

TIMOTHY D. WALKER

ENSEÑAR COMO EN FINLANDIA

*33 estrategias sencillas para conseguir
más felicidad en las aulas*

Prólogo de Pasi Sahlberg

Traducción de Ada Arbós

EDICIONES



INVISIBLES

1

EL BIENESTAR

Empezamos a vivir en Helsinki a finales de julio y, antes de comenzar la escuela, a mediados de agosto, mi familia y yo pasamos unas cuantas tardes paseando por nuestra nueva ciudad. En cada parque que recuerdo, vi algo que para mí no era nada familiar: gente y más gente sentada o tumbada en mantas, sin hacer nada, solo bebiendo vino y charlando. Parecían no tener ninguna prisa, simplemente disfrutaban de la tarde cálida y soleada con sus amigos.

La vida en Finlandia parecía avanzar a un ritmo mucho más lento del que yo había experimentado en Estados Unidos. Confieso que después de haber vivido en una ciudad tan bulliciosa como Boston, al principio me fascinó aquel estilo de vida relajado, pero a la vez lo miraba con cierto recelo. Porque, al fin y al cabo, ¿qué conseguía esa gente tumbada durante horas en aquellas mantas?

A pesar de haber sufrido el síndrome de agotamiento profesional en mi primer año como docente en una escuela, seguía empeñado (y me duró varios años) en la idea de que mi valía se podía cuantificar por mi productividad. «Tim, que no eres un robot», me recordaba a veces un tutor que había tenido en Boston, «¡eres un ser humano!». Pero incluso en Finlandia tenía que repetirme esas palabras.

Con el tiempo, sin embargo, creo que el ritmo pausado de este pequeño país nórdico empezó a calar en mí, porque ya desde las primeras semanas en Helsinki me esforcé en trabajar menos después de la escuela. Cuando volvía por la tarde dejaba el trabajo dentro de la mochila (cosa que al principio me costó bastante) para poderme centrar en jugar con mi hijo de un año y en charlar con mi mujer.

En aquella ciudad empecé a sentirme más como un ser humano, aunque confieso que en la escuela era otro cantar. Al principio, no estaba preparado para cambiar mi enfoque del trabajo y mis colegas enseguida se dieron cuenta.

Tal como mi esposa me había dicho, en la nueva escuela tuve las pausas de quince minutos por cada hora a lo largo del día, y mis colegas normalmente las pasaban en la sala de profesores (entre ellos se turnan para supervisar a los alumnos más pequeños que salen al exterior y a los mayores que se quedan dentro). Pasaron tres semanas y yo todavía no había ido ni dos minutos a hacer una pausa con mis colegas. Solo entraba en la sala para recoger rápidamente mi correo y regresaba directo a mi aula.

En el breve lapso de tiempo que pasaba por allí, veía una escena similar a la que había visto paseando por la ciudad: muchos colegas tomaban café, leían el periódico o charlaban tranquilamente. Y muchas veces, cuando pasaba por allí cerca, hasta les oía reír a carcajadas y eso me hacía sospechar que tenía unos colegas bastante vagos.

En septiembre, en una misma semana, tres de mis compañeros finlandeses me comentaron que yo les preocupaba, porque no me habían visto ni un día en la sala de profesores y tenían miedo de que me quemara. Admití que me pasaba todas las pausas de quince minutos en el aula, trabajando mucho en diferentes tareas, y los tres me sugirieron que cambiara esa costumbre.

Al principio me hizo reír que se preocupasen por mí. Les conté que yo ya sabía qué era quemarse y les aseguré que estaba perfectamente. Pero ellos no aflojaron, me decían muy en serio que era importante tomarse esos momentos de descanso durante el día. Una compañera me explicó que para ella era necesario pasar varios minutos al día en la sala de profesores, para aflojar el ritmo en compañía, y que pensaba que eso la convertía en una mejor profesional.

