habiendo sido bien educados por sus papás. Sin embargo, si en la escuela y en el salón de clases no se les promueve una buena educación, pueden confundirse y surgir la condición que motivó a Mark Twain a afirmar que cada vez que entraba a la escuela se interrumpía su educación. Al contrario, cuando se le trasmite orden y estructura al estudiante, sea cual sea su edad, él lleva esta educación a su casa y, más importante aún, a su comunidad.

La estructura y disciplina que se transmiten en la escuela tienen repercusiones importantísimas y, en nuestro país, evidentes. Cuando dentro del salón de clase el estudiante es indisciplinado y no se le sanciona, entonces se comportará de la misma manera cuando esté en el parque, maltratando los árboles, las bancas o grafitando paredes; cuando maneje lo hará sin considerar las reglas de tránsito y cuando trabaje, guiado por una mente acostumbrada a no seguir reglas, chocará con sus jefes y colaboradores, sin entender por qué.

---

***El salón de clases es un laboratorio de hábitos, los cuales se imprimen en la mente del estudiante a partir de la repetición, de la definición clara de recompensas y sanciones, y del cumplimiento de expectativas. Los hábitos definen la cultura en un grupo de personas, ya sea un grupo de clase, una colonia, una ciudad o un país. Los maestros son constructores de hábitos.***

---

Cuando hablo de estructura, disciplina u orden, no me refiero a que estas deben ser tipo militar o tiránicas, por supuesto que no, ya que existen grandes diferencias entre el orden que se propone dentro de un salón de clases y en el ejército. En el salón de clases se busca el desarrollo de hábitos como la creatividad, el análisis, cuestionar, pensar, solucionar, mientras que en el ejército se promueve seguir órdenes sin cuestionarlas, sin pensar, pues los generales piensan por los soldados. Sin embargo, ambos sistemas promueven la creación de hábitos, que desde su punto de vista contribuyen al logro de los objetivos de cada organización. Por ello, en ocasiones es importante observar que los mismos sindicatos y sistemas educativos permiten la libre expresión de sus agremiados y colaboradores, y que no se promueve un sistema militar en donde

obedecen sin cuestionar, puesto que en caso de caer en la rigidez, esto sería llevado inconscientemente a los salones de clase.

Asignar y revisar tareas o trabajos y tener una manera objetiva y justa de calificarlos son otra forma de mostrar orden, así como promover la puntualidad, de hecho uno de los hábitos más necesarios en nuestro país, en el que se peca tan a menudo con una permisiva informalidad con los tiempos de llegada, salida, cumplimiento de periodos, etc.

A la hora de impartir la clase, la estructura del tema en cuestión contribuye al aprendizaje. Presentar claramente el ciclo de la lluvia, el proceso de crecimiento de las plantas, o bien el proceso de producción o comercialización de algún producto, ayuda al estudiante a construir una historia en su mente alrededor del tema, a conocer los fundamentos de algo y recordarlo fácilmente después.

---

***Establecer orden y estructura en una clase es la base del respeto que los estudiantes tendrán hacia el maestro o maestra.***

---

La violencia o maltrato NUNCA será una forma justificada de hacer que un estudiante cumpla con unas normas o sea disciplinado, porque cuando un maestro aplica violencia en sus estudiantes pierde toda su capacidad para motivar al estudiante y educarlo como hombre o mujer de bien para la vida. Usar la violencia en clase, ya sea verbal o física, son indicadores claros de la incapacidad para convencer al estudiante y razonar con él. Los maestros que maltratan a sus alumnos tienen que ser separados de la docencia lo antes posible. Imaginemos por un momento a un estudiante que aprendió el hábito de que cuando no llevaba la tarea o cuando

se le preguntaba algo en clase y no sabía, se le golpeaba con una regla. ¿Cómo procederá cuando trabaje en una empresa y tenga personas a su cargo? Su medio para generar orden y disciplina en sus colaboradores será también la violencia, aprendida de la autoridad, del maestro. Tal vez ya ni siquiera lo racionalizará, será automático, será inconsciente, y no hay nada peor que los hábitos inconscientes negativos o cargados de emociones negativas.

Cuando se promueve el orden y la estructura, es importante definir las razones detrás de cada regla. Por esto, emplear expresiones autoritarias como: "Porque así lo quiero yo y soy tu profesor" no ayuda en el proceso educativo. Lo esencial es que el estudiante pueda comprender qué intenciones subyacen detrás de cada regla. La puntualidad es importante porque cada vez que un alumno llega tarde se tiene que repetir el material ya expuesto, lo que resulta injusto para los que llegaron temprano, o bien el estudiante que llegó tarde no podrá entender el resto de la clase porque el conocimiento inicial es la base de lo que se enseñará más tarde.

Otra estrategia muy recomendada en el establecimiento de reglas es definir los beneficios individuales y colectivos para quienes las cumplen. Recordemos que el ser humano no da un paso a menos que tenga claro el beneficio que obtendrá si da ese paso, así que es importante que los hábitos que se enseñan estén acompañados de reforzadores, que son los beneficios que cada persona obtiene por seguirlos.

En ocasiones se pueden hacer dinámicas hipotéticas en el salón de clases, por ejemplo planteando esta pregunta a todo el grupo: "¿Qué sucedería si no hubiera reglas en el salón de clases?". De esta manera los alumnos podrían experimentar en carne propia las dificultades para aprender, donde todos saldrían perjudicados, sin poder encontrar fácilmente el material de clase, y sin poder encontrar la información



para estudiar o hacer tareas. El contraejemplo utilizado como dinámica de aprendizaje, también funciona. Incluso en este mismo ejercicio se puede promover que los mismos estudiantes, organizados por grupos, propongan las reglas a seguir para evitar el caos y el desorden que pudieron haber experimentado.

Un punto adicional, vinculando con este ingrediente que hace que un educador sea visto como un gran maestro en la mente de los estudiantes, es que una y otra vez debemos hacer que todo conocimiento impartido esté muy conectado con la realidad que vive el estudiante. Una sugerencia para los maestros es que promuevan la investigación de las reglas que se aplican en determinados centros de trabajo o en espacios públicos, haciendo que sus alumnos descubran que en la vida real también hay estructuras y reglas gracias a las cuales los seres humanos podemos convivir pacíficamente y desarrollarnos como personas y como sociedad.

### ***La disciplina como medio de crecimiento***

Cierto día, estando en un retiro en el que nos despertaban a las 4:30 am con el sonido de unas campanas enormes, me hice esta pregunta: “¿Cómo hacen estos facilitadores para despertarse todos los días a la misma hora, tan temprano, y hacerlo así por décadas?”. En plena meditación profunda la respuesta me llegó y me estremeció: “Por su disciplina”. Acto seguido me pregunté silenciosamente: “¿Y de qué se hace la disciplina?”. Y nuevamente la respuesta no se hizo esperar: “De buenos hábitos”. Entonces, y para profundizar aún más, volví a preguntar: “¿Y de qué se hacen los buenos hábitos?”. Y la respuesta contundente, precisa y clara fue: “De actos de amor”.

¡Wow! ¡Esta respuesta fue muy aleccionadora! La disciplina es la que nos permite crecer, madurar, avanzar, hacernos responsables,

aprender una técnica o integrar una virtud a nuestra vida. Y la disciplina se hace de buenos hábitos o acciones cotidianas que abonen día a día a nuestros objetivos, sin prisa pero sin pausa, y los buenos hábitos son motivados por actos de amor, hacia uno mismo, hacia Dios, hacia la vida, hacia los demás, hacia la naturaleza, hacia nuestros clientes o estudiantes.

---

***Si todo lo que hacemos en un día normal es motivado por un acto de amor y conciencia, y si esta acción la repetimos constantemente, eventualmente habremos logrado nuestros objetivos y alcanzado una gran satisfacción. Los grandes maestros nos motivan a descubrir el amor en nosotros, a definir acciones nacidas del amor y a ponerlas en práctica diariamente. Sin duda el hábito hace al maestro.***

---

En este estudio pude identificar algo que también identifiqué en *El Gen Exitoso*: el éxito, la felicidad y la salud se alcanzan practicando buenos hábitos todos los días. También existen hábitos con consecuencias negativas o malos hábitos. Por ejemplo, si todos los días fumas, tomas, comes mal, utilizas un lenguaje que te desmotiva más que te motiva, si no dices la verdad, si no fomentas las buenas relaciones, etc., a la larga los resultados serán muy negativos.

La clave para practicar buenos hábitos todos los días y así construir disciplina, es ser consciente de los grandes beneficios de estas pequeñas acciones, ser paciente (palabra que proviene de PAZ y SIENTE, sentir paz), tener aliados a tu alrededor que te motiven y permitan practicarlos, así como disfrutar el proceso en lugar estar condicionado por el resultado. El resultado llegará, ten fe y simplemente enfócate en disfrutar el proceso todos los días, viviendo actos de amor e inspirando a tus estudiantes para que hagan lo mismo.

### ***El maestro es también un rescatista del joven***

Para muchos estudiantes la escuela es el refugio de sus problemas en la calle y en la casa, y el maestro es su rescatista. Muchos jóvenes viven en el caos y buscan en la escuela un espacio de orden.

Algunos estudiantes que participaron en nuestra investigación recordaron su niñez y adolescencia como una época muy negativa, con padres alcohólicos y agresivos, hogares de mucha violencia, de tal forma que algunos desde temprana edad habían caído en drogas, en el alcohol y se habían involucrado con pandillas que cometían actos vandálicos. Para estos estudiantes la escuela fue la salvación de sus problemas, la cura de sus males, el orden en medio del caos. Pero en tales casos lo más común fue que dentro de la escuela hubo un maestro en particular que les ayudó, directa o indirectamente, a salir de sus problemas, a recuperar la fe, y hasta a sanarse.

Los maestros tienen la capacidad para ayudar a los estudiantes a adoptar nuevamente hábitos que les devuelvan la estructura y confianza en su vida, pero también tienen la posibilidad de confrontarlos de manera responsable y consciente con su realidad y ayudarles a tomar decisiones para buscar soluciones, al menos desde su territorio. Alguien que te ayude a ver desde una nueva perspectiva la realidad compleja que vives siempre será un gran aliado.

Una ventaja que tiene el maestro sobre los padres para identificar si algo malo sucede con un estudiante es que tiene muchos en su clase, y a partir del contraste es relativamente fácil encontrar a aquel que se comporta o se desempeña diferente al promedio. Cuando el hijo o hija son los únicos o los mayores en la casa, o cuando los papás pasan poco tiempo en el hogar, para muchos padres resulta

difícil identificar los dolores y situaciones complejas que sus hijos están viviendo.

Durante el proyecto hubo varios casos de personas que habían sido defendidas y protegidas, literalmente, por sus maestros y por ello los estudiantes los habían puesto de por vida en un pedestal mental. Maestros que defendieron a estudiantes de pandillas, de enemigos dentro de la escuela, del típico bullying, incluso llegué a escuchar casos de estudiantes que habían sido defendidos por sus maestros de los directores, de otros maestros, del empleador, de la pareja y, más triste aún, de sus padres.

**14 • *Un gran maestro es aquel que***

## **FORTALECE LA FUERZA DE VOLUNTAD DE SUS ALUMNOS**

Ya es clásico el estudio de Walter Mischel en el que colocan a niños de 4 años frente a una golosina y los dejan solos durante 15 minutos. Antes de salir del cuarto el investigador les dice a los niños que si resisten la tentación de comerse el dulce, al volver les dará otro dulce adicional, de modo que en esencia es una prueba de fuerza de voluntad y autocontrol. Los estudios posteriores han demostrado que el niño que resiste los 15 minutos sin comerse el dulce tendrá mayores probabilidades de tener mejores calificaciones, de no caer en las drogas, y de no cometer delitos o crímenes, mientras que quienes demuestran poca fuerza de voluntad desde niños tendrán más propensión a caer en tentaciones.

