

# PSICODIDÁCTICA I

## 1.1 EJERCICIO GRUPAL: RESISTENCIA AL CAMBIO

*Ejercicio grupal: venciendo el temor al cambio*

Se iniciará este apartado con el ejercicio Temor al cambio. La finalidad de esta actividad es demostrar que todos tenemos ese temor al cambio. Este ejercicio está tomado del Tao Te King, y es muy sencillo. Todos de pie, comienzan a girar uno de sus brazos, ya sea a la izquierda o la derecha. Una vez que estén familiarizados con ese movimiento, se les pedirá que usen el otro brazo para producir un movimiento contrario al que estaban realizando antes (es decir, lo contrario) sin equivocarse, de tal manera que el movimiento de ambos brazos sea revolvente. Transcurridos cinco minutos se detienen, y verán que muy probablemente pocas personas lo lograron.

Con este ejercicio se observa a través de una demostración física cómo nos afectan los cambios a nosotros, pero con la debida práctica van a aprender a dominarlo. Ese es el temor al cambio, y sólo la práctica y la experiencia van a hacer que puedan dominar el ejercicio.

El hecho de no dominar el movimiento del ejercicio anterior refleja el temor al cambio porque al hacer el primer movimiento con el brazo elegido, se siente uno cómodo pues lo está haciendo prácticamente sin pensar. Sin embargo, cuando se introduce un cambio (el usar el otro brazo en dirección contraria) surgen sentimientos, pensamientos y sensaciones que no estaban contempladas. Se hace un esfuerzo mayor para coordinar el movimiento, y viene la frustración pues no se puede lograr tan rápido como quisiéramos. Si seguimos practicando, nuestro cerebro se acostumbrará y empezaremos a hacerlo como queremos, venciendo, efectivamente, el temor al cambio, ya que sabemos que éste puede provenir de cualquier lugar y debemos hacerle frente preparados y relajados. Finalmente, la recompensa será el aprendizaje (y la relajación, si seguimos este ejercicio).

*A manera de explicación*

El cambio, dice Bleger, genera en todos los participantes del grupo -incluyendo al facilitador- un cierto nivel de ansiedad, debido a que se abandona una cierta forma de pensar con respecto a algo y/o una conducta realizada siempre igual durante

## PSICODIDÁCTICA I

algún tiempo. La ansiedad surge porque se abandona algo conocido y se avanza hacia lo que no se conoce, hacia algo nuevo. Lo contrario es que el mantenimiento y repetición de las mismas conductas y normas en forma ritual tiene la ventaja de que *no hay cambios*, ni cosas nuevas y así se evita la ansiedad, sin embargo, se bloquea el aprendizaje y todo lo que suceda en el grupo quedará almacenado como información desvinculada de la realidad que se vive. La ansiedad y la confusión son ineludibles en el proceso del pensar compartido y, por lo tanto, del aprendizaje.

El objetivo de un grupo no es contar con un marco acabado de información sino adquirir la habilidad de problematizar elementos de su vida que puedan abarcar con un marco conceptual plástico, susceptible de enriquecerse. Los padres deben caer en la cuenta de que no existe *una* forma de criar correctamente a sus hijos, pero que tienen mucho en sus manos para ayudarles a desarrollarse mejor, aun en las condiciones tan adversas de la pedagogía mexicana.

### 1.2. EJERCICIO GRUPAL: EL CIEGO

Este ejercicio refuerza el anterior. En este caso, se va a vivir una experiencia concreta utilizando todos los sentidos menos uno, (con lo que se facilita el aprendizaje de que no sólo con la vista se puede aprender, sino que este concepto -el aprendizaje- debe ser vivido con todos los sentidos) y con plena autonomía pues lo único con lo que contarán son las instrucciones de quien toma el papel de guía. La experiencia es importante para desarrollarla más tarde, cuando utilicen las herramientas de aprendizaje y en donde se genere ansiedad. Lo importante es que con esta actividad empieza a disiparse la ansiedad al confiar más en uno mismo. La idea es que en este breve lapso empiecen a ver cuáles son sus experiencias en cuanto a confianza, tanto en sí mismos como en el compañero, así como, y más importante, que comprendan cuántas cosas se pueden aprender para poder llegar al final del ejercicio con pocos (o tal vez muchos, pero sobresaltos al fin) errores; es decir, que solamente aprendiendo es cómo pueden entrar en confianza y aprender cosas nuevas con los otros sentidos disponibles (olores, texturas, ruidos, etc.).