En ese momento me sentí muy confundido, porque mi inercia de trabajar sin parar (a menudo a costa de mi salud a corto plazo) aparentemente no era una práctica que mis colegas finlandeses vieran con buenos ojos. Pero yo siempre había pensado que los mejores educadores eran los que trabajaban más, aunque ello significara sobrevivir con muy pocas horas de sueño, no parar ni para comer a cambio de tener más tiempo para preparar las clases, y no encontrar nunca el tiempo para socializar con los compañeros de trabajo. La mayoría de los profesores que yo admiraba más en Estados Unidos vibraban de pasión por su trabajo, igual que yo, pero siempre parecían estar al borde del agotamiento. En Helsinki, en cambio, no veía que mis compañeros trabajasen durante la hora de comer o se encerraran en sus aulas en el transcurso del día. Casi siempre se les veía a todos relajados, comparado con lo que yo había visto en las escuelas estadounidenses. Y lo que era más sorprendente, a sus alumnos, también.

Había oído decir a varios críticos sobre el modelo educativo finlandés que una de las grandes razones por la que Estados Unidos no puede aprender de este país nórdico la constituyen las diferencias culturales. Pero yo pienso que es precisamente en este ámbito donde podemos aprender de las escuelas finlandesas. Para los norteamericanos, las prioridades culturales (es decir, lo que nos importa más en la vida, parece ser, básicamente, tener éxito o ser el mejor) merman mucho nuestro bienestar y, en consecuencia, el bienestar de los niños de nuestro país.

La presión de muchos niños estadounidenses por tener éxito empieza muchas veces desde bebés. Eso se ve sobre todo en las familias ricas. Los padres compran fichas y juegos educativos, buscan las mejores escuelas de preescolar, que a veces cuestan más de 30.000 dólares al año, para ofrecer a sus hijos una ventaja precoz. Muchísimas familias estadounidenses evitan enviar a sus hijos a las guarderías, una tendencia que ahora se llama *redshirting*, para que cuando entren sean un año mayores que los demás y, por lo tanto, más maduros a nivel cognitivo, lo que hipotéticamente se traduce en un mejor rendimiento académico. En la etapa del instituto, algunos padres se ponen una pegatina en el coche que dice: «Padres orgullosos de un alumno de honor». En esa misma etapa, muchos alumnos reciben el consejo de completar bien sus currículos si quieren conseguir entrar en las mejores universidades; por lo tanto, se esfuerzan al máximo para mantener buenas notas, hacer muchas actividades extraescolares, ir a clases de programas avanzados y tener un profesor particular que les ayude a aprobar las pruebas de aptitud para entrar en la universidad. La presión para alcanzar la excelencia en los institutos varía según las regiones del país, pero en algunos lugares, como en Palo Alto (California), el índice de suicidios entre los jóvenes de esta edad es sobrecogedoramente elevado.

Emma Seppälä, una investigadora de la Universidad de Stanford y autora del libro *The Happiness Track* (2016) (El camino de la felicidad), recuerda sus primeras experiencias como trabajadora en un diario importante de París. A primera hora de la mañana, tenía que ir arriba y abajo entre el segundo piso y el sótano para llevar informes y otras cosas, y cuenta que en el segundo piso veía a muchos escritores estadounidenses trabajando individualmente en cubículos, mientras que en el sótano estaban los impresores franceses de clase trabajadora:

En el segundo piso, se notaba la tensión en el ambiente. Había silencio y solo se oía el repiqueteo de los teclados y de las impresoras. Los editores (la mayoría con sobrepeso y ojeras) estaban pegados a las pantallas de sus ordenadores, sin hacer caso de nadie y comiendo pizza. Pero en el sótano el ambiente era festivo, había una mesa puesta con pan, vino y queso. Enseguida me encontré deseando tener más razones para ir al ambiente más alegre.

El hecho de trabajar en ese periódico, yendo arriba y abajo entre estos dos grupos, me hizo pensar: todos formaban un equipo (editores, escritores e impresores) que trabajaba durante la noche para terminar y distribuir un periódico a primera hora de la mañana. Sí, es cierto que ambos grupos desempeñaban tareas muy diferentes y que venían de culturas diferentes, pero ambos trabajaban para cumplir un mismo plazo urgente. Y noche tras noche, a pesar de las dificultades, los dos grupos conseguían terminar su trabajo. Pero lo hacían de maneras opuestas: un grupo estaba estresado y quemado y tenía aspecto de no estar sano, y el otro se veía contento, energético y exultante (p. 1).

