

3. Planificación saludable del horario de clases...“todo a su debido tiempo”

Michaela Glöckler

Artículo reproducido de
Salud a través de la Educación
Un reto para pedagogos, médicos y padres

Seccion Medicina y Seccion Pedagogical en el Goetheanum / Dornach, Suiza

© 2006 Förderstiftung Anthroposophische Medizin
Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks
und der fotomechanischen Wiedergabe, vorbehalten.

Medizinische Sektion am Goetheanum
Pädagogische Sektion am Goetheanum
Freie Hochschule für Geisteswissenschaft

CH 4143 Dornach

www.kolisko.net

Druck und Vertrieb

Kooperative Dürnau

Im Winkel 11

DE 88422 Dürnau

Tel. +49 7582 9300 0, Fax +49 7582 9300 20

eMail: vertrieb@kooperative.de

www.kooperative.de

künftig: ISBN-978-3-9523097-4-2

ISBN-3-9523097-4-5



¿Por qué realizamos las Conferencias Kolisko?

Eugen Kolisko ha sido el primer médico escolar en una Escuela Waldorf. Ha enriquecido el diagnóstico médico mediante el principio fenomenológico de la ciencia natural goetheana. Como maestro y médico escolar su preocupación esencial fue la consideración medicinal preventiva de la Pedagogía. Fue un hombre, del cual Rudolf Steiner ha dicho: (...)habla hasta el fondo del corazón la verdad (...)

En los Congresos Kolisko 2006, se ha trabajado sobre todo en seguir configurando y desarrollando los instrumentos pedagógicos y terapéuticos de la Pedagogía Waldorf. La cuidadosa observación de la vida de las alumnas y los alumnos, así como la elaboración de una fisiología evolutiva orientada, pedagógicamente y medicinalmente orientada, ha ocupado un lugar central al respecto. En una época de creciente inseguridad social, grandes desafíos, nuevos en el campo de la salud a causa de los daños de la civilización, la violencia, el abuso de drogas y las crecientes inmuno-deficiencias, torna necesaria una fundamental toma de conciencia renovada: ¿De qué manera puede ser aprovechada la época escolar, para utilizar realmente y llevar a la práctica, los resultados de investigación tan cuantiosos y existentes, provenientes de la fisiología y psicología evolutivas, la cronobiología, salutogénesis y otros principios científicos de la salud? ¿De qué manera los pedagogos, los terapeutas, los médicos y los padres pueden realizar un trabajo mancomunado de modo tal, que los niños puedan sentirse aceptados y apoyados en sus intenciones?

¿De qué manera, la dimensión anímica y espiritual del desarrollo podrá recibir la misma atención como el fomento de la inteligencia y el entrenamiento físico? Nunca antes, el individuo ha tenido una oportunidad tan ilimitada para su desarrollo como hoy, para la determinación y la configuración de su vida. Pero, a menudo, para ello faltan la fuerza y la confianza.

En el 2006 por vez primera se han llevado acabo 9 Congresos Kolisko en diferentes países. Esto ha acontecido por un lado con motivo de un creciente número de personas interesadas en todos los continentes y para permitir una participación. Por otra parte, de esta manera, el tema del congreso pudo ser adaptado de mejor manera a las necesidades individuales de los países.