Vivimos en un mundo de tentaciones, de comer mucho y comer cosas que nos hacen daño a la larga, de comprar impulsivamente, de distraernos a la menor provocación con el celular, la tele o la web, de aparentar que trabajamos pero no ser verdaderamente

productivos, de fumar, de ser infieles, de engañar al hacer una tarea o de no pagar impuestos. Algunos estudios dicen que cada 10 minutos se nos presenta una tentación que deberíamos controlar, que algunos pueden y otros no.

En la escuela los niños se distraen fácilmente y es muy común que sean curiosos, creativos e hiperactivos, en parte porque muchas de las clases tienden a ser tradicionales y aburridas, o indebidamente estrictas. Pero la atención puesta en tareas simples ayuda a construir el hábito de enfocarnos en cualquier cosa que sea importante en ese momento, y en ocasiones eso no siempre será lo más placentero para el estudiante, aunque sí será fundamental para que pueda desarrollar su consciencia y crecer como ciudadano.

---

***La fuerza de voluntad hoy es una característica altamente valorada en una sociedad llena de tentaciones, y es por esto que necesitamos maestros que enseñen y promuevan la fuerza de voluntad, el autocontrol, la autorregulación.***

---

Como el experimento con los niños demostró lo crucial que es el rol de la fuerza de voluntad para resistir tentaciones y deseos sencillos, resulta evidente que también es esencial para fortalecer la capacidad de resistencia a tentaciones mayores. Es por esto que promover la fuerza de voluntad en el salón es una acción que tiene repercusiones directas fuera de clase, en la casa, en la calle, con los amigos y en la sociedad.

La fuerza de voluntad y la disciplina van de la mano, así que los hábitos que ayudan a construir disciplina y orden pueden también ayudar a construir fuerza de voluntad. La voluntad es como un

músculo que se fortalece con el ejercicio, pero también se fatiga, se desgasta y se debilita, y los maestros tienen la responsabilidad de ayudar a su fortalecimiento.

Una buena estrategia para educar la fuerza de voluntad es postergar un beneficio a corto plazo por uno mayor a largo plazo, algo que ciertas personas podrían llamar "sacrificio". Por ejemplo, cuando un estudiante, durante una clase, quiera enviar un mensaje por celular a algún amigo, el maestro le puede decir: "Si quieres enviarlo ahorita, lo puedes hacer, pero en cuanto termines de enviarlo tendrás que entregarme el celular, y no usarlo durante 30 minutos al terminar la clase".

Recordemos que el cerebro es un órgano que busca eficiencias. Estamos programados para consumir la menor cantidad de recursos (oxígeno y sangre) y por ello cada vez que la clase es difícil, aburrida o no se le encuentra el sentido práctico de aplicación en la vida real, el cerebro del estudiante se "calienta" y trabaja consumiendo más recursos, por lo que la persona eventualmente tiene que buscar "enfriadores" que le permitan descansar el cerebro. Los enfriadores son distractores que hacen que el maestro pierda la atención del estudiante. Un estudiante distraído contagia fácilmente a su compañero y ese a otro, y eventualmente la clase entera está distraída, "enfriando la cabeza". La idea es mantener el dinamismo en clase para que el cerebro no se caliente por el esfuerzo de atención, sino que concentrar la atención sea fácil.

Enseñarle a ahorrar a un hijo o a un estudiante no es sólo enseñarle a ahorrar, sino enseñarle a fortalecer su fuerza de voluntad, a definirse objetivos y luchar por ellos. Debemos ayudarles a ver los beneficios del ahorro mediante ejemplos claros, y ayudarles a comprender lo importante que es controlar sus impulsos en el

preciso momento en que se sienten tentados a hacer un gasto indebido. Este tipo de esfuerzos es clave para que fortalezcan su fuerza de voluntad. El ahorro es algo tangible que el joven puede medir y no le es difícil observar pruebas claras del beneficio de aplicar su fuerza de voluntad para lograrlo, todo lo cual ayuda a construir ese sano hábito de la autogestión financiera.

En mi estudio y libro *El Secreto de la Motivación*, que también puedes descargar sin costo en mi web [ricardoperret.com](http://ricardoperret.com), quedó en evidencia que para que una persona, ya sea estudiante o adulto, ponga toda su atención y su voluntad en una actividad, tiene que haber participado en la definición de los objetivos que detonaron esa actividad. Es decir, cuando tú defines tus metas en la vida o en territorios particulares, pondrás todo tu compromiso y aplicarás todas tus energías a lo que tengas que hacer para lograrlo. Recuerdo lo que me dijo al respecto un Coach de Football Americano, quien tenía en su haber 17 campeonatos, en entrevista para mi libro *El Gen Exitoso*: "Al principio de la temporada yo les preguntaba a los jugadores qué querían lograr esa temporada. La respuesta unánime era SER CAMPEONES. Pues bien, yo les decía que mi rol era hacer todo lo que estuviera en mis manos para que lo logaran, pero que ellos tendrían que hacer todo lo que yo les pidiera para alcanzar su meta". Los jugadores definían la meta, el Coach la estrategia, y de esta manera las fuerzas de voluntad de ambas partes generaban una potente sinergia.

---

***Un gran maestro permite a los estudiantes participar en la definición de objetivos y les ayuda a alcanzarlos valiéndose de todo su conocimiento y de toda su creatividad.***

---

La fuerza de voluntad es como un músculo, que se cansa cuando se le exige demasiado, pero que también que se puede entrenar. El maestro debe ser capaz de detectar en medio de la clase el momento en que la fuerza de voluntad de los alumnos se ha debilitado, evidenciada por su dificultad para poner atención o para seguir esforzándose por entender un tema en particular. En ese momento tiene que dar una pausa, distraer su atención con otro tema más divertido y, eventualmente, volver al tema una vez que los estudiantes hayan recuperado su fuerza de voluntad para autocontrolarse y poner atención.

Estudios como los realizados por Roy Baumeister y Ron Tierney, publicados en su libro *Willpower*, concluyen en que una de las formas de recuperar la fuerza de voluntad cuando esta se ha agotado o está cerca de hacerlo, es comer algo que se convierta saludablemente en glucosa, de preferencia productos naturales como dátiles, plátano, manzana, uvas o arándanos. Otros estudios indican que incluso las grasas saludables son mejores combustibles para el cerebro cuando esté se está agotando, con productos como aguacate, nueces, pepitas de calabaza o almendras.

Mantener el cerebro hidratado y oxigenado es también fundamental, teniendo siempre en la escuela bebederos en buen estado, o pidiéndoles que lleven algo de tomar (sin azúcares añadidos). Otras buenas ayudas son algo de movimiento, estiramiento o ejercicio entre clase y clase, al menos por unos minutos.

Para cerrar este tema vale la pena mencionar que el estado emocional de un ser humano está totalmente relacionado con su nivel de fuerza de voluntad. Mientras más caos interno viva una persona, menos fuerza de voluntad tendrá. Por ello, les es más fácil perder kilos quienes sanan primero sus dolores emocionales



y están ya en paz con su pasado, que quienes viven en guerra en su interior, porque todas sus energías se gastan en conflictos emocionales en lugar de aplicar allí toda su conciencia y construir hábitos saludables.

Si desde el momento en que alguien se levanta ya está luchando con sus pensamientos y emociones, si juzga a quienes le rodean y no es capaz de desprenderse de emociones negativas en relación con otras personas, empezará el día cansado, enojado, en estrés y desenfocado, por lo cual su fuerza de voluntad será mínima para los retos que le presente el exterior. Si a esta persona se le presentan tentaciones como el alcohol, la comida chatarra, una oportunidad para hacer un negocio corrupto o ser infiel, lo más probable es que estará demasiado débil para enfrentar con conciencia la situación y decir “paso”.

---

***Un gran maestro ayuda a los estudiantes a renovar su visión de la vida, a sanar su interior y tener la fuerza de voluntad necesaria para superar los retos que enfrenten en las clases y en la vida.***

---

Cierto día en una conferencia un joven participante me preguntó: “¿Cómo puedo comenzar a fortalecer mi fuerza de voluntad?”. Mi respuesta fue: “Fácilmente, aplicando y viviendo una palabra de dos letras: YA”. Como su expresión era de desconcierto, elaboré un poco más mi respuesta: “¿Cuál fue la última vez que dijiste YA te mando el mail y no lo hiciste de inmediato? ¿O cuál fue la última vez que dijiste YA voy a hacer ejercicio y no lo hiciste? Si cuando decimos YA, realmente somos congruentes, eso nos activará de inmediato, a pesar de cualquier situación que se presente, y nos ayudará a fortalecer nuestra fuerza de voluntad. Ser conscientes

de aquello que prometemos y asumir nuestros compromisos con plena responsabilidad son dos muy buenas formas de fortalecer nuestra voluntad”.

**15 • Un gran maestro es aquel que**

## **PROMUEVE LA VIRTUD DE LA GRATITUD**

La GRATITUD es una de las virtudes maestras que más le ayudan a sanar emocionalmente a una persona, que le ayudan a ser feliz y vivir en armonía con los demás y con Dios. Agradecer lo que ya tienes o has recibido es la primera clave para seguir recibiendo bendiciones del Universo, porque sólo cuando aprendes a agradecer lo que ya tienes es cuando más comienza a llegarte.

“¿Cómo comenzar a vivir la GRATITUD en mi vida?” me preguntan a veces. “Fácilmente”, les digo, “comienza por agradecer tu vida, tu cuerpo, y a tus padres”. Hay muchos que se la pasan juzgando a sus padres; jugar ese rol de jueces de nuestros padres es muy duro, es pesado emocionalmente, nos ancla y no nos deja avanzar. Sin duda, en ocasiones es difícil agradecer a padres que te abandonaron, te golpearon o que nunca te demostraron amor como lo esperabas, pero siempre tendrás algo que no podrás negar: ellos pusieron la semilla para que tú nacieras, y por ahí puedes empezar a valorar y agradecer.

---

*Ser humilde no es sentirte pequeño ni menos que los demás; es ser capaz de percibir las bendiciones que has recibido de Dios y el Universo como enormes, y agradecer por todas ellas.*

---

La GRATITUD implica ante todo la humildad para reconocer el valor que algo o alguien te agregó, el sentimiento profundo y sincero

de GRATITUD dentro de ti y tu manifestación de la GRATITUD. De nada sirve reconocer el valor de la GRATITUD, y sentirla, pero no expresarla. Recordemos que no sólo lo negativo que sale por nuestra boca nos hace daño, sino también todo lo hermoso que hemos querido decir, como "GRACIAS", y no lo hacemos. Esta forma de represión de nuestros impulsos también nos daña.

¿Cómo surge y se manifiesta el sentimiento de GRATITUD? En mi libro *El Poder de la Gratitude* respondo así a esta pregunta: (1) Cuando estoy abierto, receptivo y en capacidad de PERCIBIR las intenciones, actitudes y acciones de otra persona y sus efectos benéficos en mí. (2) Cuando puedo RECONOCER conscientemente el valor que esta acción genera en mí. (3) Cuando siento internamente la GRATITUD como una afluencia de energía de amor que llena mi corazón y se expande. (4) Cuando la fuerza de este amor me lleva a MANIFESTAR o expresar la GRATITUD en actitudes, palabras, gestos o hechos.