## PSICODIDÁCTICA I

Instrucciones: se forman parejas. A una se le va a dar el papel del ciego y a la otra de lazarillo. Al que le toque ser primero ciego se le vendan los ojos con un paliacate o con una mascada, de tal forma de impedir que vea. El objetivo es el que el lazarillo guíe al ciego por todos los lugares que quiera (excepto donde pudiera haber peligro de que se pueda lastimar). La regla es que no se pueden tocar; sólo en casos extremos. Se realiza el ejercicio por 10 minutos, y luego se cambian los roles.

Posteriormente se hace una plenaria con las experiencias recogidas. ¿Qué les causó desconfianza? ¿En qué confiaron más? ¿Es difícil seguir indicaciones cuando no podemos tocar al lazarillo?

### 1.3. ¿POR QUÉ SER CRÍTICOS PARA APRENDER?

¿Qué conclusiones se sacaron de los ejercicios anteriores? Alguien que permanece incólume, ajeno al sentir y pensar de los demás y, sobre todo, consigo mismo, no deja más que un universo sumamente limitado, pues no sale de unos pocos saberes, y, más aún, accionares. Es decir, no puede avanzar, no puede evolucionar, no puede *crecer*. Y si no se crece, la única posibilidad es seguir mirando todo para arriba, en el sentido tanto sensorial como intelectual, no solamente las limitaciones físicas). Quien no se desarrolla, no se conoce; no sabe cuáles son sus límites y, por tanto, es incapaz de transformar nada. Es un campo estéril.

Si no somos críticos, no tenemos dudas ni curiosidad para satisfacerlas, y así uno se estanca. El pensar acertadamente sabe, por ejemplo, que no es a partir de él, como un dato dado, como se conforma la práctica crítica, sino que sabe también que sin él ésta no se funda. La práctica encierra un movimiento dinámico, dialéctico entre el hacer y el pensar sobre el hacer. El saber que indiscutiblemente produce la práctica espontánea o casi espontánea “desarmada”, es un saber ingenuo, un saber hecho de experiencia, al que le falta el rigor metódico que caracteriza la curiosidad epistemológica del sujeto.

## PSICODIDÁCTICA I

A partir de lo anterior, ¿podríamos suponer qué significa ser crítico? Póngase un ejemplo. En la pedagogía tradicional, el maestro, que se suponía saber todo, se paraba frente al grupo de estudiantes (que se suponía eran como recién nacidos, es decir, no sabían nada, como la hoja en blanco de Locke). El maestro hablaba y transmitía el conocimiento, lo cual era afanosamente -no en todos los casos- seguido por apuntes de los alumnos, y leer los libros que el profesor dejaba como parte de las actividades extra aula.

El verdadero aprendizaje surge, en este caso, de que los alumnos aprendieran prácticamente de memoria los conceptos, las lecciones, etc. Y, si lo hacían bien, eran premiados con buenas calificaciones. Sin embargo, tal idea es completamente estática, pues no toma en cuenta que: *a)* el maestro tiene su propia experiencia personal y profesional, obligándose necesariamente a actualizarse constantemente; *b)* que también el alumno trae sus propias experiencias. Aquí el resultado no es un aprendizaje estático, sino uno completamente dinámico en donde el alumno está en plena libertad de confiar en sí, sus dudas y pensamientos, y expresarlos, de tal manera que su experiencia y conocimientos puedan enriquecer el conocimiento común, incluido el profesor. Sin ansiedad por quedar mal o porque cree que lo que piensa y siente no es valedero pues es “sólo” un alumno, puede explayarse dentro de la dinámica grupal (por eso ésta es tan importante), siendo el profesor el que guía como en el ejercicio del ciego. Así, cada curriculum se vuelve tan flexible como el entorno en que está sujeto el grupo y las experiencias que éste obtenga de la materia serán mucho más provechosas para sus carreras pues no va a estar estático repitiendo de memoria, sino que, con la praxis, va a incidir efectivamente como profesional en su entorno.