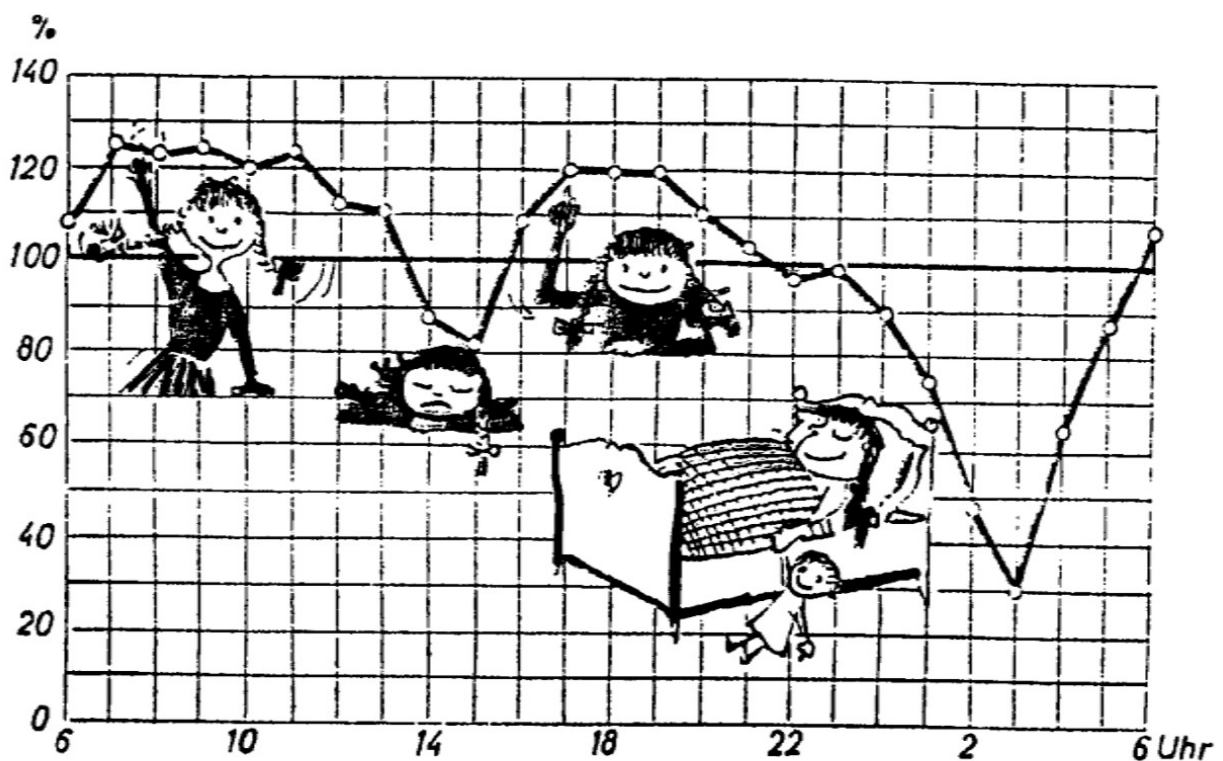
Michaela Glöckler, Stefan Langhammer y Christof Wiechert



3. Planificación saludable del horario de clases...

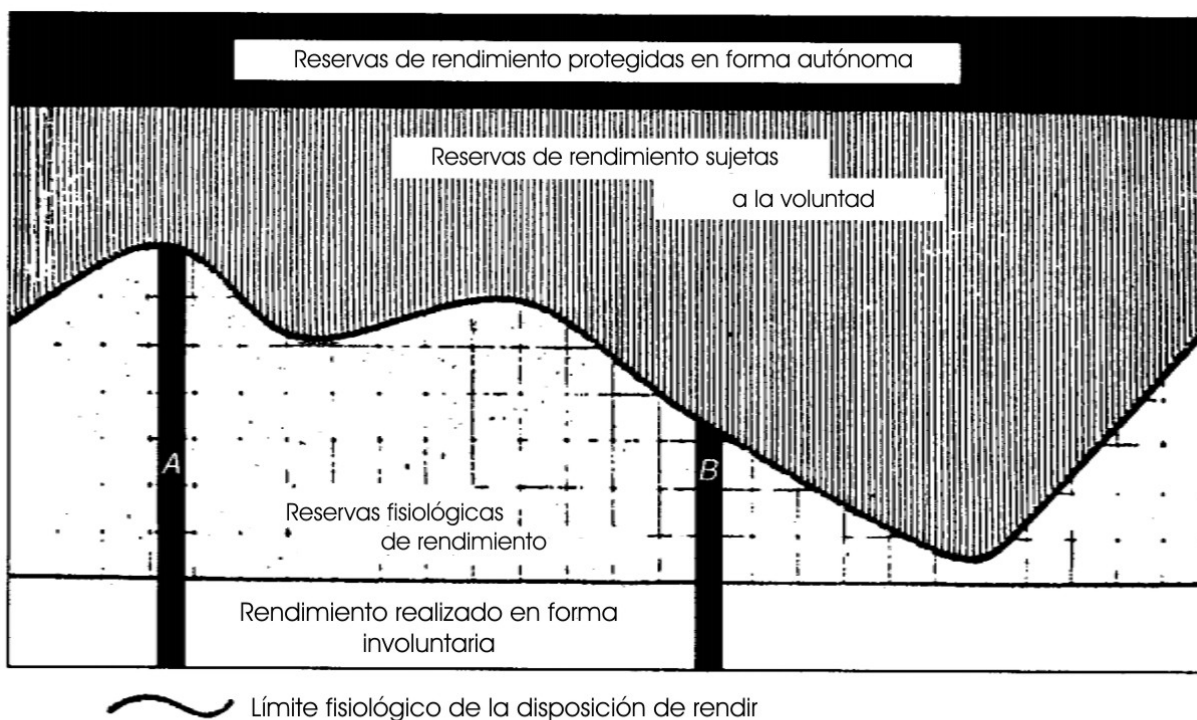
“todo a su debido tiempo” Michaela Glöckler