---

***Un gran maestro enseña virtudes a sus estudiantes, y una de las más esenciales es la GRATITUD. Esta virtud les abrirá puertas a los niños y jóvenes en un futuro, y les permitirá conectarse emocionalmente con muchas personas.***

---

La GRATITUD es una medicina nacida del amor, medicina a la que todos tenemos acceso. Recuerda que nadie sufre por lo que vive, sino por la interpretación que le dio a lo que vivió. Así que encontrarle un nuevo significado positivo de GRATITUD a cada momento del pasado, que antes vivía en la mente inconsciente como negativo, es la clave para reprogramarnos desde el amor y dejar de sufrir. Si guardas en tu memoria recuerdos con significados negativos alrededor de tu niñez, haz el ejercicio de comenzar a AGRADECER

cada momento, cada experiencia, cada situación, y verás como la carga emocional en ti disminuirá poco a poco a medida que se formen nuevas conexiones neuronales en tu cerebro.

El maestro puede sembrar la virtud de la GRATITUD con el ejemplo, siendo él o ella quien inicia las clases agradeciendo el día, a Dios, a la Naturaleza. También puede hacerlo invitando a los estudiantes a que reconozcan en los demás el valor y la autenticidad que cada cual aporta a la riqueza grupal y valorándola, agradeciendo a los mismos estudiantes la atención prestada a lo largo de la clase y demostrando GRATITUD hacia los directivos por darle la oportunidad de impartir clases en esa escuela.

**16 • *Un gran maestro es aquel que***

## **MOTIVA AL ESTUDIANTE A LLEGAR AL PRÓXIMO NIVEL ACADÉMICO**

Se calcula que la deserción escolar en nivel primaria es del 0.5%, en secundaria es del 4.2%, en media superior es del 12% y en educación superior es del 6.8%. Tan sólo el 13% de la población se gradúa en niveles universitarios. Esto es un grave problema en nuestro país, México, y en general en Latinoamérica. Es un tema que podemos ver bajo dos perspectivas: 1) No hay suficientes motivadores para mantenerte dentro del sistema escolar. 2) Existen muchos motivadores para salirte del sistema educativo.

La situación económica de la familia, en muchas ocasiones, impide que los padres puedan cubrir los gastos básicos del estudiante en la escuela, y al mismo tiempo consideren que sea preferible para ellos que el hijo o hija trabaje para que ayude a fortalecer los ingresos. Otras cuestiones como drogas, enfermedades, embarazos, distancia hasta los centros educativos, e incluso el bullying –que

sigue en crecimiento tanto en cantidad de casos como en nivel de agresividad- impiden que personas en edad de estudiar continúen con sus estudios.

Por otro lado, la oferta educativa, en grados de medio superior (preparatoria o bachillerato) y superior, no brinda las opciones que el joven está buscando, en las que se siente apasionado, o en la que crea que encontrará una buena remuneración al graduarse. Cuando el adolescente o joven no percibe a la escuela como una puerta para un mejor nivel de vida futuro y una forma para crecer como persona, seguramente preferirá empezar a trabajar o bien aprender de manera empírica por fuera de la escuela. En muchas otras ocasiones la escuela simplemente le parece aburrida al estudiante, y por eso prefiere salirse, o bien es expulsado por su mal aprovechamiento, por lo general derivado de la falta de atención.

El posicionamiento que tienen hoy algunas escuelas o el sistema educativo mismo no es, para muchas familias, suficientemente fuerte como para para que consideren esencial que el hijo o hija continúen estudiando hasta la educación superior. En ciertos sectores llega a pensarse que es una pérdida de tiempo, incluso que es un robo, puesto que poco o nada se enseña que ofrezca una suficiente compensación por el tiempo y esfuerzo invertidos de los estudiantes, y por el dinero de la familia para pagar libros, uniformes, transporte y colegiaturas o cuotas.

Por ello es fundamental el rol del maestro como motivador para que el estudiante vea como una gran meta y como un triunfo el llegar al siguiente nivel. Esto puede hacerse poco a poco, y es suficiente con que cada maestro se encargue de construir positivamente las bases para el siguiente nivel escolar y convencer al alumno para que avance un año más en sus aspiraciones futuras, ya que no es necesario que el maestro hable de 3 o 4 niveles más de cara al futuro.

Es decir, con que el maestro o maestra de cuarto grado convenza a sus estudiantes de estudiar el quinto grado, con eso es suficiente, ya que los maestros de quinto se encargarán de motivarlos para que estudien en el grado sexto. En ocasiones, cuando le presentamos a nuestras audiencias una meta a la vez, un paso a la vez, les resulta más fácil y aceptable que cuando les presentamos de golpe todo el gran reto.

Una de las mejores formas de motivar al estudiante es mostrándole ejemplos concretos de personas que sí estudiaron en ese nuevo nivel y lograron hacer tal o cual cosa, de tal manera que ellos sientan que esos personajes forman parte de su cotidianidad, que son palpables y concretos, como el comerciante de su colonia, la directora de la escuela o el mismo maestro.

---

***Un gran maestro les ayuda a sus estudiantes a ver las grandes ventajas y beneficios de cursar el próximo nivel de estudios. Para lograr esto, identifica aquello que más resonará en la mente y el corazón de sus estudiantes y lo emplea como motivador para ayudarles a esforzarse y buscar la forma de llegar al siguiente nivel.***

---

Otra forma de contagiar las ganas de pasar al próximo nivel es generar misterio y curiosidad por el material académico, los materiales que se utilizarán y las dinámicas en grupo que vivirán en el próximo nivel. Incluso si en el siguiente nivel tienen acceso a instalaciones diferentes como canchas, cafeterías o laboratorios, también se pueden aprovechar para motivarlos.

Otra estrategia que funciona muy bien es llevar a estudiantes del próximo nivel a platicar con los alumnos, contar sus experiencias y mostrar lo que están pudiendo hacer en el mundo real con el

conocimiento que están aprendiendo. Incluso lograr que estos estudiantes muestren empatía y digan cosas como: “Yo, igual que tú, tenía mis dudas sobre si continuar o no, pero hoy sé que tomé la mejor decisión”.

Las escuelas y los gobiernos deberían premiar a los maestros con base al número de estudiantes de su clase que pasaron al próximo nivel, como una manera de motivar a los profesores para que le dediquen tiempo y esfuerzo a este proceso de convencimiento. Sin duda es su responsabilidad, pero si existieran algunos incentivos o si esos logros fueran parte de su evaluación como docentes, más motivados estarían para esforzarse en este sentido.

Un ingrediente importante también es conversar con los padres de familia para que también ellos vean las ventajas de que sus hijos lleguen al próximo nivel. No dejemos solos a los estudiantes para que traten de convencer a sus seres queridos, y démosles argumentos que puedan utilizar en sus conversaciones con sus padres.

**17 • *Un gran maestro es aquel que***

## **LE AYUDA AL ESTUDIANTE A SER CREATIVO**

Podríamos escribir todo un libro acerca de este importante tema, y de hecho hace 10 años escribí un libro sobre la creatividad, pero vamos a sintetizar los conceptos, comenzando por definir qué es la creatividad. La creatividad es la capacidad del ser humano de generar nuevas ideas, a partir de la combinación de otras que ya existen almacenadas en su cerebro. En ocasiones la creatividad se confunde con la imaginación; sin embargo, son diferentes en tanto que la imaginación es la capacidad de “dibujar” en nuestra mente una idea, mientras que la creatividad es el proceso de concebir nuevas ideas.

Todos somos creativos y en ocasiones cometemos el error de pensar que no lo somos o, peor aún, que los estudiantes no son creativos. La creatividad es una herramienta mental que utilizamos día a día para combinar elementos de nuestra realidad. Todos poseemos creatividad; es más, todos nacemos con una gran capacidad creadora. Los niños son los seres más creativos del mundo. Piensa en alguno que conozcas, recuerda cómo juega, con qué juega, cómo lleva sus ojitos de un lado a otro descubriendo cosas nuevas, su ansiedad por tocar lo desconocido, por probar nuevos sabores y su ausencia de miedo ante lo nuevo. El bebé nace y crece en la continua búsqueda de nuevos conocimientos mientras combina los elementos de su realidad. Un niño inventa juegos con cajas de cartón, crea personajes y cualquier objeto le puede servir como carrito, martillo o pelota. Un niño es creatividad pura.

Sin embargo, conforme crecemos, nuestros padres y hermanos mayores, así como nuestros maestros y la sociedad en general, nos comienzan a limitar y a condicionar: “no veas”, “no toques”, “no pruebes porque tiene mal sabor”, “no corras que te caes”, “no escuches, eso no es para ti y no vas a entender”, “ese monito es para que lo pongas a jugar con aquel otro y no para que lo avientes ni para que golpees con él las canicas”, “ese cepillo no es un juguete”, “el control de la televisión no es carrito de carreras”, “los zapatos de tu papá no son resistentes al agua”, “no juegues con la comida porque te ensucias”, etc. Es increíble la capacidad que tenemos los adultos para destruir y limitar la capacidad creativa de los niños.

Algunos maestros y padres son terroristas psicológicos de los estudiantes, cuando su misión es potencializar la creatividad. Muchos de los modelos de enseñanza tradicionales son tan rígidos, tan estrictos, que castigan hasta los más simples errores, sin permitir desviación alguna en los métodos para hacer las tareas, para entregar



trabajos y resolver exámenes. ¡Ojo! La estructura y el orden, de los que hablábamos anteriormente, NO están peleados con la creatividad; al contrario, se potencializan cuando las usamos en conjunto.

Cuestionar es parte importante de la creatividad; cuando un estudiante cuestiona es porque su proceso de creatividad requiere más información... ¡pues entonces hay que dársela! En la escuela, en muchas ocasiones, nos sancionan por cuestionar las formas de pensar de un filósofo, de un biólogo, de un sociólogo, psicólogo o antropólogo; y para aquellos que asisten a planteles religiosos cualquier cuestión hacia el dogma de la congregación es severamente condenada y castigada, cuando lo cierto es que la duda y los cuestionamientos son lo más sano y lo mejor que existe para generar nuevas ideas. Normalmente lo que motiva el enojo de quienes reciben las preguntas es su incapacidad para dar respuestas claras y sabias.

---

***Un gran maestro motiva al estudiante para que cultive la curiosidad, cuestione y profundice. No siente miedo por ser cuestionado por éste sino que, por el contrario, percibe la situación como un gran momento para que ambos sigan investigando y aprendiendo.***

---

Uno de los casos más significativos en donde una insaciable curiosidad estaba unida a una portentosa creatividad es el caso de Leonardo Da Vinci. Su biógrafo, Walter Isaacson, afirma: "Con una pasión lúdica Da Vinci realizó estudios innovadores de anatomía, de fósiles, de pájaros, del corazón humano, de máquinas voladoras, de óptica, de botánica, de geología, de corrientes de agua y de armamento. Su capacidad para combinar arte y ciencia, simbolizada por su dibujo de un hombre completamente proporcionado, con

los brazos extendidos dentro de un círculo y un cuadrado, conocido como el hombre de Vitruvio, lo convirtió en el genio más innovador de la historia”.

A pesar de nuestras grandes capacidades creativas, dedicamos muy poco tiempo de nuestra vida a ejercitarlas. ¿Cuánto tiempo le dedicas como maestro a ser creativo al preparar un tema o la dinámica de clase, o simplemente en tu vida personal? Ahora pregúntate: ¿cuánto tiempo le dedican los estudiantes en tu clase a pensar de manera creativa? Dejamos que el estudiante use la creatividad negativa, criticando a otro amiguito o haciéndole una broma, generando ideas de cómo hacerle bullying a los más débiles, pero no fomentamos que usen la creatividad positiva para generar soluciones o propuestas para un tema expuesto.

Son pocas las escuelas, en nuestros países o en otras latitudes, que sí fomentan la creatividad y le dedican recursos. Veamos algunos ejemplos de cómo promover la creatividad en los estudiantes:

- Música barroca (ejemplos Bach o Haendel) o música jazz suave como fondo musical en los salones de clase: esto incrementa la atención relajada, la creatividad y el aprendizaje.
- Clases de arte los lunes y los viernes: los niveles de ausentismo en esos días se reducen considerablemente, porque las clases se vuelven divertidas.
- Combinar deportes con clases: genera movimiento en el estudiante, oxigenación de su cerebro y una nueva forma de ver los conocimientos.
- Tareas que impliquen investigación de maneras divertidas: esto promueve nuevas formas de pensar sobre lo que ya se vio en clase, de tal manera que lo mismo se vea desde diferentes perspectivas.