Cuando leí este fragmento de *The Happiness Track*, enseguida pensé que la descripción de Seppälä del segundo piso del diario reflejaba mi experiencia en la escuela norteamericana y que la descripción de la sala de los impresores era un paralelismo con la experiencia en las escuelas finlandesas. Porque, al igual que los escritores estadounidenses y los trabajadores franceses, los profesores estadounidenses y los finlandeses trabajan por un mismo objetivo final (conseguir que los alumnos aprendan a cada hora, cada día y cada año), pero, según mi experiencia, el proceso con que se llega a este objetivo final es muy diferente entre ambos países. Un proceso educativo parece más rápido, más duro y más centrado en los resultados y el otro, más lento, más suave y más centrado en el bienestar.

«Décadas de investigación han demostrado que la felicidad no es el resultado del éxito sino más bien su precursor», apunta Seppälä. «En otras palabras, si quieres tener éxito tienes que ser más como los impresores franceses del sótano» (2016, p. 7).

Los fundamentos para experimentar felicidad son tener cubiertas las necesidades básicas, es decir: las horas de sueño adecuadas, la comida, el agua, la ropa y la casa son tanto nuestros prerrequisitos como los de los alumnos. En los países desarrollados, como Estados Unidos y Finlandia, los profesores normalmente no tratan con alumnos que llegan a la escuela con carencias básicas. Sin embargo, más de 16 millones de niños estadounidenses (el 22 % de la población) proceden de familias con ingresos por debajo del nivel de pobreza federal, según el National Center for Children in Poverty (2016). Y me apena reconocer que una parte significativa de la población estudiantil de Estados Unidos sufre déficit de alimentación o incluso falta de vivienda. La situación de tener niños en el aula que no tienen las necesidades básicas cubiertas es muy compleja y yo no estoy en posición de ofrecer aquí consejo para ello. Lo que sí puedo proponer son algunas estrategias que he aprendido en las escuelas de Finlandia que promueven la salud física, emocional y mental de los alumnos y de los profesores. Todos son pasos muy sencillos que, a la larga, mejoran la calidad de la enseñanza y del aprendizaje y hacen que todos seamos más felices en el aula.

Programa pausas para el cerebro

Sami,¹ uno de mis alumnos de quinto, se me acercó como un zombi y me susurró al oído: «¡Creo que voy a explotar! ¡No estoy acos-

1. Los nombres usados para los alumnos en este libro son todos pseudónimos.

tumbrado a este ritmo!». Y yo le creí, porque vi que en su frente había empezado a aparecer un eccema de un color rojo rabioso.

«¡Vaya! —pensé—, ¡qué manera de empezar mi primer año como profesor en Finlandia!». Era tan solo el tercer día de clase y ya estaba llevando a uno de mis alumnos al borde del agotamiento. Cuando hablé con él en privado, enseguida entendí qué le abrumaba tanto.

Resulta que durante mi primera semana yo había sido muy creativo con el horario de mis alumnos de quinto. Ya he mencionado que los alumnos finlandeses normalmente descansan quince minutos por cada cuarenta y cinco minutos de clase. Durante estas pausas, los alumnos salen al patio a jugar y a socializar con sus amigos.

Pero yo no vi la necesidad de hacer descansos tan frecuentes. En Estados Unidos normalmente pasaba varias horas seguidas con mis alumnos dentro del aula, así que intentaba repetir ese modelo en Finlandia. Su modelo me parecía demasiado relajado; yo estaba convencido de que los niños y las niñas aprenden mejor en sesiones de clase más largas. Así que decidí privar a mis alumnos de sus pausas regulares e impartir dos sesiones de cuarenta y cinco minutos seguidas para después ofrecerles una pausa doble de treinta minutos. Ahora entendía por qué a Sami le habían salido esas manchas rojas en la frente.

Cuando lo pienso, no puedo ni estar seguro de que el sistema norteamericano me hubiese funcionado alguna vez bien, porque mis alumnos estadounidenses siempre parecían ir arrastrándose después de cuarenta y cinco minutos de clase. Pero nunca se me habían quejado como este chiquillo de quinto finlandés, que ya me pedía echar el freno el tercer día del curso. En ese momento decidí adoptar el modelo finlandés de los descansos.

Una vez incorporadas las pausas cortas en el horario, ya no vi más alumnos zombis ni cansados en mi aula. Durante el resto del

curso, mis alumnos finlandeses entraban siempre en mi clase de un salto después de los quince minutos de patio. Y lo que es más importante, siempre estaban mucho más concentrados durante la siguiente sesión.