No ha perdido nada de su actualidad aquella frase con la que Rudolf Steiner pone en duda los horarios y la conformación de la clase: *Si uno quiere educar, se debe tener cierta libertad de acción. Pero ésta no se tendrá mientras, como es lo habitual, el horroroso plan de estudio de las clases sea el que determine: de las 8 hasta las 9 Religión, de las 9 a las 10 Gimnasia, de las 10 a las 11 Historia, de las 11 a las 12 Cálculo. En esta situación todo lo posterior borraré lo anterior; no se puede hacer nada, como maestro uno se desespera, si uno debe acoplarse a esto. Es por esto que en la escuela Waldorf tenemos lo que se llama clase durante una época. El niño llega a una clase. En la clase principal el niño tiene diariamente en las horas principales que son de 8 a 10 ó de 8 a 11 con ciertas pausas para reponerse y recibe el contenido la asignatura. Sólo hay un maestro en el aula, también en las clases superiores, no cambia cada hora la materia de clase, sino que uno necesita para lo que se pretende estudiar, por ejemplo Aritmética, digamos unas 4 semanas. Entonces se trabaja diariamente de 8 a 10 con el capítulo correspondiente, y siempre se comienza con aquello con lo que se terminó en el día previo. No existe nada posterior que pueda borrar lo anterior; es posible hacer una mayor profundización cuando después de 4 semanas uno ha terminado de repasar un capítulo de Aritmética, y entonces se empieza con un capítulo de Historia, y ese también se lleva durante 4 a 5 semanas de acuerdo a como lo requiera.*¹⁸



Curso del día y la disposición fisiológica de rendimiento de Bjerner et al (Bjerner, Holm and Swensson, Br. j. ind. med. 12 [1955], 103 -110)

¹⁸ Steiner, Rudolf: Der pädagogische Wert der Menschenkenntnis und der Kulturwert der Pädagogik. Vortrag vom 21. Juli 1924. GA 310. Dornach ⁴1989.

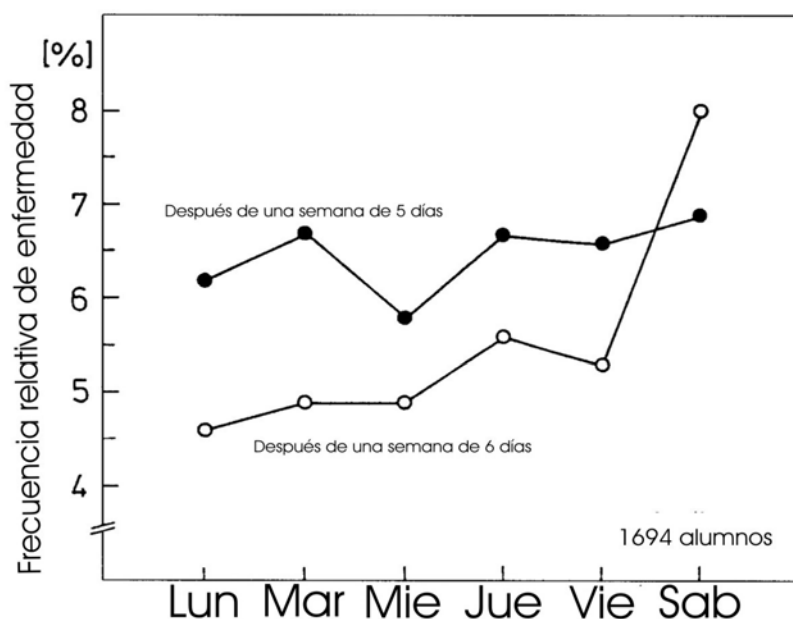


Esquema de las áreas de rendimiento dependiendo del horario del día (según Schmidtke, El cansancio, Huber, Bern-Stuttgart 1965).