- Grupos de diálogo sobre tópicos particulares: esto contribuye a escuchar los puntos de vista de otros y generar modelos alternos de pensamiento a partir de la empatía con los demás.
- Utilizar tecnología o ciencias para convertir en experimentos lo que se ve teóricamente en clases: esto ayuda a involucrar sentidos y emociones y activa la creatividad.
- Invitar a estudiantes a ser maestros por un día: esto promueve la investigación y la preparación creativa de clases para mantener atentos a los estudiantes, pues al tomar un rol distinto el cerebro funciona de maneras distintas.
- Motivar a los estudiantes a utilizar cuentos, diagramas, pinturas, o mapas mentales para explicar algo a sus compañeros: de esa manera se activa también el lado derecho del cerebro, el cual se ocupa de lo creativo y lo artístico.

Recordemos que mientras más información lleve un estudiante a sus centros mentales de análisis, más datos tendrá para analizar y relacionar, o para combinar ideas en su cabeza y generar otras.

El ser humano desarrolla ciertas formas de pensamiento o de combinación de elementos, y las utiliza en todo momento y para cada problema. Cada uno de nosotros tiene su modo de pensamiento preferido, que pone en práctica casi a cada segundo de su vida. Eventualmente, se vuelve cómodo usar el mismo esquema y dejamos de generar nuevas ideas.

---

***Un gran maestro saca de su comodidad mental a los estudiantes para fomentar en ellos nuevas formas de pensamiento y nuevos esquemas de resolución de problemas.***

---

La creatividad se desarrolla a partir de los estímulos que recibe el cerebro para pensar de maneras distintas. Existen infinidad de técnicas de creatividad, y todos los maestros que sean creativos y promuevan la creatividad en sus estudiantes harán de su clase y de su conocimiento algo memorable. Más aún, ellos serán memorables y recordados como grandes maestros.

**18 • *Un gran maestro es aquel que***

## **ENSEÑA EL VALOR DE LA HONESTIDAD**

Muchos se han acostumbrado a vivir en la mentira, y en cada cosa que dicen y hacen se alejan de la verdad y la honestidad. Vivir en la mentira no es sólo un hábito que desarrolla hacia y para con los demás, sino consigo mismo. Hay cuatro grandes territorios alrededor de la HONESTIDAD, todos igualmente importantes: decir la verdad a otros, aceptar la verdad de otros, dejar que la verdad fluya entre otros y ser honesto con uno mismo.

En muchas ocasiones cuesta decir la verdad por miedo al cómo te percibirán y a las consecuencias derivadas del hecho de que los demás conozcan la verdad. Sin embargo, callar las verdades o decir mentiras en forma habitual se convierte en una bola de nieve acumulativa, y eventualmente tienes que usar más mentiras para cubrir las mentiras iniciales. Muchas personas le exigen honestidad a otros, cuando no son capaces de serlo ellos mismos con los demás. El 70% de las personas casadas no les dicen a sus propias parejas exactamente cuánto ganan en el trabajo, y en cambio le exigen al gobierno finanzas públicas transparentes. Otros les piden la verdad a sus colaboradores, pero no son capaces de ser honestos hacia ellos. Algunos maestros les exigen honestidad a los estudiantes, pero ellos no lo son con los estudiantes.

En otro territorio de este valor, hay seres humanos que no son capaces de tolerar, aceptar ni administrar la verdad, y por ello prefieren vivir en la mentira. ¿Cuál fue la última vez que te atreviste a preguntarle a tu pareja si aún te ama y si aún le gustas físicamente como al principio de la relación? Tal vez te da pánico saber la verdad. Muchos no son capaces ni de escuchar el diagnóstico del médico sobre su salud, o bien recibir retroalimentación de sus audiencias sobre sus acciones. Tenemos que ser valientes y capaces de aceptar las verdades de los demás pues sólo así podremos mejorar y crecer.

---

***Un gran maestro vive en la verdad tanto en su salón de clases como en su vida personal, y también es capaz de escuchar la verdad que otros tienen para decirle, porque entiende que la honestidad lo libera y libera a los demás, incluidos sus alumnos.***

---

El tercer territorio tiene que ver con la actitud de liberar la verdad entre otros. ¿Quién eres tú para pedirle a otros que mientan sobre un tema por ti o que retengan la verdad? Algunos le piden a su padre que no le diga a su madre algo que hicieron, o le piden a un cliente que no le revele a otro cliente el acuerdo al que llegaron, o le piden a un socio que le oculte cierta información a los colaboradores. Vivir impidiendo que la verdad fluya es vivir restringido y restringiendo a los demás, es vivir sin la suficiente libertad. No somos nadie para pedirle a otros que rompan con su virtud de la honestidad, pero sí podemos promoverla para que otros vivan esta gran virtud.

Y en el cuarto territorio de la verdad, es fundamental ser capaces de hablarnos a nosotros mismos con la verdad, vernos en el espejo y ser honestos con nosotros, sobre lo que sentimos, lo que pensamos, lo que somos, lo que hemos hecho. Esto me lleva a recordar el

proceso de reconexión espiritual que empecé a vivir hace algunos años. Al principio me daba pena contarles a otros y aceptar para mí mismo las cosas mágicas que me estaban sucediendo, pero llegó el momento de ser honesto conmigo mismo y revelarle al mundo, a través de mis libros y conferencias, lo que estaba viviendo y lo feliz que me sentía por todo aquello. Y, en aras de la honestidad, tuve que aceptar que las situaciones tan duras que me ocurrieron mientras viví desconectado espiritualmente habían sido producto de varios factores, entre ellos la falta de honestidad conmigo mismo.

Hoy creo que la verdad es clave para que un ser humano despierte y viva conscientemente. Por ello, y coincidiendo con los resultados del estudio que hicimos, creo que un maestro debe vivir a cabalidad el valor de la honestidad, enaltecéndola con sus acciones y fomentándola en sus estudiantes, contribuyendo así al desarrollo de la consciencia de sus alumnos y logrando que sean hombres y mujeres de bien en el futuro.

**19 • *Un gran maestro es aquel que***

## **IDENTIFICA GRUPOS Y LOS POTENCIALIZA**

El ser humano es gregario por naturaleza, vivimos y nos movemos en grupos. La antropología y la neurobiología nos han enseñado que una de las características que se destacan en la especie humana por sobre otras, es la capacidad de crear grupos. A través de grupos todos aprendemos, nos apoyamos, logramos con mayor facilidad y rapidez nuestros objetivos, nos motivamos y nos reconocemos. El fin último de andar en grupos es simplificar la supervivencia y aumentar la felicidad.

Es raro encontrar a un estudiante solo, alejado del grupo de amigos o compañeros. En caso de que un maestro identifique a alguien que no se mueve en grupo, él como tutor tiene la responsabilidad de ayudarlo a integrarse a un grupo en el que pueda encajar, en el que pueda socializar, poner en práctica sus habilidades y contribuir al desarrollo pleno de otras personas.

Un maestro memorable, un buen maestro, es aquel que identifica y potencializa los grupos que ya existen. No siempre tiene que crear nuevos grupos, normalmente estos ya existen y lo que tiene que hacer es identificar qué les gusta, qué los hace únicos, quiénes son los líderes, de tal forma que los grupos faciliten y promuevan el aprendizaje, las dinámicas en el salón de clase, la organización de las tareas y los trabajos especiales.

Analizar claramente los grupos también les ayuda a los maestros a saber quiénes son los influenciadores, tanto positivos como negativos, ya sean líderes por elección o por fuerza. En ocasiones, lo que le sucede al líder se trasmite a los demás, de modo que los conflictos o emociones del líder son los conflictos y emociones de los demás; por ende al “arreglar” al líder se “arregla” en automático al grupo. El mismo líder puede ser un medio de comunicación para entender lo que sucede con un miembro del grupo, para saber quién está teniendo problemas personales o quién se está quedando retrasado en el aprendizaje de la clase. El líder puede ser un gran aliado para ayudar a quienes no están avanzando al mismo ritmo que los demás.

Algo muy común en las escuelas, sobre todo en las secundarias y preparatorias (o bachilleratos), son los conflictos y enfrentamientos

entre los diferentes grupos dentro de la escuela, que normalmente son pleitos de poder y por recursos. Los recursos en pugna son un espacio específico durante el recreo, la cafetería, un pasillo, una cancha. En otras ocasiones, los conflictos son por diferencias ideológicas, por ejemplo posturas en cuanto a una regla o política al interior de la escuela. En otras son pleitos relacionados con situaciones en la colonia o barrio en el que viven, pero el conflicto entra en acción dentro de la escuela. Los pleitos por parejas sentimentales también son muy comunes. Cuando esto sucede no solamente el entorno en la escuela se complica, sino que la capacidad de poner atención en clase, el tiempo dedicado a las tareas y las emociones que deberían estar puestas en la educación se desvían hacia otros temas cruciales para su “supervivencia” y la del grupo.

Durante nuestra investigación surgieron varios relatos y testimoniales que nos hicieron considerar a la capacidad para promover el sentido grupal como un elemento para ser un gran maestro en la mente de los estudiantes. Uno que tengo muy presente fue el que nos compartió un señor, de unos cuarenta años, después de hacer el ejercicio de exploración de su pasado. Él recordó con nitidez a un maestro que ayudó a que su grupo reenforcara esfuerzos y “coraje” hacia temas positivos en lugar de caer en modelos negativos. El maestro descubrió que el grupo, durante las tardes, hacía grafitis en las paredes de la colonia. Pudo saberlo porque ellos firmaban los grafitis con sus iniciales y eran las mismas que empleaban en sus cuadernos. Sin decirles nada de lo que había descubierto, nombró a varios grupos del salón de clase como Vigilantes de las Paredes en la Colonia. A cada grupo le asignó una calle completa e hizo imprimir unas credenciales para que cada integrante las portara. La persona que nos contaba la historia recordó que gracias a ese maestro todos en su pandilla se sintieron útiles para la comunidad.



---

*Un gran maestro se convierte en aliado de sus grupos de alumnos que naturalmente se forman dentro y fuera de la escuela, para ayudarles a centrar sus esfuerzos en temas positivos para ellos y para los demás.*

---

**20 •** *Un gran maestro es aquel que*

**ES POSITIVO, ENTUSIASTA Y APASIONADO CON  
LOS TEMAS QUE ENSEÑA:**

Inicio esta sección con un recuerdo de una señora que participó en el estudio. Ella confesó que cuando era adolescente no tenía ganas de vivir, que pensaba que la vida no tenía significado, que todo le parecía aburrido y que por todo eso vivía sufriendo, pero que gracias a su maestra en secundaria todo había cambiado, pues con el solo hecho de verla a ella tan feliz todos los días, se había motivado a vivir. Es increíble escuchar estas historias de quienes fueron estudiantes hace 30 años, en cuya mente inconsciente se mantiene grabada la imagen de un maestro que los inspira a ser felices, a tener más ganas de vivir.

Los seres humanos, y en particular los adolescentes, viven en ocasiones momentos y situaciones que los obligan a tomar la decisión de seguir adelante o no. Sabemos de casos extremos de adolescentes y jóvenes que deciden no continuar con su vida, y de hecho actualmente el índice de suicidios en jóvenes va en aumento. Y si bien muchos deciden seguir adelante, suelen hacerlo de una manera automática, sin sentimientos, sin objetivos ni rumbo claro, viviendo en respuesta a lo que se vaya presentando.