Al principio me sentí como si hubiese hecho el gran descubrimiento: las pausas seguidas mantienen a los alumnos más frescos durante todo el día. Pero luego recordé que los finlandeses sabían eso desde hacía muchos años, puesto que habían implantado el sistema de descansos desde los años sesenta.

Cuando investigué más para entender los beneficios de esta práctica, encontré el trabajo de Anthony Pellegrini, autor del libro *Recess: Its Role in Education and Development* (El recreo: su papel en la educación y el desarrollo) y profesor emérito de psicología educativa de la Universidad de Minnesota, que llevaba más de diez años alabando este sistema. Pellegrini había observado en Asia oriental que muchas escuelas de primaria ofrecen a los alumnos pausas de diez minutos tras cuarenta minutos de lección y que el efecto que tiene esto en los alumnos es el mismo que yo había observado en Finlandia: después de estos recreos cortos, los alumnos parecen más concentrados en clase (Pellegrini, 2005).

Pero Pellegrini no se quedó satisfecho tan solo con su observación anecdótica, así que él y sus colegas organizaron una serie de experimentos en una escuela pública de primaria de Estados Unidos, para estudiar la relación entre las frecuencias de las pausas y la concentración en el aula. En todas y cada una de las pruebas, los alumnos estaban más atentos después del recreo que antes. También observaron que la atención de los alumnos bajaba cuando el momento de recreo se retardaba o, dicho de otra manera, cuando la lección se alargaba demasiado (Pellegrini, 2005).

En Finlandia parecía que el profesorado sabía eso intuitivamente. Enviaban a sus alumnos al recreo regularmente tanto en días de sol

como de lluvia. Y eran los alumnos los que decidían cómo querían utilizar estos descansos.

Aunque yo esté a favor de este sistema, entiendo que enviar a todos los alumnos de quinto al patio cada hora sería un cambio muy complicado para la mayoría de las escuelas. Pero según Pellegrini, las pausas no tienen por qué ser siempre en el exterior para que sean beneficiosas. En uno de sus experimentos en una escuela pública de primaria, los niños hacían los descansos dentro de las aulas y los resultados coincidían con los que se habían hecho fuera: después de cada pausa, los alumnos estaban más concentrados en clase (Pellegrini, 2005).

En Finlandia, con la inestimable ayuda de mi alumno de quinto, entendí que una vez empiezas a considerar estas pausas como una estrategia para maximizar el aprendizaje, dejas de sentirte mal por acortar las lecciones. Los descubrimientos de Pellegrini confirman que los descansos frecuentes aumentan la concentración en clase. Si tienes esto en cuenta, ya no temes que tus alumnos no aprendan lo que tienen que aprender si les dejas desconectar del trabajo unos minutos a lo largo de toda la jornada lectiva.

* * *

ÍNDICE

Prólogo de Pasi Sahlberg	11
Introducción	21
1. El bienestar	29
Programa pausas para el cerebro	34
Muévete y aprende.....	41
Carga las pilas después de la escuela	51
Simplifica el espacio.....	57
Respira aire fresco	62
Sal a la naturaleza	66
Que haya paz.....	70
2. El sentimiento de pertenencia	79
Crea un equipo para el bienestar.....	79
Conoce a cada niño	83
Juega con tus alumnos.....	87
Celebra su aprendizaje	93
Un sueño común	97
Elimina el acoso escolar	103

Fomenta el sentido de equipo	107
3. La autonomía	111
Empieza por la libertad	113
Deja cierto margen.....	118
Ofréceles opciones.....	124
Planifica con tus alumnos.....	127
Cuanto más real, mejor	133
Exige responsabilidad.....	140
4. La competencia	147
Enseña las bases.....	148
Explota el libro de texto	154
Equilibra el uso de la tecnología.....	158
¡Música, maestro!.....	163
Acompaña más	167
Pon a prueba su aprendizaje	174
Comenta las notas.....	179
5. La actitud	183
Intenta fluir.....	186
Hay que tener la piel más dura	189
Colabora tomando un café.....	194
Invita a los expertos a tu clase.....	197
En vacaciones, tómate vacaciones	200
No te olvides de pasarlo bien.....	203
Bibliografía	207
Agradecimientos	215