La llamada curva de rendimiento que es conocida desde los años sesenta y que revela los altibajos del rendimiento durante el día es tomada muy en cuenta por la pedagogía Waldorf, pero además de sólo tomarla en cuenta, contribuye aportando datos que provienen de la fisiología. Pues, ¿Qué significa que durante la mañana la circulación del niño esté más centralizada (es decir que el núcleo corporal y en especial la cabeza tengan más aporte sanguíneo que el sistema metabólico motor) y que esto se invierta en la segunda culminación de la gráfica durante las horas de la tarde y de la tarde-noche?

Esto quiere decir: Ahora la periferia recibe más aporte sanguíneo que el centro. Steiner menciona la necesidad de concentrar durante la mañana las clases que exigen más estimulación cefálica y que requieren que el alumno esté sentado y quieto con el fin de que la “actividad mental” pueda llevarse a cabo en forma concentrada. Por el contrario hacia el mediodía deberán ser concentradas aquellas clases que estimulan la voluntad y las extremidades.

Estas materias van desde Religión – en la que se trata de la “buena voluntad”– pasando por las Actividades Artísticas hasta Eurytmia y las actividades deportivas, así como también las materias de trabajos manuales o de biología aplicada. Desgraciadamente el orden del plan de estudios no siempre se puede llevar a cabo consecuentemente, debido a razones personales. Sin embargo, aquella persona que lo comprenda, se esforzará, al máximo, con el fin de realizarlo. La vista panorámica que se presenta a continuación muestra los importantes ritmos entre la acción nerviosa y el acople con el mundo que rodea al niño; además se muestra cuán razonable es, cuando uno elabora un horario de clases no solo tomar en cuenta el ciclo circadiano, sino también el ritmo de la semana, del mes y del año. En la cronobiología y en la investigación de los ritmos se ha demostrado que la ritmicidad de la semana es una ritmicidad regenerativa y que además es sana.



Curso de la semana y frecuencia de ausencia escolar después de un fin de semana al que precedieron: una semana con 5 días hábiles y una semana con seis días hábiles. En total 1694 alumnos de una escuela (según datos de Klempf, no publicados).