Sin duda la responsabilidad mayor recae en los padres, pero tristemente en muchas ocasiones son padres ausentes, y esto ocurre en todos los niveles socioeconómicos. Recuerdo que una psicóloga de una Preparatoria privada, institución que recibe a los hijos de las familias más pudientes de Ciudad de México, me decía que el 30% de sus estudiantes presentaba alguna adicción al alcohol, a medicamentos antidepresivos o a drogas, y que cuando llamaban a sus casas para que vinieran por sus hijos porque estaban en estado alterado, los padres enviaban a los choferes para llevarlos a su casa. ¡Un hecho lamentable, por supuesto!

Un maestro infeliz, como autoridad y referencia que es, transmite infelicidad a los estudiantes; al contrario, uno alegre transmite felicidad. Recordemos que las emociones se contagian, tanto las positivas como las negativas. Si observas con atención los entornos en los que te mueves, verás que en gran medida las emociones de los otros son las tuyas. Cuando una persona bosteza, otra que la mira también lo hace, y cuando una persona sonrío el otro también lo hace. Esto ocurre por un fenómeno generado por las neuronas espejo, las cuales tienen la misión de replicar y sentir lo que otras personas hacen y sienten.

El maestro debe ser capaz de automonitorear sus emociones, saber si está viviendo en entornos de emociones negativas que lo están contagiando y verificar si cuando llega a clase viene cargado de éstas, pues en tal caso podría contagiar a sus estudiantes. Las escuelas deberían tener ayuda profesional no sólo para los estudiantes alterados o deprimidos, sino para los maestros mismos.

---

***Un gran maestro busca vivir en su territorio privado entornos y relaciones positivas que lo llenen de motivación. De esta manera llega motivado al aula de clase y lo que trasmite no sólo son buenos conocimientos sino también buenas emociones.***

---

En mis tiempos de consultor en temas de innovación trabajé en un proyecto para una empresa radicada en Mazatlán, y me llevé una muy grata sorpresa al descubrir que los colaboradores viven bajo la consigna de mantener “conversaciones positivas”. Su filosofía es que las emociones son generadas por el tipo de conversaciones que usas durante el día, ya sea contigo mismo o con los demás, y que si hablas de un tema desde una perspectiva positiva te sentirás bien, pero si sucede lo contrario te sentirás mal. En mi interacción con el personal de esta empresa quedé admirado con lo mucho que han logrado gracias al estado de ánimo que fomentan entre en sus colaboradores.

El maestro puede promover conversaciones positivas en el salón de clase, algo que se podría convertir eventualmente en un hábito en los estudiantes, siempre buscando el lado positivo de las cosas. Por ejemplo, si un día llueve mucho y el maestro o los estudiantes llegan mojados, con los zapatos llenos de lodo, sería magnífico generar una conversación positiva al respecto, por ejemplo formando grupos pequeños y pidiendo que cada grupo invente una canción que les gustaría cantar bajo la lluvia, o que escriban un cuento corto, humorístico, sobre cómo y por qué un zapato se ensució más que el otro.

---

***El maestro no tiene por qué ser serio, formal o aburrido. En vista de que sus emociones se contagian entre sus estudiantes, le conviene ser divertido, alegre y positivo.***

---

### ***Amar lo que enseñas***

Para tener ánimo, ir a clases con emociones positivas y transmitir “buena vibra”, sin duda es fundamental amar lo que enseñas, que te sientas apasionado con la materia que impartes. Dos ingredientes esenciales para ser un buen maestro son el buen conocimiento en la materia y una gran pasión por la enseñanza.

Resulta increíble que haya maestros que enseñan arte sin que ellos jamás hayan pintado, esculpido o escrito algo. ¡Vaya! ¡Si por lo menos se hubieran arriesgado a intentarlo! En lugar de esto lo único que hacen es tomar libros de la materia y dárselos a leer a los estudiantes, sin desarrollar recursos adicionales que les permitan profundizar en el conocimiento aplicado. El maestro tiene la responsabilidad de leer, entender y analizar el conocimiento contenido en un libro pero, más allá de eso, transmitirlo de una forma apasionante, y para ello es crucial sentir pasión por lo que se enseña. Esto me hace recordar a algunos chefs que salen en la televisión, que realmente transmiten amor por la cocina, por la salud, por los ingredientes, por la presentación de sus platos y por los sabores.

Algunos maestros incluso llegan a odiar una materia o a sentirse aburridos enseñándola, pero por la necesidad de ingresos monetarios, la siguen enseñando. Creo sinceramente que sería ético si un maestro así dejara de dar esa clase y buscara dar alguna que realmente le apasionara y en la que tuviera algo de práctica. Tal vez exista un maestro impartiendo otra clase que quisiera intercambiar con el maestro mencionado y ambos estarían más felices. Los directores y coordinadores deberían promover que los maestros expresaran sus pasiones académicas para que fueran ubicados en donde más les compete y les apasiona.

La pasión por una materia inspira a los alumnos y es otra actitud que se contagia. Cuando los alumnos sienten la pasión con que el maestro les enseña, su cerebro procesa la información haciéndoles pensar: “Esto debe ser algo importante; si mi profe se emociona con este conocimiento, también yo debería emocionarme”.

Cuando queremos transmitirle algo a otras personas es mejor mostrarlo y demostrarlo que decirlo. Decir: “Soy un apasionado de la materia” no tiene mayor efecto, incluso se podría escuchar falso. Hay que demostrarlo con hechos. La pasión no se dice, se vive.

## **21 • *Un gran maestro es aquel que* *ENSEÑA LA JUSTICIA A SUS ESTUDIANTES***

En mi camino de redescubrimiento espiritual me he reencontrado con un gran valor y virtud, LA JUSTICIA, que tiene todo el potencial para transformar a un ser humano y hacer que sea agente de cambio

en su entorno, su familia, su organización y su comunidad. Nuestras naciones están sedientas de justicia, pero de justicia verdadera y no sólo de castigos a quienes hacen el mal. La humanidad necesita con urgencia más mujeres y hombres justos.

Tradicionalmente hemos escuchado y utilizado un concepto de Justicia un poco acotado: "justicia es darle a cada quien lo que le corresponde". Este concepto implica una codependencia de alguien sobre otro, implica que alguien controle los recursos y que decida, por reglas o de manera subjetiva, lo que le corresponde al otro. Sin embargo, este concepto excluye a la persona de ser responsable conscientemente. Por ello, ahora trato de vivir bajo un nuevo concepto de justicia que un maestro espiritual me enseñó: "Justicia es tomar del Universo sólo lo que te corresponde".

Así es, el concepto de Justicia tiene que conllevar en sí mismo una mayor conciencia y una mayor responsabilidad. Por un lado implica sembrar para merecer más, pero por otro lado requiere que seas capaz de analizar y asignar, independientemente de la evaluación de otros, lo que te corresponde.

Cuando una persona vive la justicia al 100%, no necesita un juez ni a nadie que la observe, pues está en capacidad de autoregularse. Imagínate por un momento que entras a un restaurante, tienes un gran bufet con la libertad de tomar lo que gustes, y al final los dueños te permiten pagar lo que creas que mereces pagar. ¿Cuánto tiempo duraría este restaurante? Imagínate también que el sistema de impuestos de tu país te dijera que tú defines lo que crees que te corresponde pagar justamente por tus operaciones económicas. ¿Le llegarían los suficientes recursos al gobierno?

Intuyo tus respuestas, pero ya basta de que otros nos tengan que decir qué hacer en situaciones así, ya sea porque no somos capaces o porque no hemos sido educados para saber cómo proceder en forma correcta y justa.

Hace poco fui a un congreso educativo a impartir la conferencia El Gran Maestro (en la que presenté muchos avances de esta investigación). En medio de la plática les dije a los cientos de maestros y maestras en el auditorio que ya era hora de que permitieran que los mismos estudiantes se autoevaluaran las tareas y los exámenes. Los maestros de inmediato reaccionaron en contra de mi propuesta, algunos alzaron la voz y me hicieron saber que sus estudiantes no eran capaces, que no serían justos, que se autoasignarían calificaciones muy altas que no les correspondían. Entonces yo les lancé la pregunta: “¿Y quién es responsables de que ellos no sean capaces de ser justos en sus calificaciones?”. Hubo un silencio en la sala.

Cuando enseñemos a los estudiantes a ser justos, ellos crecerán y madurarán, y la sociedad lo hará también. Pero para lograr este objetivo, los maestros tienen que empezar con el ejemplo, siendo justos con ellos mismos en sus autoevaluaciones de permanencia y promoción.

En vista de que también yo debo dar ejemplo en este tema del cobro y del pago justo, en mis conferencias y talleres divulgados en la web estoy haciendo posible que los usuarios que descarguen mis conferencias decidan cuánto pagarán por mis servicios, con base en lo mucho o poco que hayan sentido que recibieron... ¡pudiendo pagar incluso una cifra mínima!

---

***Un gran maestro es justo consigo mismo y con los que le rodean, es alguien que vive en conciencia buscando sembrar para merecer más y tomando del Universo sólo lo que le corresponde. Un gran maestro contagia con el ejemplo este concepto consciente de Justicia.***

---

Un maestro que no cumple lo que promete, que no es objetivo a la hora de evaluar y otorgar permisos a los alumnos, que no mide con la misma vara a sus estudiantes, es alguien que construye más un concepto de injusticia que de justicia. Para ser justo es necesario ser anticipable para tus audiencias, que sepan cómo vas a reaccionar ante algo, con congruencia y coherencia ante lo que se presente según las reglas establecidas. Cuando quien tiene la responsabilidad de promover la justicia no es confiable o anticipable, y no es justo, en este caso el ejemplo arrastra hacia el lado negativo, hacia allí donde faltan la civilidad y la armonía.

### ***Hacernos responsables***

Para ser justos y expandir nuestra conciencia, por nuestro bien y el de los demás, es importante hacernos responsables y enseñar a nuestros estudiantes a hacerse responsables. Hacerte responsable puede observarse desde dos grandes perspectivas: (1) Hacerte responsable terrenalmente: si tiras un vaso de agua, pues lo recoges y limpias. Si tienes una deuda, la pagas y si tienes una tarea, la llevas a cabo. Y si ya eres mayor de edad pues una conducta de conciencia social es que acudas a las urnas, así sea que votes en blanco. (2) Hacerte responsable energética y espiritualmente: lanzaste un



decreto en el pasado, pues ahora estás viviendo las consecuencias, no es culpa de nadie sino de ti mismo. Tú escogiste desde el plano espiritual a tus padres, o bien te los asignó Dios, pues es hora de abrir tu conciencia y aprender las lecciones del caso.

Hoy creo que una de las grandes epidemias de los tiempos modernos es responsabilizar o culpar siempre a otros de lo que nos sucede, y no tomar responsabilidad consciente de nuestro rol en lo que nos ocurre. Si nos da diabetes culpamos al gobierno de no regular los alimentos o a las empresas productoras de fabricar tanto producto chatarra, en lugar de asumir nuestra responsabilidad sobre nuestros hábitos. Cuando una persona sufre porque su pareja la engañó, de inmediato culpa al otro, cuando todo lo que sucede en una pareja es responsabilidad 50-50.

Los padres tienen la responsabilidad de educar a sus hijos para hacerse responsables, así que si les hacen todo, no les permitirán crecer. El papá que le da todo a sus hijos, que les hace la mochila y la carga, que casi casi les hace la tarea, y que hasta elige por ellos los deportes o clases culturales de las tardes, seguramente a la larga terminará con hijos incapaces de tomar decisiones por sí mismos, siendo codependientes del papá. Muchos afirman que esa es la razón principal del por qué muchos nietos acaban con las fortunas de los abuelos, porque no aprendieron a hacerse responsables de los ingresos, tampoco de los egresos, ni entienden o valoran el trabajo, y peor aún, a los demás seres humanos que los rodean y quienes colaboran con ellos. Al no haber enfrentado problemas, jamás tuvieron la necesidad de generar ideas creativas para solucionarlos y a la larga se convierten en una carga para la familia y para la sociedad.

Es hora de educar a nuestros estudiantes en la gran virtud de hacerse responsables. Esa es la mejor forma de crecer, madurar, ser justos y creativos, y que nuestra sociedad también lo sea. La persona que no se hace responsable se mantiene de por vida como un niño o adolescente, y eventualmente vive en la inconsciencia, en automático, y dependiendo de los demás.

# 7.

**Hablar** en público desde

**EL CORAZÓN**

Ya que una de las grandes responsabilidades de un maestro o maestra es hablar en público –teniendo normalmente como auditorio a sus estudiantes, pero en otras ocasiones a los padres de los estudiantes, a otros colegas, o a la comunidad en general– comparto en este capítulo algunas recomendaciones extraídas del seminario en video que creé “Oratoria desde el Corazón: cómo construir mensajes poderosos y transmitirlos a tu audiencia”, el cual deriva de 18 años de experiencia personal dando conferencias y talleres, y que podrás ver completo en [ricardoperret.com/oratoria](http://ricardoperret.com/oratoria)

## **Lenguaje, poderosa herramienta**

Nuestras palabras y frases tienen un gran poder, con estas podemos motivar o desmotivar a otros, podemos enaltecerlos o minimizarlos, juzgarlos o admirarlos, aceptarlos o rechazarlos, amarlos u odiarlos. Dios nos dio la gran herramienta del lenguaje para honrar y honrarnos con este instrumento, aunque en ocasiones nuestros dolores emocionales y programaciones inconscientes nos llevan a utilizarlo negativamente. Nuestro lenguaje nos permite iniciar bien o mal una jornada, cerrarla con amor y gratitud o llevándonos a la cama sólo rencores y resentimientos del día que culmina.

Algunos abren la ventana, ven que va a llover y dicen: “Este día estará de la patada”, pues seguramente para ellos ese día estará de la patada, pues con su lenguaje decretan el estado en el que su mente vivirá el día. Pero si tú abres la ventana, ves que va a llover y dices: “Hoy recibiremos la bendición de Dios con la lluvia, y será un gran día”, pues seguramente lo será para ti. El lenguaje sirve para lanzar afirmaciones que después cobran vida materialmente. Primero son realidad mental, después realidad física.

Tu lenguaje, hasta cierto punto, te ayuda a definir tu vida, y el cómo la vives. Algunos definen y cuentan su vida a partir de un lenguaje trágico, y tal vez su vida no es tan trágica a los ojos de otros, pero para estas personas su vida se experimenta emocionalmente como trágica por el lenguaje que usan. Si usas un lenguaje de vida positivo, entendiendo que todo lo que te sucede es para aprender algo, entonces tu vida será de retos superados y lecciones aprendidas más que de fracasos y errores.

---

***Recuerda que tú, y solo tú, asignas los adjetivos sobre tus experiencias. Si alguien dice que sólo le suceden cosas negativas, está decretando precisamente esas realidades.***

---

El lenguaje de los maestros es absorbido por los estudiantes invariablemente, igual que el de los padres, y en ocasiones sin filtros inconscientes. Los estudiantes son esponjas del lenguaje de los maestros puesto que estos representan figuras de autoridad y liderazgo que ejercen una presencia importante y son considerados como un modelo a seguir. Por todo esto te recomiendo usar siempre responsablemente tu lenguaje frente a tus estudiantes, de manera consciente y positiva, para que ellos también honren esta poderosa herramienta y la usen de manera positiva.

Siempre es recomendable ponerles positivismo y amor a nuestras experiencias de vida, pues de esa manera podemos almacenarlas de manera positiva en nuestra memoria. La mejor manera de enfrentar una enfermedad es comenzar por asignarle un lenguaje positivo. No digas: "Soy diabética", porque te estarás apegando a ella y haciéndola tuya, mejor di: "Tengo una condición temporal generada por mis malos hábitos a la que los médicos llaman diabetes, pero que cuando me haga responsable de mis hábitos alimenticios, emocionales y de ejercicio, desaparecerá".

Recuerdo que una persona vino a uno de mis retiros de sanación emocional y reconexión espiritual y me dijo que estaba de duelo. Le pregunté que quién había muerto y me respondió que nadie, pero que se estaba separando. Me sorprendí, y le recomendé que no usara un lenguaje de muerte para describir su situación, pues su mente inconsciente la procesaría como algo supremamente doloroso, como la misma muerte de alguien cercano. Entonces le sugerí emplear estas palabras: "Estoy en un proceso de desapego de alguien externo para reencontrarme conmigo misma". Ella sonrió cuando escuchó esta forma de describir lo que antes le producía tanto dolor y pronto pudimos hacer que su actitud frente a su situación diera un giro favorable de 180 grados.

## **Tus emociones influyen en tu lenguaje**

Todas las emociones que vives influyen de manera significativa en tus palabras y frases. Si estás enojado seguramente construirás palabras hirientes para ti y para los demás. Si estás alegre y sientes amor hacia ti mismo seguramente construirás frases positivas para ti

y para los demás. Las emociones que vives actualmente no sólo son el resultado de lo que viviste hoy o ayer, sino el resultado de toda una programación cultural, familiar, educativa y muy inconsciente a lo largo de tu vida. Hemos sido programados o improntados para usar un lenguaje específico. Has absorbido lenguaje de la televisión, de tus padres, de tus personajes héroes, de tus amigos, de tus parejas, y claramente de tus maestros y maestras. Pero no lo has hecho de manera consciente, sino por osmosis automática: las palabras y frases se te han pegado literalmente a tu mente inconsciente. Si tu mamá se la pasaba diciendo que todos los hombres son iguales, que engañan a las mujeres y que no cumplen sus promesas, pues muy probablemente tú como mujer pensarás y hablarás de la misma manera de los hombres. Este lenguaje de tu mamá ha estado influenciado por sus emociones alrededor de los hombres, y ella tendrá que sanar sus vivencias en torno a ellos para cambiar su lenguaje; no es justo que tú heredes ese léxico y menos que cargues con emociones que no te corresponden.

Si los estudiantes escuchan de sus maestros siempre cosas negativas alrededor de los empresarios o empresas, que se aprovechan de los clientes, que tener dinero es malo, que no pagan correctamente sus impuestos, que explotan a sus empleados, pues obviamente los estudiantes no querrán ser empresarios y, al contrario, los juzgarán con sus palabras y guardarán emociones negativas hacia ellos. La clave para hablar positivo siempre es sanar nuestras emociones sanando nuestro pasado. El pasado nos define y nuestras vivencias emocionales pasadas definen nuestro lenguaje presente.

---

***Un gran maestro busca encontrarle lo positivo a todo y se expresa de manera amorosa sobre la vida, ayudando al estudiante a usar también un lenguaje constructivo.***

---

Para sanar tus emociones y cambiar para bien tus creencias y tu lenguaje, te recomiendo en forma especial que leas mi libro *New Me*, que puedes descargar gratuitamente en [ricardoperret.com/libros](http://ricardoperret.com/libros)

## **El lenguaje y nuestro ego**

El ego, según la psicología profunda, es la máscara o disfraz que vestimos cuando nos distanciamos de nuestra esencia espiritual. Muchas personas, durante su infancia o adolescencia, vivieron experiencias dolorosas que las alejaron de su espiritualidad, de su poder interno y eso las impulsó a buscar una personalidad para sentirse aceptados e importantes. Muchos, por no haber obtenido lo que tanto querían de niños o adolescentes, o por haber perdido algo muy amado, culparon a Dios y decidieron distanciarse de Él. Lo que sucede cuando nos distanciamos de Dios es que sentimos miedo, y ante el miedo buscamos controlarlo todo para evitar sufrir. Y en el intento de controlarlo todo, surge la máscara o disfraz que te motivará a apegarte a cosas materiales como diplomas, triunfos terrenales, drogas, alcohol, rebeldía, dinero, cosas materiales, alimentos, lo que te lleva a codepende de todo ello para sentir que sí eres alguien. El ser humano, comúnmente, viste una máscara que incluye su lenguaje, las palabras y frases que utiliza, hasta el tono de voz y gesticulaciones, pero estas no son nacidas de la autenticidad y del amor, sino de la réplica de otros y del dolor.

Recuerdo mucho la película de Ratatouille, en particular el personaje Ego Anton, el crítico culinario más reconocido de París, y quien utilizaba las palabras que escribía en el periódico para enaltecer o destruir a los restaurantes y chefs de la ciudad. De hecho se sentía importante ya que decidía con sus palabras quién era bueno y quien no. Este personaje, en una escena, acude al restaurante del que se



decía que estaba sirviendo platillos deliciosos. Él llega allí, “vistiendo” su ego o máscara, con ganas de destrozar al restaurante puesto que no lo habían invitado a calificar sus platillos previamente, por lo que su ego estaba dolido y quería venganza. Sin embargo, cuando le sirven el primer platillo, una torreja de verduras de nombre “ratatouille”, aspira su aroma y éste lo lleva a recordar un pasaje de su vida cuando era pequeño, se cae en la bicicleta, sufre una leve herida en la rodilla, llega a su casa, su mamá lo recibe, lo abraza y le sirve un platillo de aroma similar. En ese momento a Ego Anton se le activa su niño interno, tierno e inocente, se le cae la pluma (señal de que tira la herramienta de poder de su ego) y se permite disfrutar el platillo, desde el amor, con sus cinco sentidos. La “crítica” que escribe esa noche sobre su visita a ese restaurante integra palabras positivas, frases poéticas y sentimientos amorosos.

---

*Todos somos capaces de cambiar nuestro lenguaje si nos quitamos la máscara arrogante, si reconocemos y hacemos a un lado al ego soberbio, y nos permitimos hablar desde la inocencia, la creatividad y el amor.*

---

## **Reconectando nuestro corazón con nuestra mente para generar lenguaje positivo**

Porque nuestras emociones y nuestro ego interfieren en nuestro lenguaje, es importante sanar nuestro pasado y reconocer y despedir a nuestro ego, disfraz o máscara. Cuando el ego no está presente nos es posible emplear un lenguaje amoroso, nacido del corazón, del reconocimiento de nuestra esencia espiritual y de nuestra conexión con Dios. Cuando hablemos frente a un público, más

cuando nos dirigimos a un público integrado por jóvenes y niños, debemos reconectar nuestra garganta y nuestra mente con nuestro corazón. Los sentimientos deben emanar de nuestro corazón y estos deben inspirar a nuestra mente para que construya frases y palabras positivas y amorosas. Cuando damos indebida atención a experiencias dolorosas, estas hacen que nuestra mente, en ocasiones llena de miedos, se desconecte de nuestro corazón, el cual sólo quiere amar, vibrar en armonía con el Universo y con los demás, y contagiar cosas positivas a través de las palabras y los gestos.

Muchas personas no se permiten amar, admirar, agradecer, porque han sufrido en el pasado por hacerlo, por lo cual han cubierto su corazón con una gruesa armadura y le han echado candado a sus sentimientos amorosos. Y si hay un gran dolor por el NO sentir, también existe un gran dolor por NO poder expresar los sentimientos que sí nos permitimos sentir. Es importante sentir y expresar lo que sentimos, y para ello nuestra garganta es una gran aliada, porque también con palabras, frases y gesticulaciones expresamos lo bello que hay en nuestro interior.