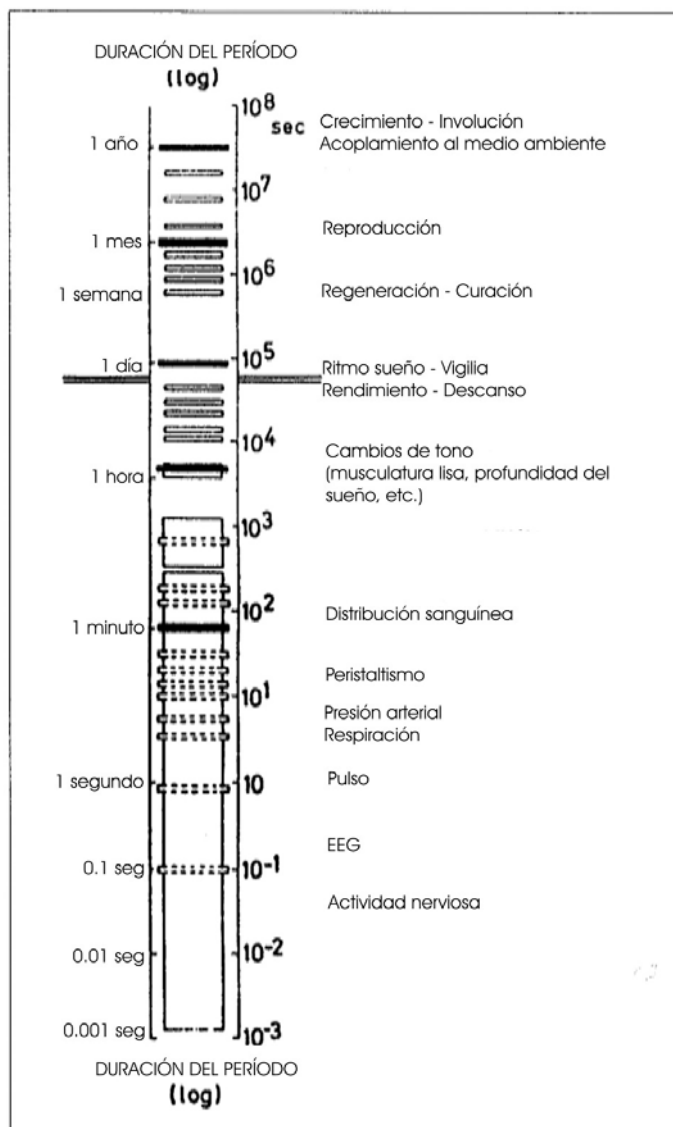
Tanto más problemática resulta cuando la actual semana de 5 días interfiere con el ritmo saludable. Pues un ritmo de 5 y un ritmo de 2 son algo completamente distinto a un ritmo de 7. Desgraciadamente cuando se hizo el cambio de la semana de 6 a 5 días, se investigó muy poco acerca de los posibles efectos que esto pudiera tener sobre la salud de los alumnos y de los maestros. Uno de los pocos estudios que se hizo con pilotos, comandantes de avión, y que desgraciadamente no fue publicado, mostró que la frecuencia de enfermedad y de ausencia laboral, después de un fin de semana de una semana de 5 días y el de una semana de 6

días difería ostensiblemente¹⁹.

Sin embargo, no ha habido compromiso con una investigación más profunda debido a que los padres, maestros y alumnos en su gran mayoría están acoplados al fin de semana largo. ¡Cabe destacar aquí que una investigación de este tipo se requiere urgentemente!

Quien tenga suficiente comprensión de la necesidad de cuidar un ritmo endógeno de este tipo durante la etapa de crecimiento y desarrollo, comprenderá, que para poder obtener la capacidad de resistencia en el futuro como la que le es propia a un sistema rítmico saludable –podrá intentar lo siguiente: Dar poca tarea durante la semana de 5 días para que los alumnos puedan tener suficiente tiempo libre. El sábado antes del mediodía habrá que organizarse de tal forma que los alumnos se levanten a la misma hora para que después en casa solos o en pequeños grupos se sienten y hagan juntos la tarea y entren así despreocupados al séptimo día con el que termina el ritmo de 7. „Una vez no es ninguna”, así dice una estricta ley de la investigación rítmica. Debido a que lo excepcional no tiene peso en lo fisiológico rítmico. Si el suceso se repite tenemos una dualidad y los sucesos repetitivos, por el contrario, influyen profundamente en el orden del funcionamiento de un ritmo viviente e interfieren también con la capacidad de asimilación de estos. Resulta interesante lo que dice Rudolf Steiner respecto al ritmo del mes, como se menciona en la cita previa, en la que él habla del ritmo de 4 semanas y a veces hasta de 4 a 5. Es bien conocido por la investigación de los ritmos que, el ritmo reproductivo (la menstruación de la mujer, con un ritmo de reestablecimiento de onda larga) es el ritmo de 4 semanas, sin embargo, si se sobrepasa el mes por una o dos semanas esto se “cicatriz” y garantiza el éxito del ritmo, aunque se pase por una o dos semanas. Esto, sin tomar en cuenta que durante el segundo mes, se reafirma lo que se había cambiado durante el primero, en el sentido del ritmo mensual. Resulta por demás interesante que Steiner no habla de dos horas “con las correspondientes pausas”, sino que habla de un tiempo que va de las 8 de las 11 de la mañana. El tenía la idea, que el maestro con toda calma y con suficiente tiempo podría enseñarles a los niños diariamente algo nuevo y que además podría involucrarse con ellos en procesos de aprendizaje intensivos durante este tiempo. ¿Qué pasaría si la clase principal fuera de las 8 a las 11 y que se pudieran integrar elementos de otras especialidades a la clase principal de la época actual, de tal forma, que cierta materia de clase pudiera ser enriquecida desde los diferentes puntos de vista, incluso involucrando a los correspondientes maestros de asignatura? De cualquier forma una clase de este tipo en forma continua sería mucho más intensivo e interesante y estaría más de acuerdo con los ritmos vitales, que el cambio continuo de las clases en cada.