En otros de mis libros como *Inteligencia Espiritual para Líderes o New Me*, así como en mi seminario online *El Poder del Corazón* ([ricardoperret.com/corazon](http://ricardoperret.com/corazon)), presento muchas técnicas para escuchar a nuestro corazón y reconectarlo con nuestra mente y garganta. Incluso sugiero comprar un estetoscopio y escuchar, literalmente, a nuestro corazón, para descubrir que este es un gran sabio y consejero y aprender las lecciones que tiene para darnos. Nuestro corazón es la memoria viva de todas nuestras emociones, tiene 45 mil neuronas en el ventrículo derecho y recuerda todas las experiencias emocionales que hemos vivido. Nuestro corazón sabe lo que amamos y lo que no, lo que lo calma y lo que lo estresa. Para nuestro corazón no existen puntos intermedios, pues no es

estratégico como la mente. Para él no hay medias verdades: o es sí o es no. Cuando no sepas qué decisión tomar, pregúntale a tu corazón y él te lo dirá. ¡Te lo aseguro!

Un lenguaje violento engendra más violencia. Déjame ponerte un ejemplo: recientemente hemos vivido mucha violencia en nuestra sociedad, desde el bullying en las escuelas, hasta la violencia intrafamiliar, en las cárceles, así como a nivel nacional en muchas comunidades. Sin embargo, hemos buscado disminuir la violencia con más violencia: el gobierno ha utilizado un lenguaje violento y militar contra la violencia como “la guerra contra el crimen organizado”; el sistema educativo habla de “atacar el bullying”; en conferencias de temas sociales se habla de “erradicar la violencia en casa”. Yo creo que hemos utilizado un discurso incorrecto, hemos fallado en encontrar estrategias pacíficas para disminuir la violencia. Creo que la estrategia correcta debería ser “más amor y menos violencia”, porque es claro que un hombre que abusa de mujeres tiene un profundo dolor en su interior que tiene que ser sanado, y un “buleador” carga con un peso emocional tremendo que traslada a otros a través de sus acciones agresivas, y ambos lo que necesitan es reconocimiento y apoyo psicológico y espiritual.

## **Sanando nuestra garganta y nuestro cuerpo**

Para hablar positivo y contagiar un lenguaje sanador, transformador y amoroso, es importante sanar nuestra garganta y nuestro cuerpo de emociones negativas generadas por haber usado lenguaje negativo en el pasado. Una de las cosas que más enferma a nuestro cuerpo y a nuestra garganta, son las frases y palabras de juicio, de ataque, de insulto, de menosprecio, de odio, que hemos lanzado en el pasado hacia otras personas y hacia nosotros, de manera consciente o inconsciente. Así que te sugiero

que purifiques tu garganta haciendo una reflexión de todo lo que has dicho en el pasado que te ha dejado con emociones negativas de culpa, tristeza, coraje-ira, o miedo, y te invito a dar unos buenos gritos en medio de la naturaleza para liberar las emociones contenidas. Y claro, comprometiéndote a no volver a decirlas, y a pensar antes de reaccionar de manera negativa.

Lo otro que llega a contaminar mucho nuestro cuerpo y garganta son todas las palabras y frases amorosas que hemos querido decirle a otros, y a nosotros mismos, pero que no hemos podido decirlas, que las hemos bloqueado y contenido. También las cosas positivas que hemos querido decir y que no hemos podido están contaminando el interior nuestro cuerpo, ya que su verdadero lugar es fuera de ti, siendo expresadas y manifestadas. Así que haz este ejercicio, visualiza a todos aquellos a quienes has querido decirles algo positivo de gratitud, amor, respeto o admiración y dilo en tu visualización, saca esas palabras y frases amorosas que por tanto tiempo se han quedado atoradas en tu cuerpo hacia tu mamá, papá, abuelos, hermanos o hermanas, amigos, colegas, socios, exparejas, pareja, hijos e hijas. Es hora de hablar desde el corazón. ¡Te aseguro que eso te traerá una gran liberación!

---

***La garganta y el cuerpo se contaminan, y eventualmente se enferman, por decir cosas negativas constantemente, pero también por no expresar aquello hermoso, nacido del corazón, que no logramos decir por miedo, pena o coraje.***

---

Nuestro lenguaje es parte de nuestra personalidad y autenticidad, y nuestra autenticidad no nace de la réplica o copia de otros, sino de nuestra naturalidad cuando estamos conectados a nuestro corazón y a nuestro Dios. Busca ser auténtico liberando tus emociones positivas y sanando tus emociones negativas. Permítete vivir sin ego

y sin máscaras, que ser maestro o maestra no te haga ser arrogante o soberbio frente a tus estudiantes, que el poder de asignar una calificación no te haga construir un sentimiento de superioridad sobre los niños o jóvenes. Permítete ser tú, sentir y manifestar amor. Te aseguro que muy pronto tu lenguaje cambiará y te permitirá ser mucho más auténtico, y siendo auténtico tus enseñanzas serán más poderosas en la memoria de tus estudiantes y te permitirán ser un gran maestro en su mente consciente e inconsciente.

## **Usa frases poderosas e historias emocionantes**

Las historias con principio, clímax y final se quedan más fácilmente en la memoria de las personas. Siempre es recomendable que uses historias que contengan personajes, que sean emocionantes, que tengan misterio, en las que emplees palabras y frases poderosas para transmitir tus mejores lecciones. Recuerda que las grandes religiones del mundo siempre han usado historias para comunicar sus grandes aprendizajes. No busques transmitir demasiadas lecciones en una historia, tres grandes aprendizajes como máximo, haciendo hincapié en el más importante de todos estos.

Históricamente, grandes narradores han empleado metáforas y fábulas para transmitir grandes mensajes. Kennedy superó en preferencias electorales a Nixon gracias a su lenguaje metafórico (y también a su presencia impecable) en los tres discursos que se organizaron y, por primera vez en la historia, se transmitieron por televisión en los Estados Unidos. Martin Luther King, Churchill, Mandela, Obama, Lincoln, Gandhi y muchos otros han usado historias para conectar emocionalmente con la población. Yo mismo en mis conferencias y libros las he venido utilizando con gran frecuencia después de haber estudiado a estos y otros grandes oradores de la historia.

Las historias emocionantes hacen que el cuerpo produzca serotonina (la hormona de la atención), dopamina (la hormona del triunfo) y endorfinas (la hormona de la felicidad), por lo que los mensajes no sólo se escuchan con claridad, sino que se recuerdan poderosamente. Cuando cuento historias en mis conferencias compruebo que justo en ese momento se hace un silencio profundo en el auditorio: todos ponen atención para no perder el hilo de la narración.

## **Postura de confianza para acompañar tus mensajes**

Para conectar poderosamente con el público es importante que utilices una postura que transmita confianza y que le agregue emocionalidad a la clase, discurso o historia. Algunas personas encorvan el cuerpo, se empequeñecen frente al público y hablan con voz cansada, lo que debilita su discurso. Encorvar el cuerpo es esconder el corazón y poner en evidencia el miedo a sentir y a conectarte emocionalmente con los demás. También muchos desvían la mirada de su público, cuando entablar contacto visual con ellos es fundamental para que sepan que les estás hablando y que son importantes para ti. La postura correcta para hablar en público y dar clases, y ser un gran maestro, es erguir la columna, echar hacia atrás los hombros y sacar el pecho. ¡Esta postura, a la que denomino postura de la abundancia, transmite confianza a los demás y te infunde confianza a ti mismo!

---

*Un gran maestro es también un gran orador.*

**8.**

**Inteligencia  
espiritual**

en la educación

Durante muchos años creí que el éxito de una persona sólo se basaba en sus conquistas profesionales, y viví entonces buscando acumular más títulos y elementos materiales, haciendo justo lo que me habían educado para hacer. Pero un día la vida me pasó la factura y caí en un hoyo negro y profundo. No sabía quién era ni sentía que mi vida tuviera sentido. Había logrado mucho en el territorio profesional, pero muy poco a nivel personal.

Toda mi vida giraba en torno a las ciencias y a la psicología, estaba estudiando un doctorado y aplicaba varias ciencias en mi negocio, pero no me sentía pleno. En aquel periodo difícil, pero necesario, por allá en octubre del 2014, comprendí que ni toda la neurociencia ni toda la psicología me ayudarían a estar pleno, ya que a mi vida le faltaba un gran toque de espiritualidad. Y, intenso como soy, me tomé un año sabático para enfocarme en mí y redescubrirme. Los resultados han sido maravillosos y hoy vivo para compartir mis



experiencias, pero también metodologías que ayuden a las personas a sanar su vida emocional y reconectarse con su espiritualidad.

Los padres y el sistema educativo tienen que despertar y volver a considerar la espiritualidad en sus objetivos y prácticas, tomándola como eje fundamental del desarrollo de un ser humano. Los padres, por contagio, al enfocarse prioritariamente en la conquista de objetivos materiales y profesionales, han desviado la atención de sus hijos, apartándola de los valores, las virtudes y la espiritualidad, y los han acostumbrado a que lo único que importa es acumular y dominar. El sistema educativo, para competir con otros países e incorporar la ciencia y la tecnología en su currículo, ha desplazado materias y temas que tienen que ver más con el desarrollo humano como ser espiritual, para centrarse en el desarrollo humano como ser productivo. Es urgente redescubrir el balance, pues de lo contrario nos dirigimos a una implosión social de la que ya somos testigos a diario.

Hoy nuestros gobernantes tienen más años de educación y más títulos que en toda la historia de la humanidad, y sin embargo vivimos los tiempos de mayor corrupción y violencia. Algunos líderes empresariales que cuentan con maestrías y doctorados en las “mejores” universidades del mundo, viven enfocados en construir su ego, acumular materialmente, destruir a la competencia y lograr indicadores agresivos de ventas, aunque tengan que corromper a gobiernos, maltratar a la Madre Tierra y tratar injustamente a sus colaboradores.

---

***Un gran maestro premia más los logros personales que los profesionales, y celebra más la aplicación de virtudes y valores que la aplicación de la ciencia. Un gran maestro no se enfoca en motivar al estudiante para que saque un 10 sino para que sea perseverante, honesto, justo y disciplinado.***

---

Las personas y las sociedades se enfocan en forma especial en aquellos cuyos triunfos celebramos, pero si sólo nos enfocamos en premiar los logros materiales, nunca habrá esfuerzo y tiempo dedicado en los logros personales y morales. Los esposos y esposas deben celebrarles a sus parejas las VIRTUDES que aplicaron para lograr la promoción en su empresa, más que la promoción misma. Eso es lo que los hijos reciben por contagio de sus padres. Y si ven que entre sus padres sólo se celebran los triunfos materiales, en estos se van a enfocar buscando obtener el reconocimiento de sus padres.

A lo largo de la vida desarrollamos un ego, una máscara, un disfraz que nos aleja de nuestra esencia y de nuestra naturalidad, apartándonos de nuestra conexión con Dios y de la espiritualidad. Yo me desconecté de mi espiritualidad desde joven porque me enojé mucho con Dios por no darme lo que quería en ese momento, cosas o logros que veía que los demás sí tenían. Apenas hace poco, a los 37 años de edad, cuando inicié mi reconexión, la vida me permitió descubrir ese enojo interno que me hacía aislarme de Dios, sentir miedos y querer controlarlo todo impulsivamente.

---

***Un gran maestro contribuye tanto al desarrollo profesional de sus estudiantes como a su desarrollo espiritual. Es aquel que vive en su Ser en su totalidad, con sus virtudes espirituales muy claras, actuando en congruencia con su moral y su ética.***

---

Para educar a los estudiantes en temas que enaltezcan el espíritu humano es necesario comenzar por reconectarlos con la tierra, con la Madre Tierra, con la Pachamama, con la Tonantzin. Es curioso que muchos estudiantes, siguiendo los pasos de los adultos, maltratan la tierra y no cuidan los recursos naturales; es importante recordar que tenemos una conexión profunda y total con la naturaleza porque de ella proviene cada una de las células de nuestro cuerpo: le debemos todo y nos debemos a ella. ¿De qué sirve que conquistemos el espacio si no somos capaces de cuidar el planeta en que vivimos?

También es importante transmitirles a los estudiantes una educación sobre la sexualidad basada en la espiritualidad y no sólo en la biología. Es muy triste que la fuente principal de “información” sexual para los jóvenes sean las series, las películas, las revistas, el internet y la pornografía. Tenemos que romper esos tabús y educar sobre la sexualidad desde la espiritualidad. La sexualidad es una herramienta muy poderosa que Dios nos ofrece para visitarlo de la mano de quien amamos.

Los jóvenes, y también muchos adultos, utilizan su sexualidad para dominar, para codependar, para manipular, para demostrar sus capacidades o hasta para vengarse y hacer daño. Cuando sucede esto la persona crece acumulando grandes dolores emocionales en su cuerpo y con un concepto muy distorsionado sobre la sexualidad.

La espiritualidad no te hace igual a los demás ni te estandariza, sino que te ayuda a descubrir tu verdadera esencia, allí donde descubres que eres único y extraordinario, porque en tu interior subyace el poder creativo de Dios. La espiritualidad no está peleada con las profesiones ni con la ciencia. Al contrario, existe un vínculo poderoso entre ellas ya que son caminos de manifestación de lo que vive adentro de nosotros. Una empresa, por ejemplo, es un espacio para la exponencialización de las ideas, pero también de las virtudes y creencias de los dueños y ejecutivos, y lo que vive adentro de ellos se potencializa.

Educar en la espiritualidad es considerar las energías femeninas y masculinas de cada ser humano, pues somos el complemento de ambas. Sin embargo, los sistemas educativos, en su mayoría, han malinterpretado esta gran realidad de la existencia, y sólo potencializan la femenina en las mujeres, y la masculina en los hombres. Y peor aún, en ocasiones sólo desarrollan la energía masculina en ambos, a partir de competencias, esfuerzo por lograr más y más, comparaciones absurdas y la imposición del poder y de la fuerza física. Pero es en la armonía de nuestras energías donde encontramos la paz interna, que empieza con la GRATITUD hacia nuestros padres como referencias cruciales en nuestra vida.

Nos hemos centrado en desarrollar la mente, y la educación se basa en hacer que los estudiantes piensen estratégicaMENTE, pero nos hemos olvidado de que tenemos un gran consejero interno, muy sabio y amoroso: el CORAZÓN. Así es, y por más místico que esto se escuche, el corazón es nuestro gran guía interno, pero por lo general, tristemente, no lo escuchamos. Lo escuchamos durante el período en el que estábamos en vientre materno, pero después nos olvidamos de este. Te invito a ver estas 10 horas de videos en donde enseño a escuchar el corazón [ricardoperret.com/corazon](http://ricardoperret.com/corazon) Como podrás ver y escuchar, los resultados obtenidos por las personas que han vivido este seminario son extraordinarios.

Mi corazón me ha dictado gran parte de las metodologías de sanación emocional y reconexión espiritual que ahora aplicamos en La Montaña, Centro de Transformación. El primer aprendizaje que me dio mi corazón, cuando comencé a escucharlo utilizando un estetoscopio, y que jamás habré de olvidar fue: "Amar no es controlar, amar es liberar". Desde entonces no he dejado de escucharlo.

Vivir nuestra espiritualidad no es tan complejo. Bastan unos 15 minutos al día de oración, de meditación, de bendición de los alimentos, de amor profundo hacia quienes nos rodean, de gratitud a Dios por cada bendición y lección que hemos recibido. No necesitas meterte a una cueva durante 10 días, ni ayunar por 3 días para vivir tu espiritualidad. Esta es fácil, sencilla, básica, te invita a autoaceptarte, ser agradecido, tener fe en que sembrando con obras buenas todos los días las recompensas están a la vuelta de la esquina.

Cuando comencé a meditar diariamente, lo que hacía era preguntarle a mi mente qué era lo que me recomendaba hacer durante el día para lograr mis objetivos, pero pronto pude comprender que la clave de la meditación no era esa, sino preguntarle a mi corazón, a Dios, a la Madre Tierra, que quieren para mí de ese día y de mí para ese día. Meditar es mediar, mediar las intenciones de Dios y la Naturaleza para que yo pueda manifestarlas al exterior.

¡Es hora de recuperar nuestra espiritualidad en todos los territorios de nuestra vida! ¡Es hora de vivir la espiritualidad en la educación, ayudando a cambiar paradigmas y proyectando la luz hacia nuestros hijos y hacia nuestros estudiantes, que son el futuro del mundo!

Palabras de  
**los jóvenes**

*Una muestra de la forma como los jóvenes de hoy se sintonizan y crecen con nuestros métodos y enfoques lo tenemos en los testimonios que dieron los participantes en el retiro Jaguares, México sí Merece, en abril de 2018 en La Montaña Centro de Transformación. Aunque nada iguala la experiencia de estar allí con ellos, ver sus caras radiantes y sentir el impacto en sus corazones, a continuación resumo algunos de sus inspiradores mensajes, accesibles en YouTube\*:*

- Gracias porque aprendí a agradecer de verdad, o sea de corazón. En verdad empiezas a sentir tu corazón más y más lleno, y cada cosa, por insignificante que parezca, si la agradeces, te llena como si hubieras recibido el regalo más grande del mundo.
- Nací otra vez y me estoy dando la oportunidad de empezar desde cero, sin prejuicios.
- Vine buscando una respuesta específica y todo lo que ha pasado aquí ha sido... impresionante. Me quedé sorprendido porque aparecieron esas respuestas que había buscado, y comprendí que claro que puedes ser mejor, claro que puedes salir adelante a partir del amor.
- Yo venía abierta a todo y aquí sacas hasta de lo que pensaste que no ibas a sacar. Había bloqueos de energías del corazón y salí muy renovada. Sin duda lo volvería a hacer las veces que fueran necesarias.
- Conecté muy rápido, desde el principio, desde el momento en que pisé aquí. Realmente todos estamos conectados, estamos en sincronía. Todo de verdad fue mágico, sentimos esa conexión y todos sacamos una energía muy fuerte y eso nos empezó a sanar a todos.



- He gastado mucha energía dudando si tengo que emprender o no. Y en una dinámica teníamos que tomar una tarjeta de los hábitos que debíamos poner en práctica, y el tema que me apareció fue “Atrévete a abrir tu empresa”. Y ahí fue donde el universo me contestó y me dijo: “Pues ya no gastes tanta energía en algo que es evidente”.
- Lo que aprendí aquí realmente es a conectarme desde el corazón con la Madre Tierra, con la Naturaleza, con Dios.
- Estando aquí entendí que yo no había perdonado del todo, que no había aliviado esa parte con mi niña interna. Pero al fin pude lograrlo y la verdad es que este campamento me ha cambiado la vida.
- Yo venía asustado y salgo con un alivio. Respiro y me digo: “Gracias por haber venido, gracias a mí mismo por darme este tiempo y esta oportunidad”.
- Nos sentimos como uno, como un solo ser. Realmente nunca había sentido algo tan especial. Solo tengo palabras para decir: “Gracias por esto tan hermoso y que nunca había vivido”.
- De alguna forma todos sentíamos lo que decíamos y podías soltar todo lo que guardabas, incluso cosas que creías que nunca podías soltar o que tenías adentro.
- Se siente muy genial, hasta puedes sentir cómo te purificas, cómo te enfrentas contra tus temores, cómo te limpias totalmente de todo.
- Me sentí de una forma que creo que nunca había sentido, estando en contacto con la naturaleza, estando abierto a los mensajes que Dios y el Universo tienen para mí. Ha sido una experiencia

realmente increíble, yo llegué muy emocionado, sabía que iba a ser algo maravilloso, pero la verdad no pensé que tanto. Solo me queda decir Gracias.

- Les hago la invitación a creer en ustedes y que crean que todo es posible.
- Descubrimos que somos parte de la Naturaleza y que Ella nos va a guiar, así a veces nos lleve hacia lugares que no entendemos.
- Este espacio me ha devuelto la vida. Estoy profundamente agradecida. Hace mucho tiempo que no me sentía realmente feliz.
- Comprendí que de verdad estar aquí es una oportunidad. Y entonces empecé a agradecer, y empecé por decirle a Dios “gracias” por la familia que me diste. A lo mejor tú estás aquí no para sanar sino para aprender a agradecer. Y en un momento dado, pum, el motivo por el que yo estaba en este lugar dio un giro total. Si decides hacer un cambio puedes empezar a la edad que tengas. Me voy totalmente cambiado y con un espíritu nuevo para ver la vida de diferente manera.
- Entendí de dónde viene todo, y fue algo que me sorprendió mucho porque la respuesta era tan sencilla y siempre había estado ahí.
- Ya no siento tanta rabia como antes, me siento feliz, nunca me había sentido así.
- Es claro que debemos trabajar mucho primero en nosotros, internamente.
- Si me diera hoy un consejo a mí mismo diría: “Basta a lo que no soy y me comprometo con lo que sí soy”.

- Lo importante es que madures, que tomes las enseñanzas y las hagas tuyas y que seas capaz de compartir tus frutos con los demás.
- Lo que uno realmente deja o lo que impacta a las personas es ese regalo que damos desde el corazón. La gente se queda con ese regalo, con esa imagen de nosotros, del amor que les dimos.
- Esta experiencia me ha ayudado a encontrar algo dentro de mí, encontré como cierta espiritualidad que tenía perdida, cierta fe que tenía perdida en mí mismo.
- Si me diera un consejo hoy a mí misma, sería: “Usa toda la energía que tienes”, porque me doy cuenta de que todavía puedo dar mucho más.
- La verdad es que yo volvería a vivir este campamento, es lo más bonito que he tenido.
- Ha sido una experiencia completamente mágica. Gracias a ustedes por estar cumpliendo su misión de vida y ayudarnos a conocer y cumplir también nuestro propósito.

**\* *Video Retiro Jaguares - México Sí Merece (8 minutos)***

[youtu.be/slW5rRdK1s8](https://youtu.be/slW5rRdK1s8)



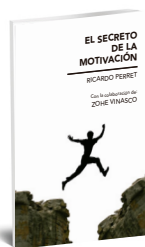
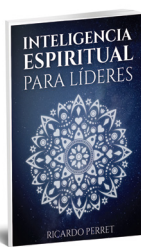
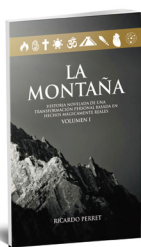
Hoy más que nunca mejorar la educación en nuestros países es una tarea vital y urgente. Los maestros y maestras son piezas clave en esta misión. En el libro que tienes en tus manos, resultado de un amplio y profundo estudio, Ricardo Perret identifica, explica y ejemplifica los ingredientes clave que contribuyen a que un maestro se convierta en un GRAN MAESTRO en la mente consciente e inconsciente de los estudiantes, y ayude en la construcción positiva de hábitos en los seres humanos a quienes da clases.

Durante 15 años Ricardo Perret ha liderado más de 250 investigaciones, tanto socioculturales como de negocios, en 12 países. La experiencia y fuerza de las metodologías de investigación que él y su equipo han desarrollado se ponen ahora al servicio de la EDUCACIÓN del país. Así, Ricardo y sus organizaciones, México Sí Merece AC y La Montaña, Centro de Transformación, ponen su granito de arena para el cambio positivo de nuestras naciones.

Todo maestro podrá encontrar en este libro más de 100 técnicas para ser un GRAN MAESTRO y trascender en su profesión, y al final del libro aparece una breve muestra de la forma como responden hoy los jóvenes a esta innovadora propuesta educativa.

---

### Otros libros de Ricardo Perret...



Disponibles en la web [www.ricardoperret.com](http://www.ricardoperret.com)  
O en físico con [sonia@ricardoperret.com](mailto:sonia@ricardoperret.com)

 Ricardo Perret