¹⁹ Hildebrandt, Gunther: Chronobiologische Aspekte des Kindes- und Jugendalters, Bildung und Erziehung, 47. Jahrgang, Heft 4, Dezember 1994, S. 452-456.



Espectro de las duraciones de diversas funciones rítmicas en el hombre (según Hildebrandt 1973 con cambios).

De esta forma también estaría bien seguro que el maestro sería capaz de tener una visión completa de lo que sus alumnos son capaces de asimilar en un día y de cómo tiene que empezar a dar clase al día siguiente. Por otro lado resulta obvio, que el cuidado de tal magnitud de un salón de clases permite una optimización de la relación maestro/alumno. En caso de que esto “no funcione” se convertirá en un problema, tanto para el maestro como para el alumno. Desde este punto de vista es evidente que la formación de un maestro Waldorf tiene una gran importancia; y los maestros que no la tengan habrán de estar dispuestos a someterse a formaciones adicionales y a visitas durante la clase.

El cuidado del ritmo anual se puede llevar a cabo con las metas de aprendizaje que uno se propuso al inicio de cada año (comparar con pág 45), con el festejo de las fiestas

anuales también con el festejo de ciertas fechas memorables y también con la atención de las fechas de nacimiento, y, en caso necesario, también de días de fallecimiento. Finalmente, forma parte del cuidado de los ritmos el trabajo conciente con los descansos durante la noche, que ofrecen la posibilidad de asimilar más profundamente lo aprendido.

La Sección Medicina y la Sección Pedagógica en el Goetheanum

La Sección Medicina y la Sección Pedagógica el Goetheanum pertenecen a las diez secciones de temáticas de la Libre Escuela Superior para la Ciencia Espiritual (Goetheaum) en Dornach, Suiza. Las secciones trabajan de manera nacional e internacional en tres niveles:

- En investigación, desarrollo y formación en el campo respectivo de trabajo y profesión.
- Coordinan las diferentes actividades y maneras de trabajo de las secciones y campos profesionales y tienen competencia asimismo con respecto al reconocimiento jurídico de nuevos desarrollos.
- Cultivan el trabajo de colaboración mutua no solamente de modo abarcativo de una sección a otra, sino también con representantes de la disciplina de la especialidad propia en el entorno académico, así como con representantes de la vida cultural, la política y la sociedad.



Es un propósito fundamental del trabajo considerar a las cuestiones religiosas y espirituales no tan solo como un “asunto personal y privado”. Estas preguntas por cierto tienen un significado científico-cultural y practico en la vida. Estamos acostumbrados, que el sacerdote o el maestro de religión ejerza su profesión “al servicio de Dios”. Esto empero no se aguarda de un profesional bancario, una hotelera, un granjero, un jurista, una maestro o un medico. ¿Qué diríamos empero frente a la propuesta de que también todas estas actividades son un servicio de Dios? ¿Quién reflexiona alguna vez, a que espíritu, a que intenciones, esta sirviendo en realidad mediante su trabajo diario? ¿Qué sería, si aquello que estamos llevando a cabo para la sociedad, lo hacemos a partir de una postura de que aquí no solamente se trata de “ganarse el pan”, sino de algo que estamos realizando “con el corazón”, algo, que hacemos con gusto para los demás? El integrar la espiritualidad a la vida cotidiana, y fecundizarla así para la vida laboral en lo científico, artístico, y en el campo económico-social, es una nueva misión esencial. La búsqueda de un camino espiritual y un trabajo mediativo, no solamente tienen el sentido de hacer avanzar al hombre individualmente en un camino evolutivo interior. Son al mismo tiempo, fuentes de fortalecimiento para el trabajo de todos los días, y pueden fecundarlo y orientarlo.

La Libre Escuela Superior para la Ciencia Espiritual, se siente comprometida con esta meta y con ella así mismo, las dos secciones profesionales de la Pedagogía y la Medicina.